



Amar Para Sempre e Ser Amada Sempre

Uma Abordagem Neuropsicanalítica: Do Desejo Biológico à Decisão Consciente

Márcia Moraes Ávila – Neuropsicanalista Clínica



O Amor Além do Romantismo

O MITO

A visão Disney.

Um sentimento mágico,
passivo e imediato.

A REALIDADE

Um processo vivo.

A integração de afeto corporal,
história de vida e decisão
consciente.

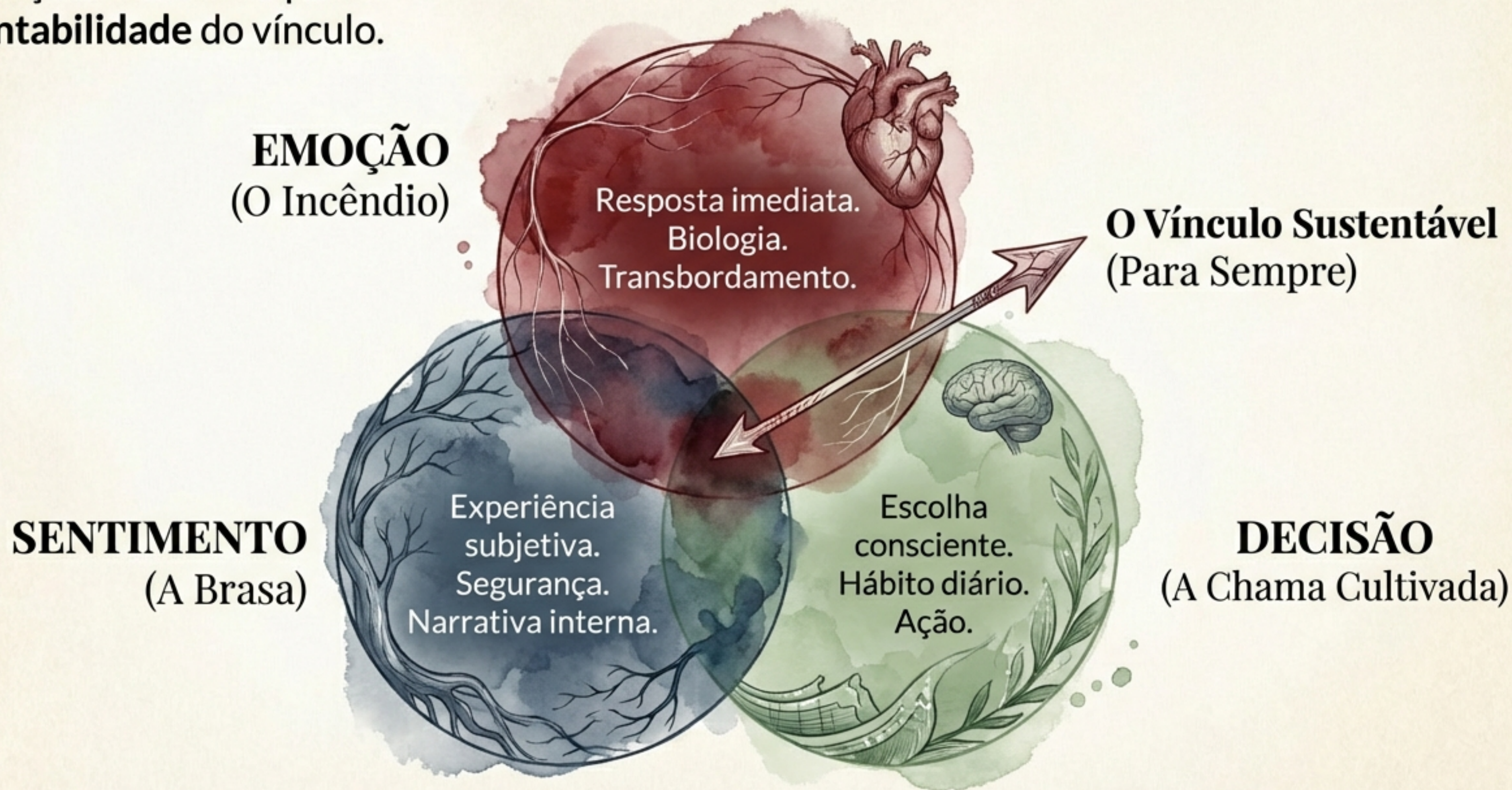


Se o amor fosse apenas a paixão inicial, **viveríamos**
condenados a uma eterna adolescência emocional.



A Tríade do Amor

A evolução necessária para a **sustentabilidade** do vínculo.



A Fagulha Biológica: O Amor como Emoção

Neurociência Afetiva (Jaak Panksepp)

- Sistema **LUST & ATTRACTION**: O desejo e a busca.

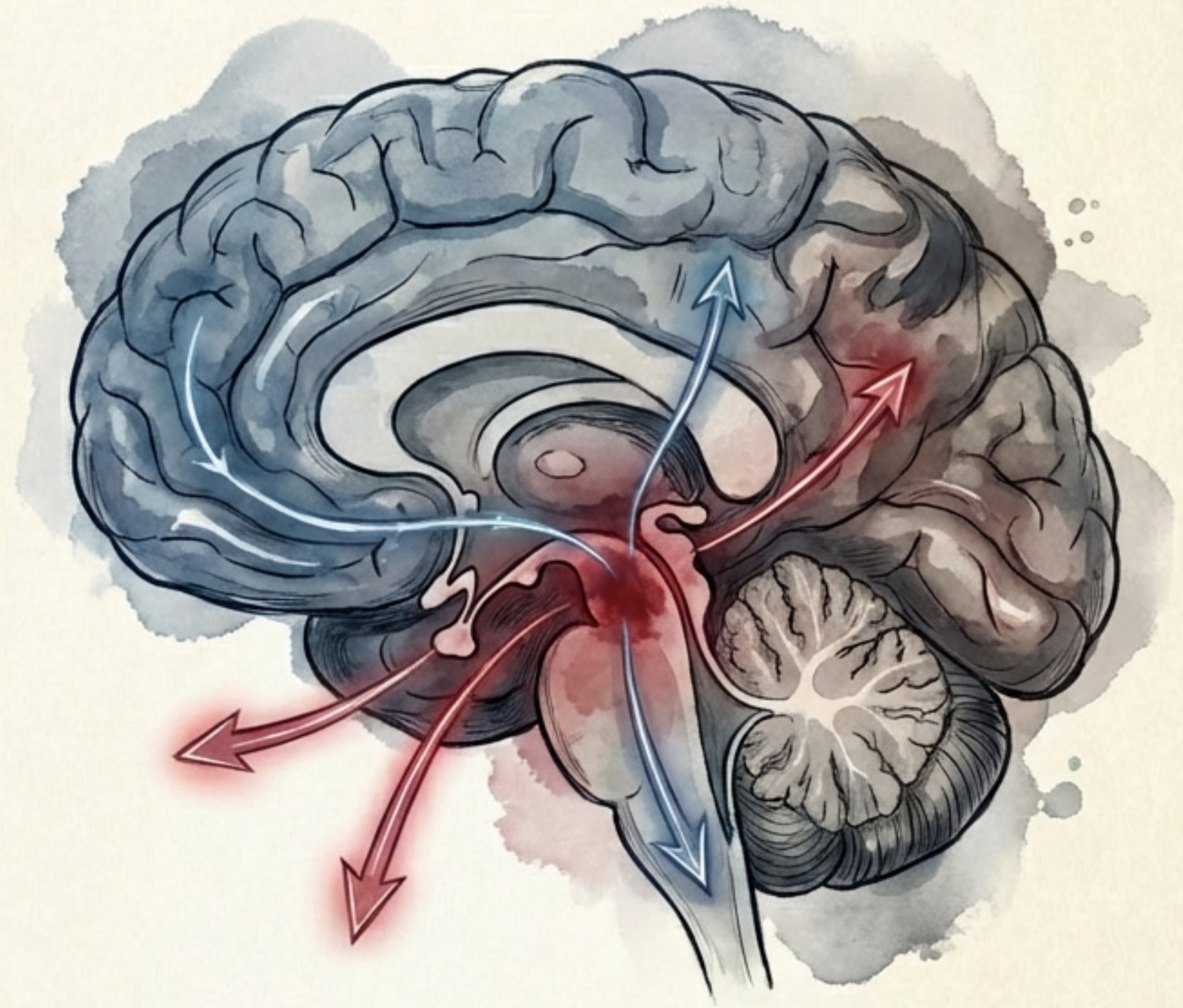
A Química da Paixão:

Dopamina (Alta): Euforia, foco obsessivo.

Norepinefrina (Alta): Energia, insônia.

Serotonina (Baixa): Pensamentos intrusivos, a “loucura” do amor.

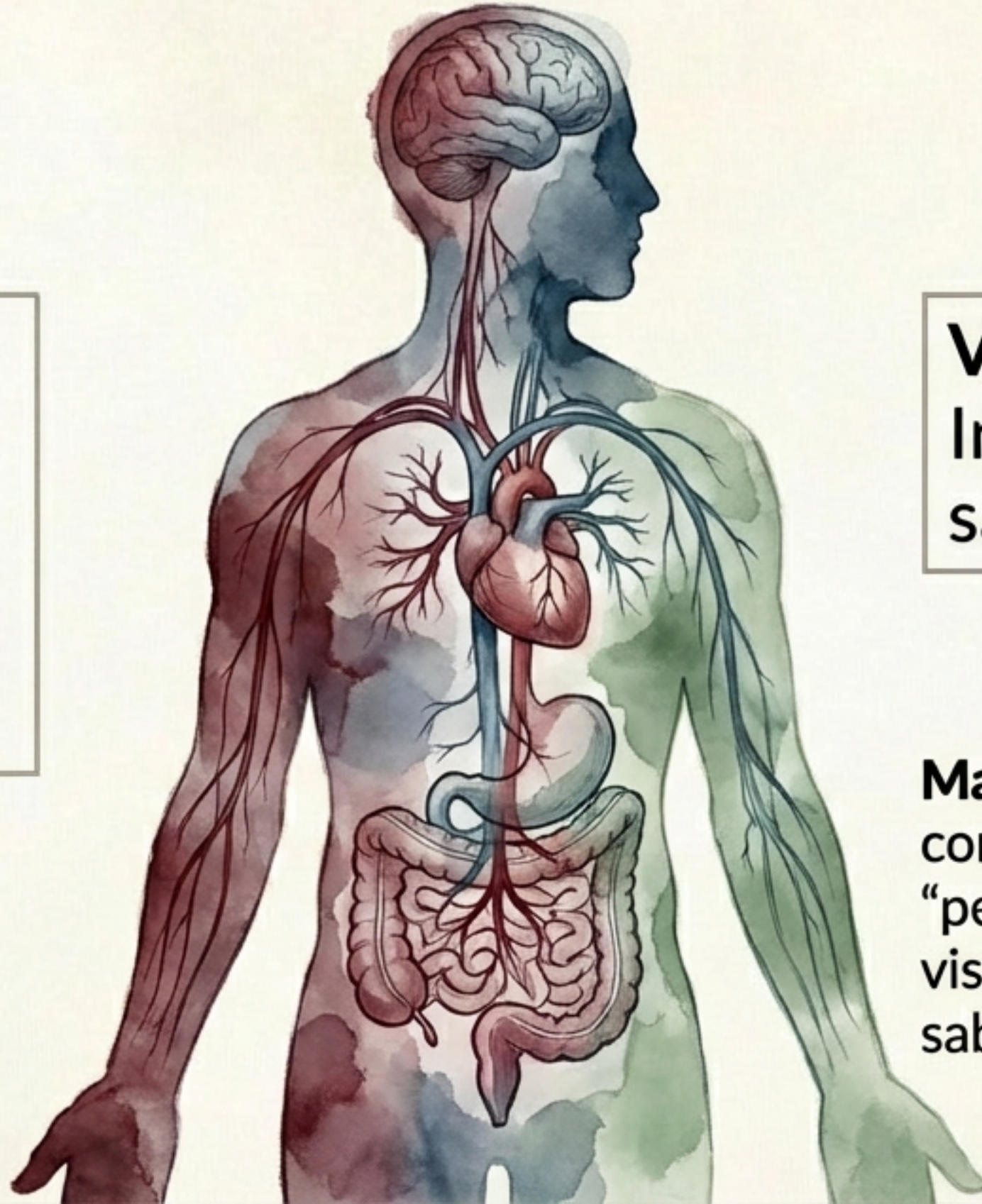
“O corpo reage antes da razão.
É a fase do transbordamento.”



O Corpo Sabe Antes da Mente

Do erro de Descartes à
integração de Damásio

Visão Antiga:
Mente e corpo
separados. A razão
deve dominar a
emoção.



Visão Atual (Damásio):
Integração. Emoções
são dados vitais.

Marcadores Somáticos: O
corpo sinaliza “segurança” ou
“perigo” através de sensações
viscerais. O amor acessa uma
sabedoria biológica.

Do Incêndio à Lareira: O Amor como Sentimento



Paixão / Dopamina



Sentimento / Ocitocina

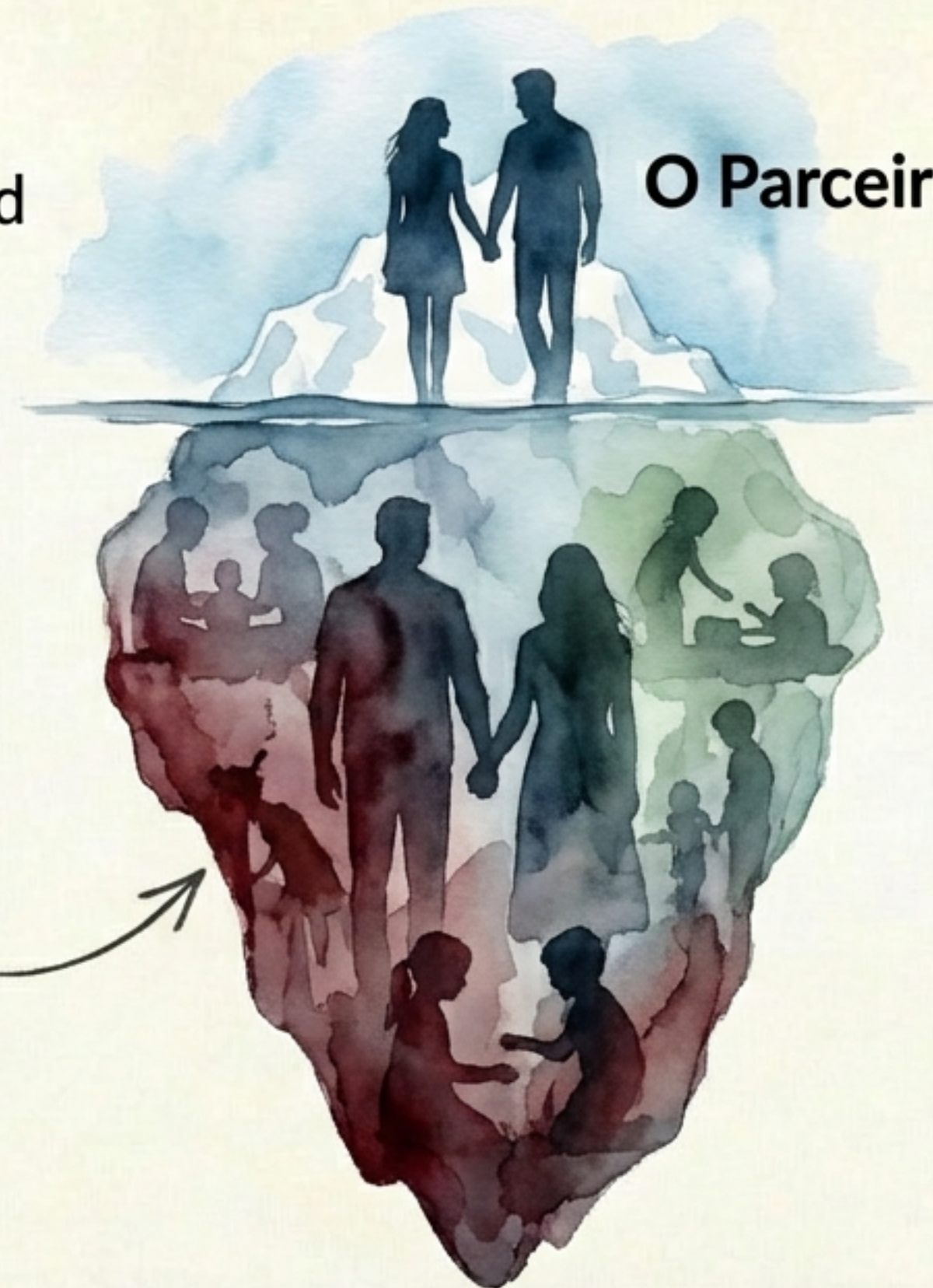
Quando a paixão estabiliza, o amor torna-se uma narrativa de segurança.

A Mudança Química: Sai a urgência da dopamina, entra a constância da Ocitocina (vínculo) e Vasopressina (compromisso).

*Sinto-me em casa.
Quero o bem do outro.*

O Fantasma na Máquina: A Ótica Psicanalítica

“O encontro com o objeto amoroso é, na verdade, um reencontro.” — Sigmund Freud



O Parceiro Atual

Amor de Transferência:
Buscamos repetir o familiar.
O cérebro busca o conforto
do padrão conhecido,
mesmo que doloroso.

**Protótipos Infantis &
Padrões Inconscientes**

Como nos Conectamos: A Teoria do Apego

Modelos internos de funcionamento (Bowlby)



SEGURO

Conforto com intimidade e autonomia.

Confiança básica no outro.



ANSIOSO

Medo de abandono.

Hipervigilância e necessidade constante de reafirmação.



EVITATIVO

Desconforto com proximidade excessiva.

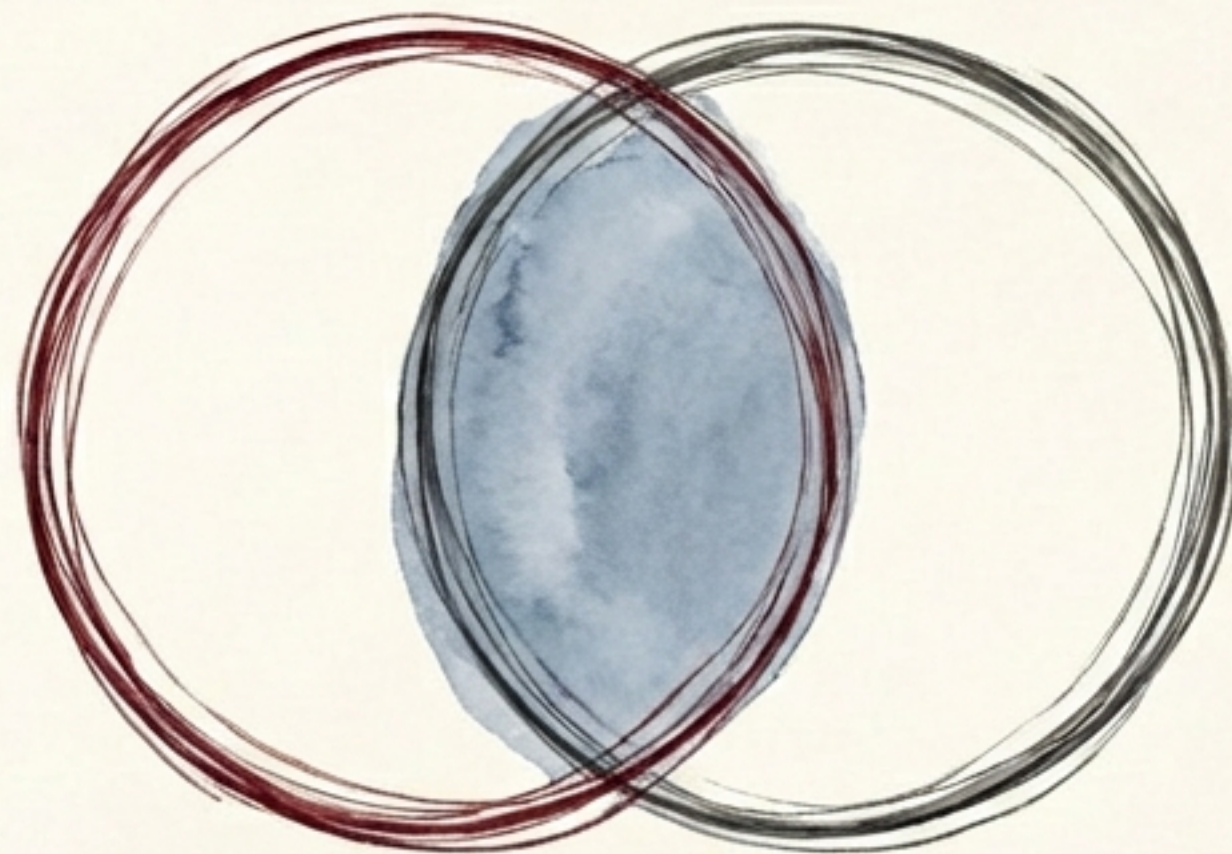
Valorização defensiva da independência.

→ *Neuroplasticidade: Relações saudáveis podem reprogramar o apego inseguro.*

O Paradoxo da Completude

Lacan: “Amar é dar o que não se tem a alguém que não o quer.”
(O amor sustenta-se na falta, não na perfeição).

Winnicott: O parceiro “Suficientemente Bom”.
(Sobreviver à desilusão da idealização é o início do amor real).



Melanie Klein: A Posição Depressiva.
(Aceitar que quem nos satisfaz é a mesma pessoa que nos frustra).

O Amor como Decisão: A Arte de Amar



Baseado em Erich Fromm. O amor não é apenas um sentimento, é uma arte que requer prática.

CUIDADO

(Preocupação ativa com o crescimento)

RESPONSABILIDADE

(Prontidão para responder)

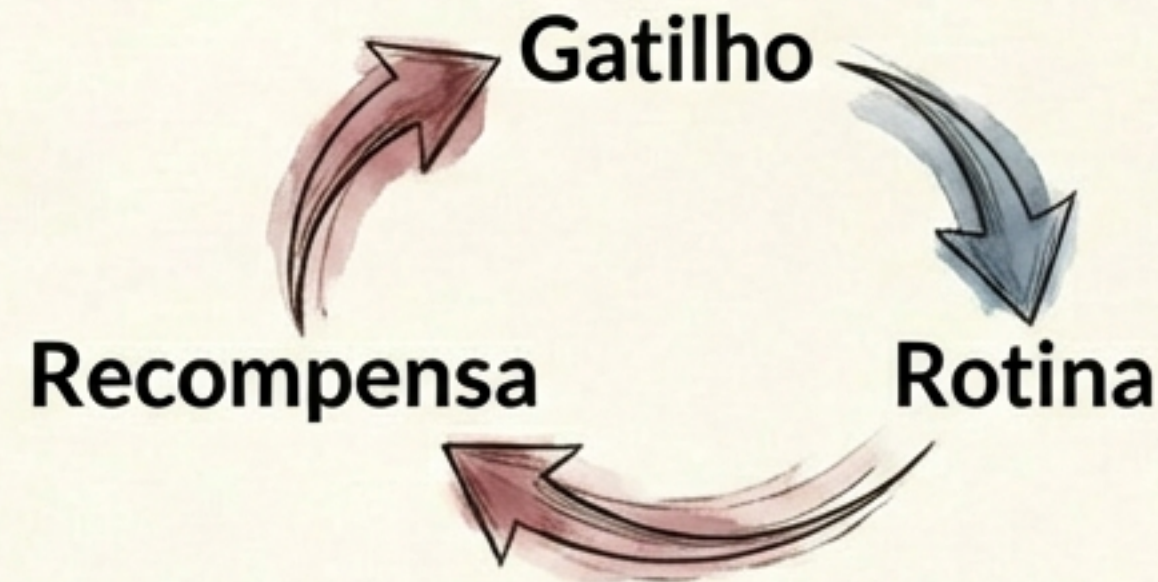
RESPEITO

(Ver o outro sem distorções)

CONHECIMENTO

(O esforço para entender a alteridade)

A Mecânica do 'Para Sempre': O Amor como Hábito



Destrutivo	Construtivo
Gatilho: Crítica/Conflito Rotina: Ataque ou Defesa Recompensa: Alívio imediato da raiva	Gatilho: Crítica/Conflito Rotina: Escuta e Curiosidade Recompensa: Conexão e entendimento real

O amor se escreve nos pequenos rituais diários, não apenas nas grandes datas.

Amor Saudável vs. Amor Patológico

AMOR SAUDÁVEL (Cuidado)

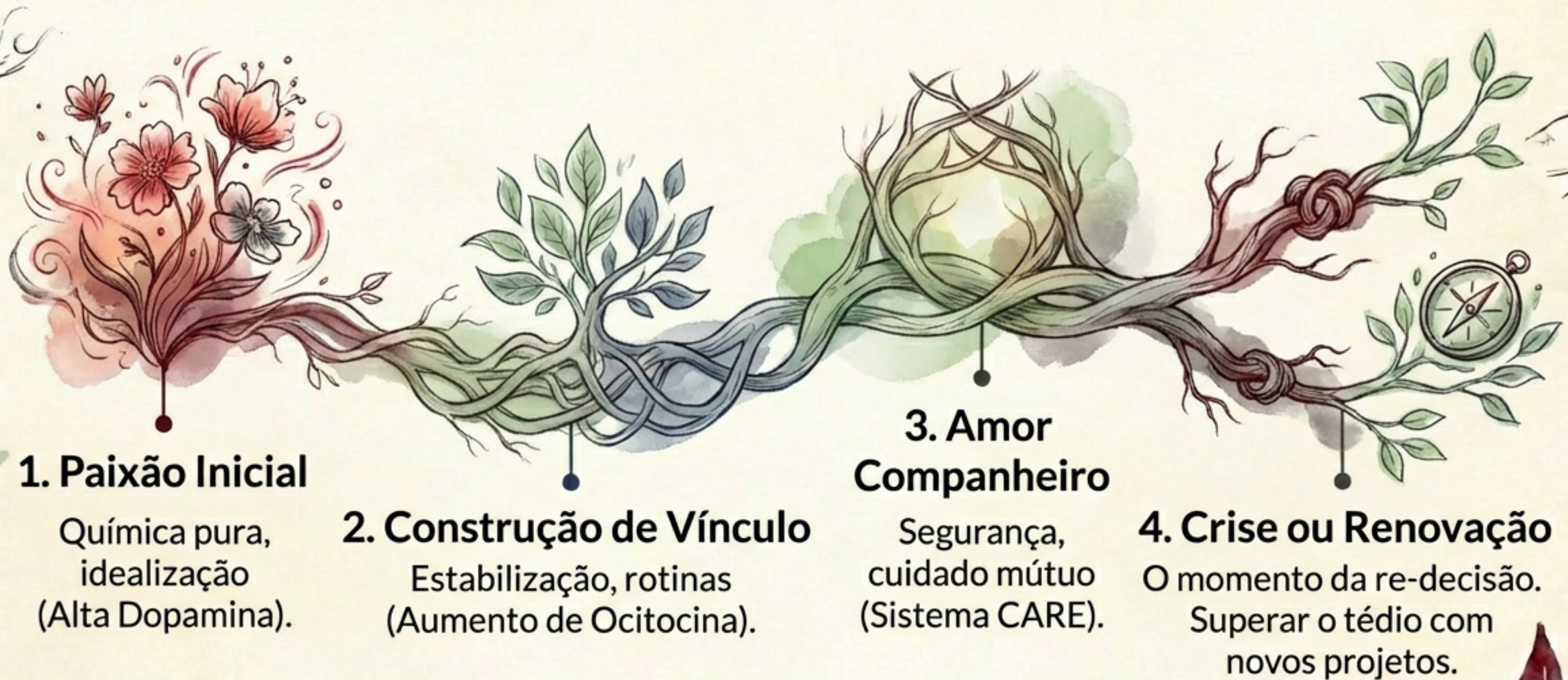
- Promove autonomia (“Dois inteiros”).
- Regulação emocional equilibrada.
- Respeito aos limites e dignidade.
- Escolha livre.

AMOR PATOLÓGICO (Dependência)

- Perda de identidade (“Eu não existo sem você”).
- Medo obsessivo de abandono.
- Tolerância a desrespeito e abusos.
- Compulsão e medo.

O amor se escreve nos pequenos rituais diários, não apenas nas grandes datas.

As Fases do Ciclo Amoroso



O "Para Sempre" exige uma renovação da decisão em cada nova fase.

O Direito de Ser Amada

Ser amada não é
passividade; nós
ensinamos aos



outros como nos
amar.

- **Autoconhecimento:** Saber suas necessidades e limites.
- **Capacidade de Estar Só (Winnicott):** Não demandar que o outro preencha todo o vazio.
 - **Limites Claros:** Dizer “não” protege a relação.

Em relações saudáveis, há espaço para dois sujeitos. Se um desaparece para agradar, o amor adoece.

A Síntese Final: Amar Melhor Hoje



“Amar para sempre é somar muitos “hojes”
em que escolhemos amar de um jeito
mais consciente e livre.”

Neurobiologia
(Respeitar o corpo)

+

Psicanálise
(Conhecer a sombra)

+

Hábito
(Praticar a decisão).



**Psicoterapia
das Emoções**

@ma NotebookLM