



Amar Para Sempre e Ser Amada Sempre

Uma Abordagem Neuropsicanalítica: Do Desejo Biológico à Decisão Consciente

Márcia Morais 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.

SENTIMENTO
(A Brasa)

EMOÇÃO
(O Incêndio)



O Vínculo Sustentável
(Para Sempre)

A Fagulha Biológica: O Amor como Emoção

Neurociência Afetiva (Jaak Panksepp)

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

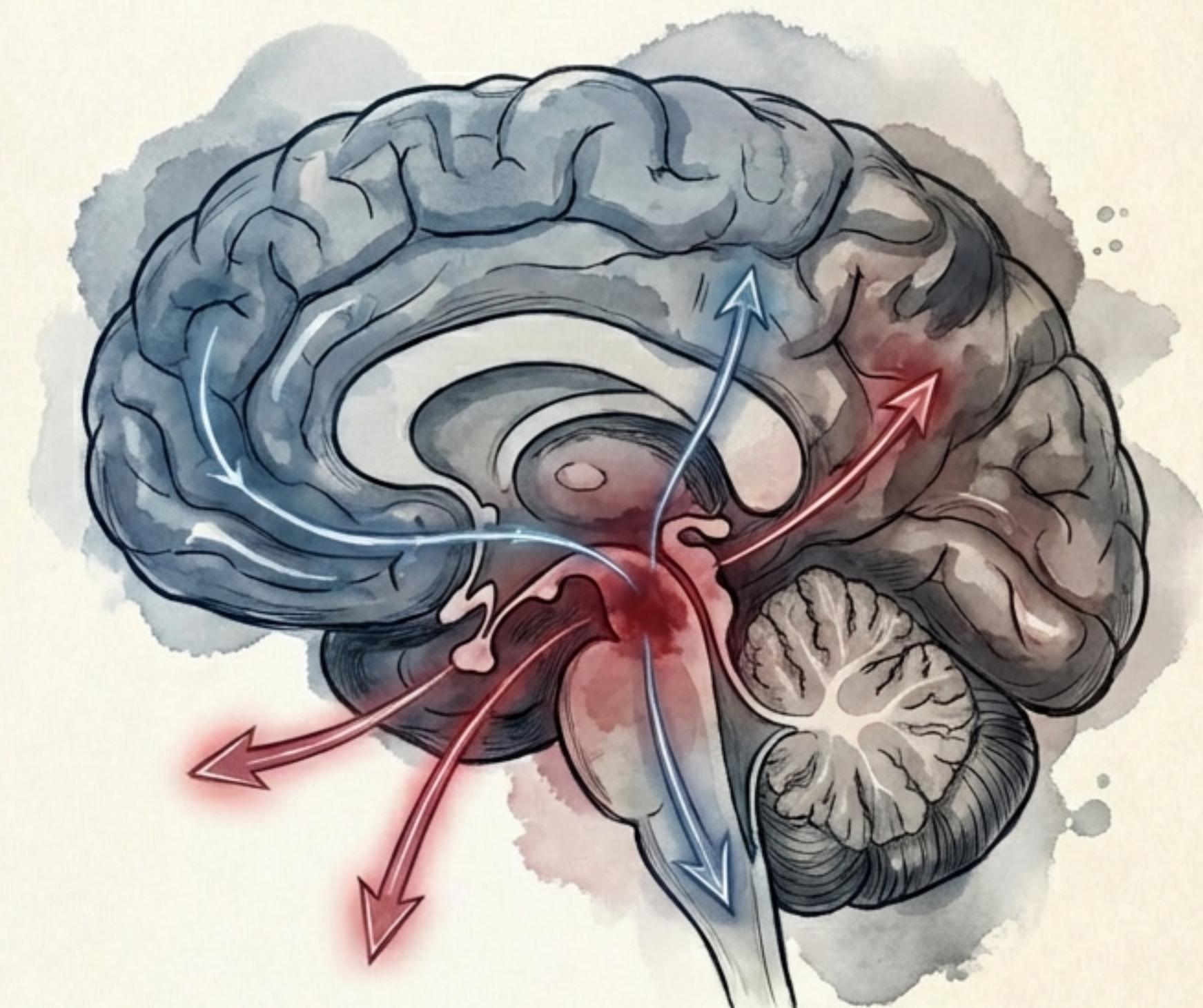
A Química da Paixão:

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.”



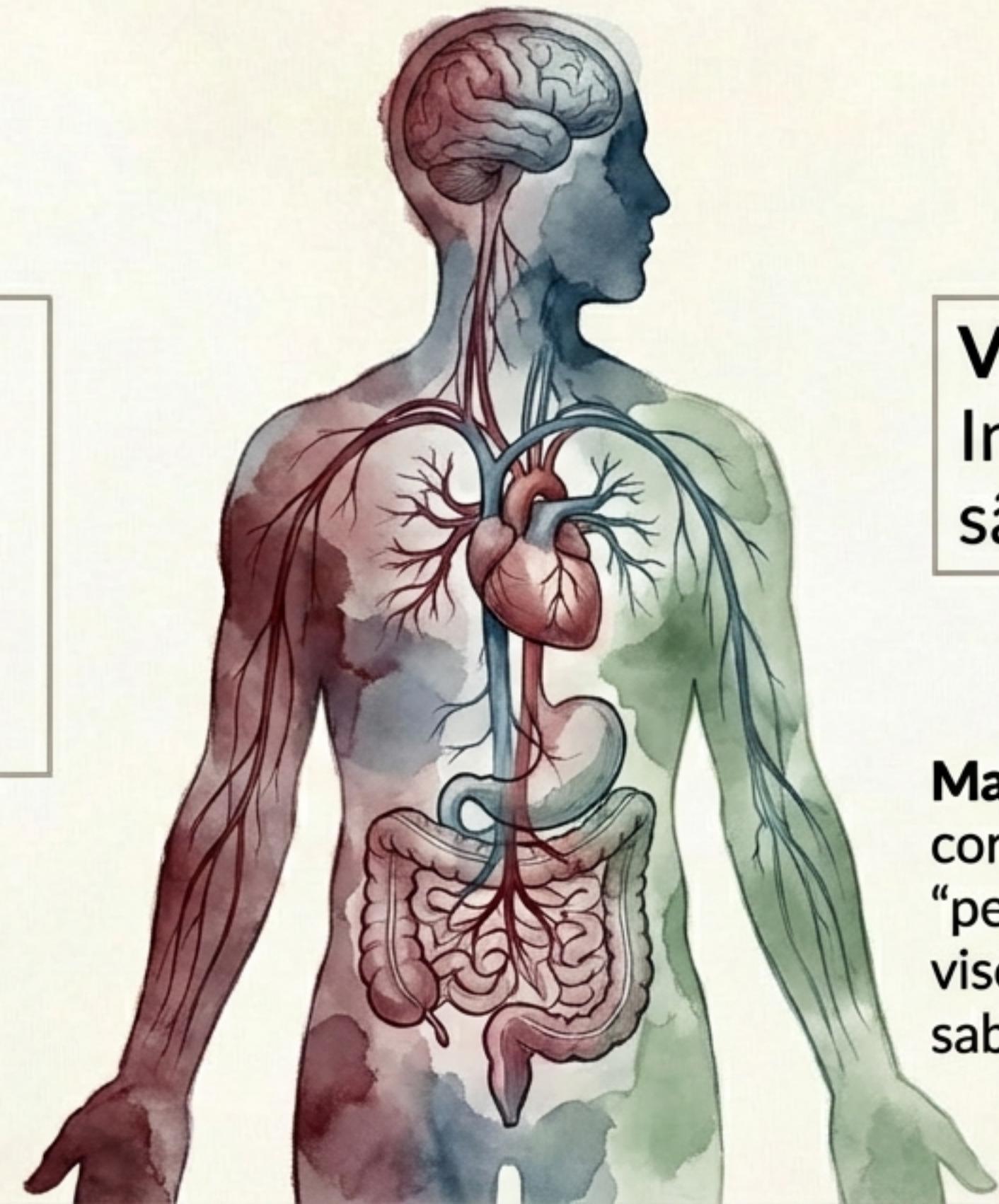
O Corpo Sabe Antes da Mente

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

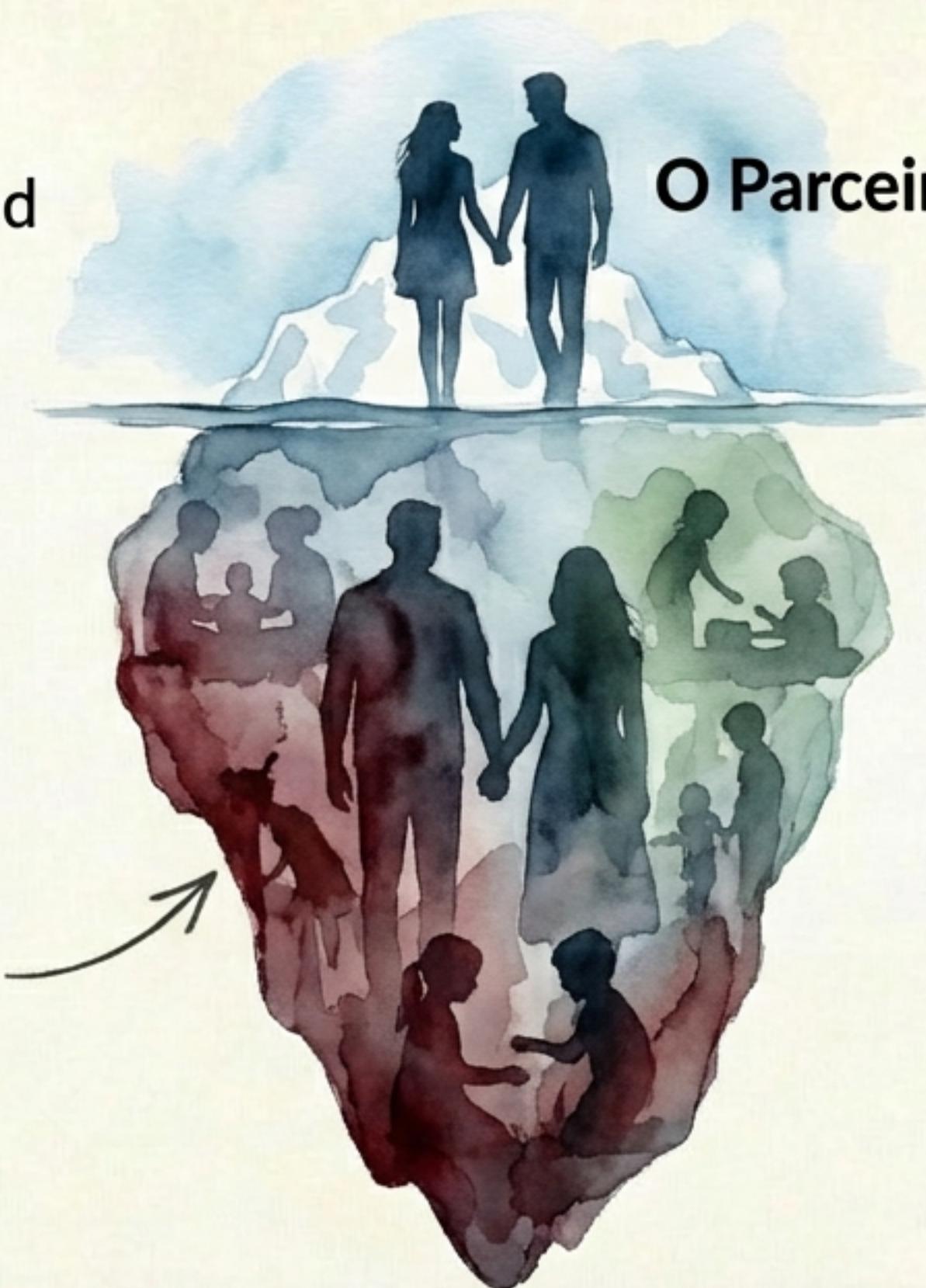
Quando a paixão estabiliza, o amor torna-se uma narrativa de segurança.

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.

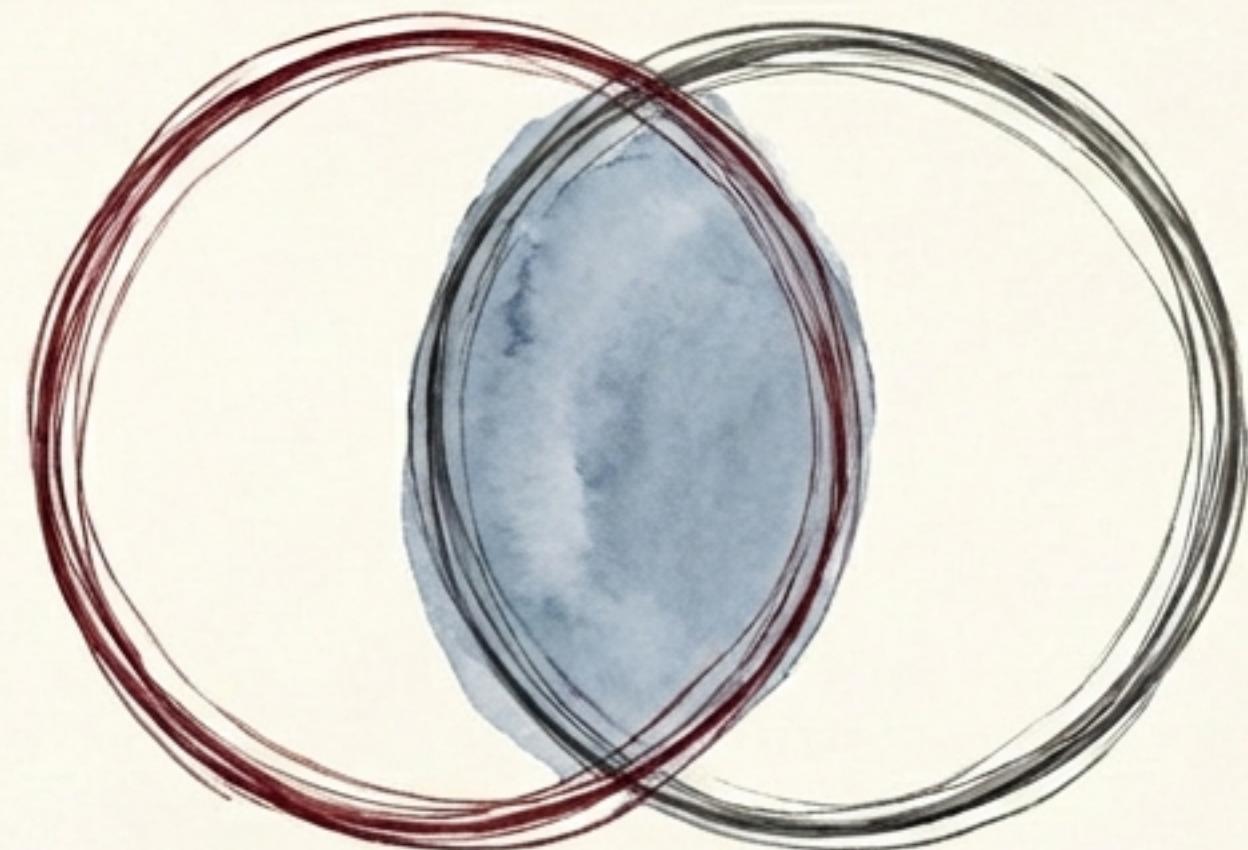
Valorização defensiva da independência.

→ *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)

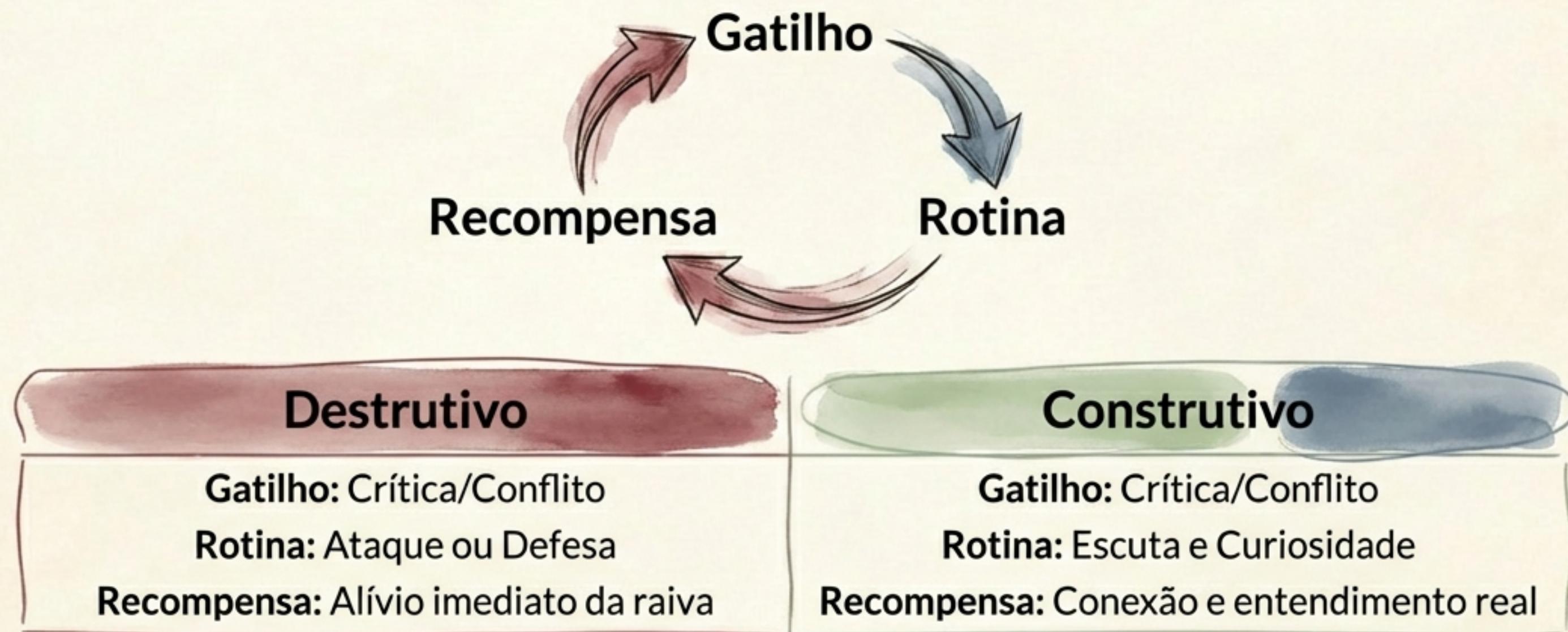
RESPEITO

(Ver o outro sem distorções)

CONHECIMENTO

(O esforço para entender a alteridade)

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



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



1. Paixão Inicial

Química pura,
idealização
(Alta Dopamina).



2. Construção de Vínculo

Estabilização, rotinas
(Aumento de Ocitocina).



3. Amor Companheiro

Segurança,
cuidado mútuo
(Sistema CARE).



4. Crise ou Renovação

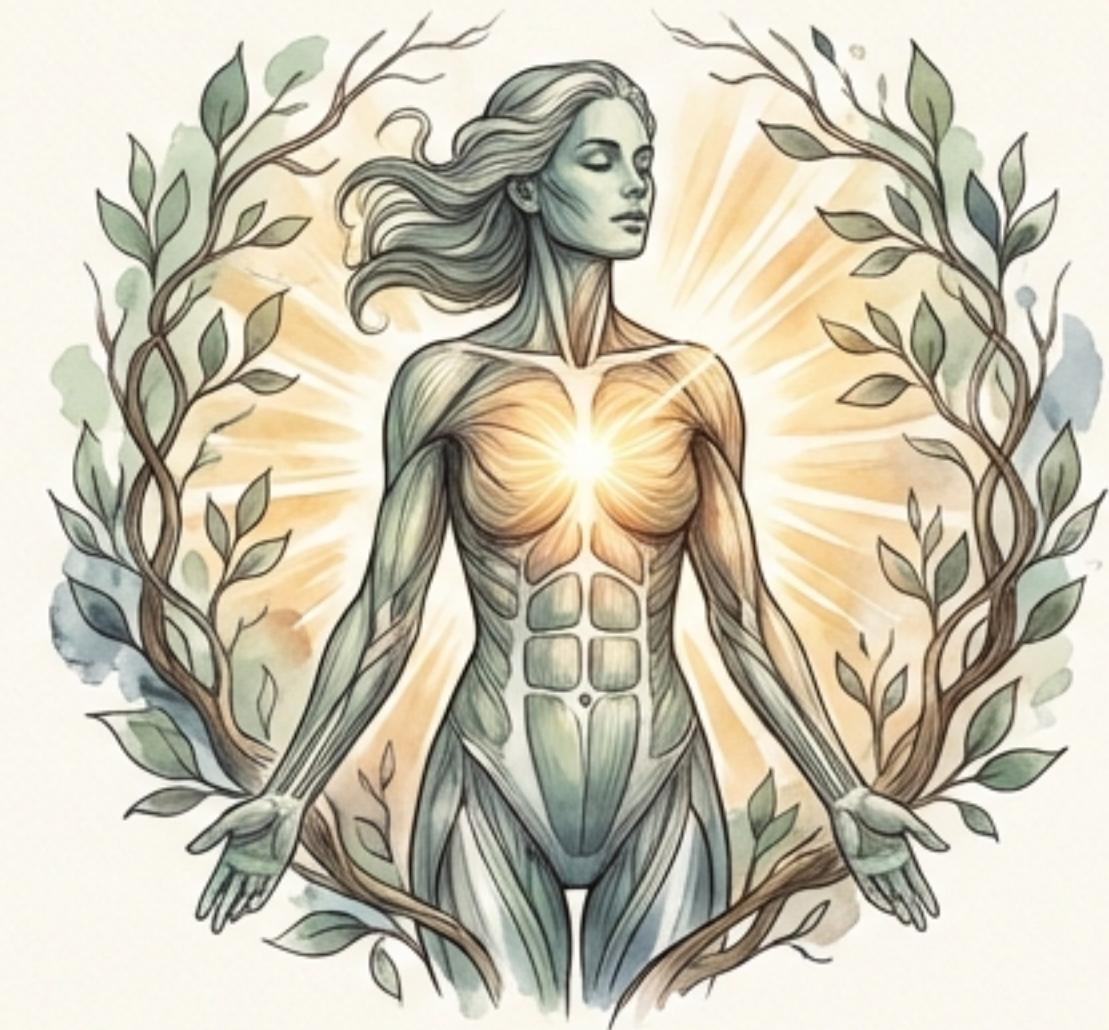
O momento da re-decisão.
Superar o tédio com
novos projetos.

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

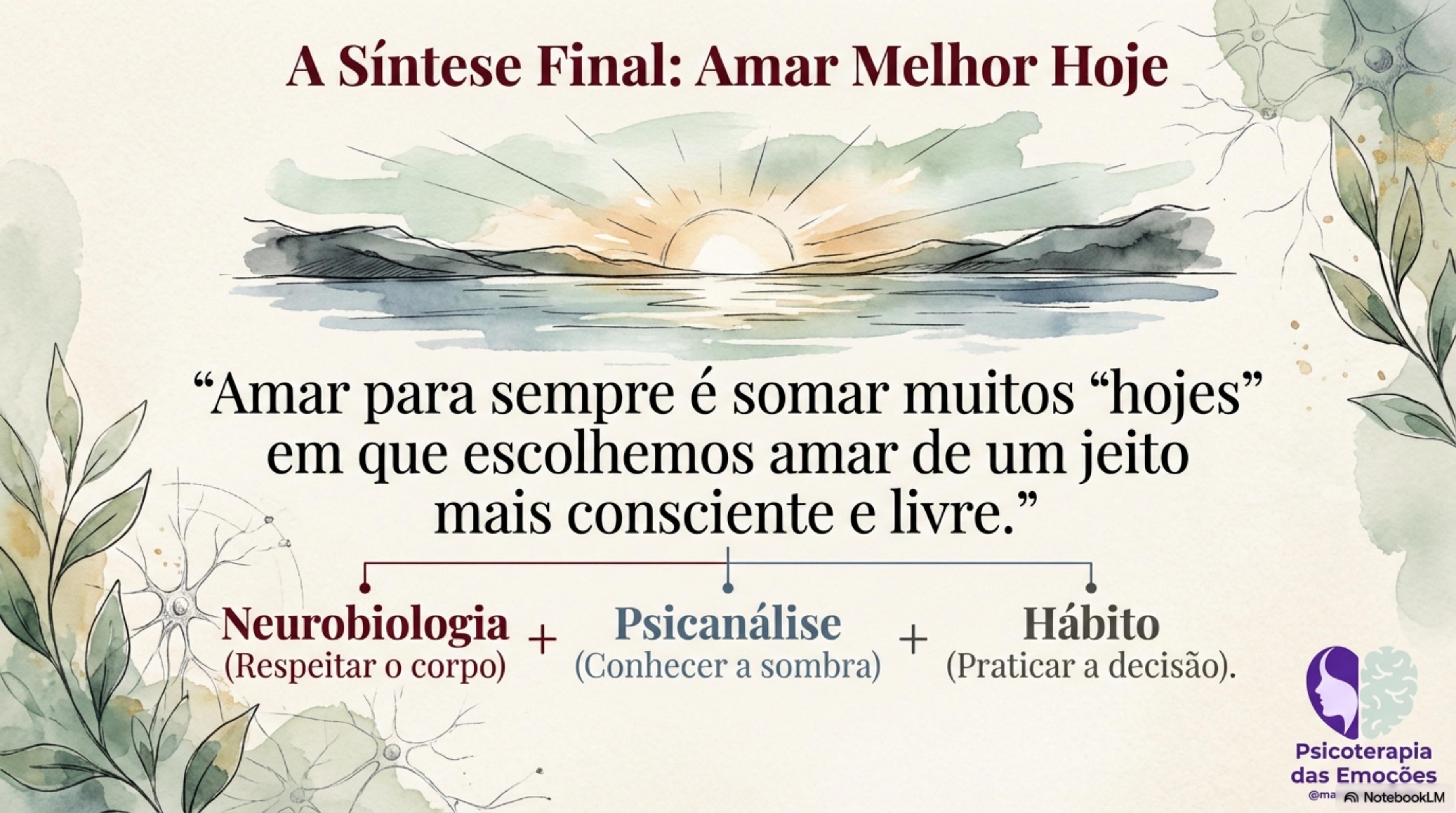
outros como nos amar.



- **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 + **Psicanálise** + **Hábito**
(Respeitar o corpo) + (Conhecer a sombra) + (Praticar a decisão).

