



Relacionamentos não nascem prontos

Organizadoras

Mônica Donetto Guedes

Mônica Parlangelo

Renata Botelho



Relacionamentos não nascem prontos

**Mônica Donetto Guedes
Mônica Parlangelo
Renata Botelho
(Orgs.)**



Copyright © 2025 by Mônica Donetto Guedes, Mônica Parlangelo e Renata Botelho

Todos os direitos desta edição são reservados à INM Editora. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida, seja por meio impresso ou digital, sem a permissão prévia da INM Editora, de acordo com a Lei Nº. 9.610/98. Foi realizado o Depósito Legal na Fundação Biblioteca Nacional, de acordo com a Lei Nº. 10.994, de 14 de dezembro de 2004 e a Lei Nº. 12.192, de 14 de janeiro de 2010.

Editores: Sergio Gomes e Bruno Ricardo Gomes

Diretor Comercial: Bruno Ricardo Gomes

Revisão Ortográfica e Preparação de Texto: Tatiana Sayumi Seki

Revisão Técnica: Sergio Gomes

Secretaria: Nawana Taranto

Capa: Ana Carolina Pires Ribeiro Dias e Maria Eunice C. de Oliveira

Diagramação: Caren Dantas

Marketing: Tatiana Sayumi Seki

Segundo o Novo Acordo Ortográfico, 5ª. Edição do Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa, Academia Brasileira de Letras, de março de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Relacionamentos não nascem prontos / Monica
Donetto Guedes, Mônica Parlangelo,
Renata Botelho (orgs.). -- São Paulo :
INM Editora, 2025.

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-85823-29-6

1. Amizade 2. Amor 3. Casamento 4. Gênero e
sexualidade 5. Parentalidade 6. Relacionamento
interpessoal 7. Relações afetivas I. Guedes, Mônica
Donetto. II. Parlangelo, Mônica. III. Botelho,
Renata.

25-284335

CDD-158.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Relacionamentos : Psicologia 158.2

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

INM Editora

Av. Paulista, 326,
Conjunto 41
Bela Vista - São Paulo
CEP: 01310-000
Tel.: (11) 5026-7748

Contatos

contato@inmeditora.com.br
inmeditora.com.br
Instagram: @inmeditora
Facebook: /inmeditora

O que mais existe no mundo são pessoas que nunca vão se conhecer. Nasceram em um lugar distante, e o acaso não fará com que se cruzem. Um desperdício. Muitos desses encontros destinados a não acontecer poderiam ter sido arrebatadores. Por afinidade, por atração que não se explica, por força das circunstâncias, por químicas ocultas, quem pode saber? Quanto amor se perde nessa falta de sincronia. Não é preciso ir longe, alguém pode passar pela esquerda enquanto olhamos distraídos para a direita. Por um triz o paralelo nos obriga ao desencontro eterno. É preciso uma coincidência qualquer para que o amor se instale. Existe um certo milagre nos encontros. Não é tolo dizer que o amor é sagrado.

Carla Madeira - *Tudo é Rio*

Sumário

Prefácio	11
Apresentação	15
1. Os laços que ferem e curam: Mitologia, psicanálise e o complexo fraterno	23
Adriane Brito Yazeji	
2. Para além da monogamia	31
Alan Bronz	
3. Do isolamento às relações: o filme <i>Flow</i> sob as lentes de Klein e Winnicott	39
Alexandre Patrício de Almeida	
4. Plano de Parentalidade: O manual para pais e mães alinharem a criação dos filhos em prol do melhor interesse da criança	51
Amanda Almozara Vasconcelos	
5. Envelhecer juntos: A saúde como um projeto conjunto	63
Ana Paula Martins	
6. Juntos, misturados e diferenciados: as (im)possibilidades nos relacionamentos afetivos atuais	71
Andrea Luzia Ferreira Junqueira	
7. Menopausa e disfunção sexual	81
Ana Vitória Pimentel	
8. Encontros e desencontros: A arte de viver	89
Benedita Cleusa Cicilini	
9. Como nos apaixonamos?	97
Brigitte Perecini	
10. Crateras e esparadrapos, será que é amor? Todo encontro tem um motivo	105
Carinne Cerqueira	
11. O casal e o desafio da construção da relação sob a perspectiva do tempo	113
Danielle Fernandes	
12. E quando nascem os netos... uma relação que se constrói desde o berçário	121
Denise Ferreira	

13. Na alegria e na tristeza, na saúde e na doença. Será?	133
Dora Costa	
14. Terapia de relacionamento	141
Eduardo Rawicz	
15. Confusão de línguas: A importância da comunicação não-verbal nos relacionamentos	151
Elisa Bichels	
16. A experiência do amor na linguagem dos primeiros vínculos	159
Elizabeth Wakim	
17. Caminhos de conexão: estratégias para relacionar-se com pessoas com autismo e TDAH	167
Fabírcia Kelly Meneghini	
18. Muito além dos contos de fadas: A verdadeira história das madrastas	175
Fernanda Donetto Guedes	
19. A violência nos relacionamentos como reflexo histórico da subordinação feminina	183
Fernanda Lisbôa	
20. Entre a capacidade de acreditar e a consideração: O amor para Winnicott	191
Filipe Pereira Vieira	
21. Amor e ódio: Tudo é questão de medida	203
Glória Carvalho de Barros	
22. A ilusão de completude nos casamentos	211
Kátia Christina Assêncio de Melo	
23. É possível realizar o sonho de ser feliz, de ser feliz para sempre?	219
Laila Noletto	
24. Geração Z - Relacionamentos <i>fastfood</i>	229
Letícia Bunahum	
25. A terapia de casal na contemporaneidade: desafios e paradoxos de uma aventura obstinada	237
Márcia Merquior	
26. Eu, e o outro?	245
Marcia Pires Ribeiro Dias	
27. Ciúme: O que revela sobre nós? (ou sobre mim?)	251
Márcia Mattos	

28. A seletividade alimentar e o impacto nos relacionamentos	259
Maria Angélica Fiut	
29. A celebração da vida – O banquete das mulheres	267
Maristela Villas Bôas	
30. ‘Lá vem ela chorando’: a violência contra mulheres na música popular brasileira	275
Mateus Campos	
31. Relacionamento intrapessoal	287
Milene Estevam	
32. O casal entre laços e redes: reflexões sobre as relações no puerpério	297
Mônica Donetto Guedes	
33. Nos afastamos, e agora? – Como manter o amor vivo no relacionamento com o passar dos anos	307
Mônica Parlangelo	
34. O relacionamento após a separação com filho	315
Patricia Pimentel de Oliveira	
35. O silêncio que une e separa: Sexo, desejo e as conversas que não temos ...	323
Renata Botelho de Souza Machado	
36. ... Foram felizes pra sempre e Fim – carta a uma velha amiga	335
Soraya Magalhães Pinto Homem	
37. Visitando o desamparo	343
Suzana Schmidt Nolasco	
38. Viver sem você: Um caminho do luto à reinvenção	353
Vania Loureiro	
39. Relações inter-raciais: desafios e potências	361
Viviane Moraes	

Prefácio

Escrevo este prefácio a partir da seguinte indagação em minha mente: será que algo nesse mundo nasce pronto? Desde o início de nossa existência estamos em constante construção a partir da relação com o outro. Ao chegar ao mundo, teremos o desafio de desenvolver relações para a nossa sobrevivência.

Algumas destas construções artesanais são trazidas neste livro interdisciplinar belamente organizado pelas psicanalistas Mônica Donetto Guedes, Mônica Parlangelo e Renata Botelho. Esse trio foi um hábil tecedor de relacionamentos entre profissionais de diversas áreas comprometidos com o bem-estar social, o desenvolvimento humano e a edificação de relações verdadeiras e enriquecedoras. Nesta obra, 39 autoras e autores trazem suas reflexões e contribuições para a temática do relacionamento humano sob variadas perspectivas.

Na contramão dos tempos modernos que ditam relacionamentos fugazes e consumistas, sob uso da inteligência artificial, as autoras e autores desta obra dedicam suas escritas para mostrar a potência da construção artesanal dos relacionamentos. A necessidade de escuta, de investimento, de suportar a frustração e de confiança, afinal relacionamentos não nascem prontos mesmo.

Os textos exibem diversas formas de relacionamentos. Os relacionamentos com os pais, com os irmãos, com as amigas, com os(as) companheiros(as) e ex-companheiros(as), das avós com os netos, entre pessoas idosas, com pessoas atípicas, até o relacionamento humano com a comida está presente na obra. Afinal, o outro faz parte de nós, em uma relação simbiótica na qual nos construímos com o outro e o auxiliamos nessa construção.

As relações fraternas sob as lentes da mitologia estão presentes no livro que a(o) leitor(a) tem nas mãos. A palavra irmão é muitas vezes utilizada para demonstrar que uma pessoa é muito próxima afetivamente de outra, sem necessariamente ter vínculo familiar envolvido. No entanto, sabemos que nas famílias, os relacionamentos entre irmãos podem envolver emoções mais complexas e disruptivas do que harmônicas.

Outro tema abordado no livro é acerca dos contos de fadas que podem ocupar inconscientemente o modelo utópico desejado dos relacionamentos. O que significa a expressão “felizes para sempre” na maturidade quando finda a paixão e o encantamento dos primeiros anos? O que significa o “para sempre”? O quanto deve ser devotado pelas pessoas para que o “eterno enquanto dure” realmente dure no tempo?

A paixão, esse sentimento difícil de explicar em palavras e apaixonante de sentir no corpo, é trazida para a compreensão da(o) leitor(a), assim como o sentimento de ciúmes, abordado tanto em um capítulo específico sobre esta emoção quanto no capítulo que lança luz sobre relacionamentos não monogâmicos, a partir de uma perspectiva feminista, sem tabus de ordem moral patriarcal ou religiosa. A perspectiva feminista

também é trazida a lume para empoderar e trazer consciência para mulheres que possam estar vivendo violências em relacionamentos tóxicos baseados no patriarcado.

Crateras e esparadrapos são as metáforas utilizadas para demonstrar a necessidade de entender nossos padrões relacionais para não nos machucarmos ciclicamente, ao esconder nossas dores. O autoconhecimento é a base para a construção de um relacionamento com o outro que seja saudável. Para estarmos com o outro e preservar nossa integridade, primeiro estamos conosco em um relacionamento intrapessoal.

Nem só do amor romântico vivem as pessoas. Cada vez mais, a sociedade está reconhecendo e valorizando o poder da amizade, sobretudo a rede de apoio das amigas, assunto que também é explorado no livro. Diversas pesquisas mostram como as amizades tornam a vida mais feliz, saudável e longa. E nem é preciso pesquisa científica para sabermos como nos faz bem estarmos com nossas amigas entre risos e choros, através de trocas verdadeiras e destituídas de julgamento.

Quando as dificuldades do relacionamento não são mais possíveis de serem superadas autonomamente pelo casal, a terapia de casal aparece como uma oportunidade para o desenvolvimento de melhores formas de comunicação mediante a presença de um(a) profissional que auxiliará nesse percurso. A terapia pode ser um instrumento eficaz e relevante, mesmo quando a manutenção da relação conjugal já não é mais possível.

Nesses casos, finda a relação conjugal, o esforço segue para a transformação do relacionamento para além do casamento. Quando existem filhos, frutos da relação, o esforço é imperioso para que haja a preservação do bem-estar infantil, bem como dos pais. Afinal, o que finaliza com a separação ou divórcio é a relação de conjugalidade. A relação de filiação, o poder familiar e as responsabilidades decorrentes desse poder permanecem e devem se adaptar. Podem surgir novas relações a partir da separação, como a relação de enteados com madrastas ou padrastos, relação que pode estar bem distante dos estereótipos construídos pelos contos de fadas.

Como promotora de Justiça com atuação em Vara de Família, deparo-me com essa realidade: ex-casais que têm dificuldades em dividir as tarefas da parentalidade a partir da separação. Pensões alimentícias e definições de convivência que não são justas a partir de uma perspectiva de gênero. Perspectiva esta que deve ser trazida para todo processo judicial em Vara de Família, com o objetivo de não perpetuar desigualdades de gênero históricas. Para tanto, o Plano de Parentalidade pode ser uma alternativa eficiente para o real comprometimento de ambos os pais com a educação da prole.

Há reflexão também sobre o impacto que o puerpério exerce nos relacionamentos. A chegada de uma criança e os efeitos gerados nos corpos dos casais são explorados, sobretudo diante das mudanças trazidas pelas redes sociais e modernidade tecnológica. Como estudiosa das primeiras infâncias e sabedora da importância do afeto dos cuidadores para o desenvolvimento da criança desde o nascimento, como o casal pode sobreviver na difícil fase do puerpério?

A aceleração tecnológica também demandou uma escrita especial sobre os relacionamentos rápidos, sob demanda e escolha algorítmica, os denominados relacionamentos *fastfood*, que podem objetificar o corpo e a experiência humana do relacionar-se

afetivamente com o outro. Será que a geração ansiosa, que busca a felicidade a qualquer custo, realmente está sendo feliz nos relacionamentos? O quanto temos que nos adaptar, ao mesmo tempo em que sabemos que o ser humano carece do afeto, do toque, do olho no olho? O quanto temos que preservar de nossa inteligência artesanal ao lidar com o mundo da inteligência artificial?

Em contraponto aos relacionamentos à jato, encontramos os relacionamentos longevos, os planos de envelhecimento do casal que conscientemente projeta um futuro saudável, lado a lado, com energia e disposição para cuidar dos netos. Sobre essa relação avoenga, um capítulo especial. Se eu tiver a dádiva de ser avó no futuro, descobrirei o mistério do amor capaz de adoçar os mais duros corações.

Seguindo a linha interdisciplinar e colaborativa das obras *Pais não Nascem prontos* e *Mulheres não nascem prontas*, este livro ilumina a dinâmica sinérgica e potente que existe nos relacionamentos. Parafraseando o onipresente Winnicott, os relacionamentos não precisam (nem são para) ser perfeitos. Nosso objetivo pode ser a construção de relacionamentos suficientemente bons.

Cada capítulo desta obra permite vivenciar nossas mais verdadeiras emoções acerca do relacionamento humano, ao descobrir que nossos desafios também permeiam a vida de outras pessoas. Ter a possibilidade de ler um livro e reconhecer nossos dramas nas palavras do outro, nos possibilita essa conexão real entre as escritoras(es) e leitoras(es). Foi essa sensação que tive ao ler esta obra coletiva que tenho a honra de prefaciar. Apesar de não conhecer todos os autores e autoras, construímos um relacionamento textual que está apenas começando.

Antes de terminar esta escrita introdutória, imbuída pelo sentimento de que as relações nunca estão prontas, deixo as palavras inspiradoras da feminista bell hooks quanto à importância do amor e a de significá-lo como um verbo, uma ação, “como a vontade em nutrir o nosso crescimento espiritual e o de outra pessoa”¹ (hooks, 2021, p. 48). Que tenham uma amorosa leitura!

Viviane Alves²

1 hooks, b. *Tudo sobre o amor: novas perspectivas*. Rio de Janeiro: Elefante, 2021.

2 Promotora de Justiça de Família do Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro. Especialista em Crianças, Adolescentes e Famílias pelo IERBB/MPRJ. Mestre em Políticas Públicas e Formação Humana pela UERJ.

Apresentação

Este livro é um convite para uma jornada de autoconhecimento e descoberta sobre a complexidade dos laços humanos. Longe de ser um manual com fórmulas prontas, esta obra reúne um mosaico de vozes e perspectivas, com o objetivo de tecer um diálogo rico e multifacetado sobre a arte de construir relacionamentos saudáveis e significativos.

Nestas páginas, você não encontrará definições simplistas ou soluções mágicas. Em vez disso, encontrará reflexões profundas e análises perspicazes sobre os desafios e as alegrias que permeiam nossas interações com o outro. Os autores, especialistas em diversas áreas, compartilham suas experiências e conhecimentos para nos ajudar a compreender a dinâmica dos relacionamentos em suas diversas formas — inclusive a relação que temos conosco mesmos.

Abordaremos sobre as dificuldades e os desafios que surgem ao longo do caminho, como a superação de traumas, a reconstrução da confiança e a manutenção de relacionamentos saudáveis em um mundo cada vez mais individualista e conectado.

Relacionamentos não nascem prontos é um livro para ser degustado, refletido e revisitado. Cada capítulo oferece *insights* valiosos e ferramentas práticas para auxiliar na construção de relacionamentos mais autênticos, profundos e gratificantes. Acreditamos que todos nós temos a capacidade de aprender e crescer em nossos relacionamentos, e este livro é um convite para embarcar nessa jornada de transformação.

Convidamos você a explorar estas páginas com mente aberta e coração receptivo, e a descobrir a beleza e a complexidade dos relacionamentos humanos.

No capítulo 1, Adriane Brito Yazeji apresenta o texto *Os laços que ferem e curam: Mitologia, psicanálise e o complexo fraterno*, uma análise profunda da influência da mitologia e da psicanálise na compreensão dos laços fraternos. Através de exemplos como Eros, Psiquê e Antígona, explora como a inveja e o amor moldam as relações entre irmãos, revelando a complexidade desse vínculo. A autora também destaca o papel crucial do desejo dos pais na configuração dessas relações, mostrando como ele pode gerar tanto gratidão quanto rivalidade.

No capítulo 2, Alan Bronz apresenta o texto *Para além da monogamia*, uma análise sobre a monogamia como um modelo dominante no Ocidente, que exclui outras formas de relações afetivas e sexuais. Explora as práticas não monogâmicas, seus desafios e como elas desafiam o modelo tradicional. O texto também destaca a importância do debate sobre a monogamia e a diversidade de relacionamentos.

No capítulo 3, Alexandre Patrício de Almeida apresenta o texto *Do isolamento às relações: o filme Flow sob as lentes de Klein e Winnicott*, uma reflexão sobre a construção dos relacionamentos humanos, utilizando a psicanálise de Klein e Winnicott como base. Destaca a importância do trabalho psíquico, da negociação de limites e da capacidade de integrar os opostos para a formação de vínculos saudáveis. Propõe uma

análise do filme *Flow* (2024) para ilustrar como os relacionamentos se desenvolvem a partir de desafios e transformações.

No capítulo 4, Amanda Almozara Vasconcelos apresenta o texto *O manual para pais e mães alinharem a criação dos filhos em prol do melhor interesse dos filhos*, onde a autora apresenta a complexidade da parentalidade, especialmente quando dissociada da conjugalidade, e os desafios enfrentados por pais e filhos nesse contexto. Destaca a importância do Plano de Parentalidade como ferramenta para organizar a vida familiar, prevenir conflitos e promover o bem-estar emocional das crianças. O texto também aborda a ineficácia da guarda compartilhada na prática e a necessidade de um instrumento normativo claro para garantir a corresponsabilidade parental.

No capítulo 5, Ana Paula Martins apresenta o texto *Envelhecer juntos: A saúde como um projeto conjunto*, uma reflexão sobre o envelhecimento a dois, enfatizando a importância do planejamento conjunto para uma velhice plena e saudável. Destaca a necessidade de aceitação da mortalidade, autocuidado individual e mútuo, cultivo da saúde mental e emocional, e a importância do diálogo aberto sobre os desafios do envelhecimento. O texto também ressalta o papel do humor e da cumplicidade na construção de uma relação duradoura e feliz.

No capítulo 6, Andrea Luzia Ferreira Junqueira apresenta o texto *Juntos, misturados e diferenciados: as multiplicidades dos relacionamentos afetivos na atualidade*, uma análise das complexidades dos relacionamentos amorosos contemporâneos, marcados por demandas de desempenho, fluidez e descartabilidade. Utiliza a psicanálise para explorar as angústias primitivas e o narcisismo exacerbado que influenciam esses vínculos, desafiando a manutenção da individualidade dentro da relação. O texto convida o leitor a refletir sobre as intensidades e desafios dos relacionamentos afetivos na atualidade.

No capítulo 7, Ana Vitória Pimentel, apresenta o texto *Menopausa e disfunção sexual*, uma discussão sobre menopausa e disfunção sexual, dois temas relevantes para a saúde da mulher que podem impactar seus relacionamentos e qualidade de vida. O objetivo do artigo é abordar diagnósticos, tratamentos e dúvidas comuns sobre a saúde feminina de forma concisa.

No capítulo 8, Benedita Cleusa Cicilini apresenta o texto *Encontros e desencontros: A arte de viver*, uma reflexão sobre a natureza dos relacionamentos, argumentando que eles nunca estão “prontos” e estão constantemente em construção. Explora a busca humana por encontros, impulsionada pelo desejo de reviver experiências infantis de prazer, e discute os desafios e as dificuldades em realizar plenamente esse desejo devido a diversos fatores que permeiam as relações humanas.

No capítulo 9, Brigitte Perecini apresenta o texto *Como nos apaixonamos?*, uma exploração da paixão como um fenômeno complexo e multifacetado, combinando perspectivas da psicanálise e da neurociência. A autora discute a paixão como um estado de ruptura emocional, influenciado por desejos inconscientes e processos biológicos,

que projeta no outro a busca por completude. O texto aborda a paixão como uma experiência intensa e transformadora, que desafia a lógica e a previsibilidade, e convida o leitor a desvendar os mistérios desse sentimento avassalador.

No capítulo 10, Carinne Cerqueira apresenta o texto *Crateras e esparadrapos, será que é amor? Todo encontro tem um motivo*, uma reflexão sobre a complexidade do amor, desmistificando a ideia de fórmulas prontas e destacando a importância do autoconhecimento e do amadurecimento pessoal. Explora como as carências e “crateras” internas, originadas na infância e por traumas, influenciam a busca por amor e a tendência a criar relações de dependência. O texto também aborda a pressão social por um “amor verdadeiro e eterno” e como a falta de virtudes na sociedade dificulta a prática do amor pleno.

No capítulo 11, Danielle Fernandes apresenta o texto *O casal e o desafio da construção da relação sob a perspectiva do tempo*, uma reflexão sobre os desafios da construção e manutenção de relacionamentos amorosos duradouros, destacando a importância do autoconhecimento e do esforço contínuo. Baseia-se em estudos que comprovam a ligação entre relacionamentos saudáveis e longevidade, enfatizando que a qualidade dos vínculos supera fatores como riqueza e fama. O texto também aborda a necessidade de definir o conceito individual de felicidade e a importância de superar medos para alcançar relacionamentos plenos.

No capítulo 12, Denise Ferreira apresenta o texto *E quando nascem os netos... uma relação que se constrói desde o berçário*, uma reflexão sobre a chegada dos netos como uma experiência de alegria e renovação, comparando-os a heranças recebidas sem esforço. A autora explora a nostalgia da infância perdida e como os netos representam um retorno a essa fase, sem as dores da maternidade. O texto também descreve a emoção intensa da autora ao nascimento de suas netas e como esse sentimento pode ser universal entre avós.

No capítulo 13, Dora Costa apresenta o texto *Na alegria e na tristeza, na saúde e na doença. Será?* Um convite à reflexão sobre os relacionamentos conjugais marcados por heranças culturais e emocionais. A autora analisa como o modelo tradicional de casamento impacta a vivência afetiva das mulheres, mostrando como a submissão e a sobrecarga foram naturalizadas ao longo das gerações. Com olhar crítico e empático, Dora aponta caminhos de libertação e reconstrução de uma vida afetiva mais equilibrada, onde o amor próprio e o respeito mútuo sejam pilares fundamentais.

No capítulo 14, Eduardo Rawicz apresenta o texto *Terapia de relacionamento*, uma reflexão sobre como as dores e os padrões inconscientes da infância influenciam os vínculos afetivos na vida adulta. O texto propõe a terapia de casal como ferramenta para lidar com conflitos, frustrações e distanciamentos, ressaltando a importância da escuta mútua, do reconhecimento da ambivalência emocional e da possibilidade de transformação. A terapia é vista como um espaço de reconstrução ou despedida consciente, dependendo da maturidade emocional dos envolvidos.

No capítulo 15, Elisa Bichels apresenta o texto *Confusão de línguas: A importância da comunicação não-verbal nos relacionamentos*, a importância da comunicação não-verbal nos relacionamentos, em que aborda como gestos, olhares, expressões e silêncios revelam aspectos profundos das relações humanas. A autora mostra como essa linguagem silenciosa pode tanto aproximar quanto afastar as pessoas, especialmente quando não há escuta sensível e empatia. Elisa convida à reflexão sobre a necessidade de compreender os sinais não-verbais como parte essencial do diálogo afetivo.

No capítulo 16, Elizabeth Wakim apresenta o texto *A experiência do amor na linguagem dos primeiros vínculos*. Neste capítulo, Elizabeth Wakim reflete sobre como o amor pode ser compreendido como uma experiência de linguagem. Ela propõe que o ato de amar é, em si, uma forma de expressão, um discurso que envolve tanto a palavra quanto o silêncio. A autora investiga as diversas formas de comunicação que permeiam as relações afetivas e como essas linguagens, muitas vezes, se cruzam, se perdem ou se encontram.

No capítulo 17, *Caminhos de conexão: estratégias para relacionar-se com pessoas com autismo e TDAH*, a Dra. Fabrícia Kelly Meneghini aborda estratégias para fortalecer os relacionamentos com pessoas que têm autismo e TDAH. Com ênfase no amor, respeito e paciência, são apresentadas orientações práticas para melhorar a comunicação e criar laços saudáveis, superando os desafios trazidos pela neurodiversidade.

No capítulo 18, *Muito além dos contos de fadas: A verdadeira história das madrastas*, Fernanda Donetto Guedes compartilha sua vivência como madrastra e profissional da área clínica, explorando os desafios da convivência com enteados. A autora reflete sobre estereótipos e destaca a importância do diálogo e do tempo na construção de laços afetivos significativos dentro das novas configurações familiares.

No capítulo 19, *A violência nos relacionamentos como reflexo histórico da subordinação feminina*, Fernanda Lisboa analisa a violência nos relacionamentos como um reflexo da histórica subordinação feminina. A autora examina os fatores estruturais que perpetuam o abuso, diferenciando relações tóxicas de abusivas e destacando a importância da conscientização e políticas públicas no enfrentamento desse problema.

No capítulo 20, *Entre a capacidade de acreditar e a consideração: O amor para Winnicott*, Filipe Pereira Vieira explora a visão de Winnicott sobre o amor como um processo de amadurecimento emocional, onde a confiança e a segurança são conquistadas e testadas ao longo do relacionamento. Inspirado pelo conceito winnicottiano de “estágio da consideração”, o autor destaca que a verdadeira conexão só se forma quando os parceiros enfrentam e superam as decepções, aprendendo a aceitar o outro em sua totalidade, com falhas e virtudes. Nesse percurso, o amor genuíno se fortalece e amadurece através da convivência com o real, e não apenas com o idealizado.

No capítulo 21, *Amor e ódio: Tudo é questão de medida*, Glória Carvalho de Barros explora a dualidade entre amor e ódio nas relações humanas. Neste artigo, explora como o amor e o ódio coexistem nos relacionamentos, a influência do ciúme e da

possessão e o papel da psicanálise na compreensão dessas emoções. Além disso, aborda a utilização da medicação psiquiátrica como um recurso auxiliar no equilíbrio emocional de indivíduos que sofrem com desajustes afetivos.

No capítulo 22, Kátia Christina Assêncio de Melo, apresenta o texto *A ilusão de completude nos casamentos*. A autora discute como o casamento é frequentemente idealizado como um caminho para alcançar a plenitude emocional e afetiva. No entanto, ela enfatiza que essa busca por completude é ilusória e contraproducente. A verdadeira harmonia conjugal é construída pelo reconhecimento da incompletude de cada parceiro e pela aceitação mútua das falhas e limitações. Segundo a autora, o casamento pode ser um espaço genuíno de partilha e crescimento, desde que os envolvidos compreendam que a completude não é alcançável por meio do outro, mas sim por um esforço contínuo e consciente de aceitação e convivência.

No capítulo 23, Laila Noletto, apresenta o texto *É possível realizar o sonho de ser feliz, de ser feliz para sempre?*. Neste capítulo, a autora reflete sobre o desejo humano de alcançar a felicidade duradoura nos relacionamentos. A discussão aborda a complexidade dessa busca, considerando o amor em suas múltiplas formas e os desafios que surgem quando os relacionamentos se mostram traumatizantes. Apesar disso, Laila destaca que os relacionamentos, embora imperfeitos, podem trazer felicidade genuína, quando compreendidos e trabalhados de maneira saudável.

No capítulo 24, Letícia Bunahum, apresenta o texto *Geração Z - Relacionamentos fastfood*. Este capítulo analisa a superficialidade dos relacionamentos contemporâneos, especialmente entre jovens da geração Z. A autora explora as fragilidades emocionais e psíquicas que afetam essas relações, como a ansiedade e a dificuldade em lidar com frustrações. A reflexão incentiva o desenvolvimento de relações mais profundas e saudáveis, evitando comportamentos autossabotadores.

No capítulo 25, Márcia Merquior, apresenta o texto *A terapia de casal na contemporaneidade: desafios e paradoxos de uma aventura obstinada*. A autora explora os desafios enfrentados pelos casais na atualidade, em um cenário dominado pelo individualismo e superficialidade. Ela destaca a importância de abrir-se para a vulnerabilidade e buscar conexões genuínas e transformadoras por meio do trabalho terapêutico com casais, promovendo um amor possível e criativo.

No capítulo 26, Marcia Pires Ribeiro Dias, apresenta o texto *Eu, e o Outro?*. A autora reflete sobre as relações na contemporaneidade, destacando como a cultura do consumo e a busca por autossuficiência afastam as pessoas da compreensão de que o outro é fundamental para a construção de nossa identidade. Marcia discute como o desenvolvimento saudável de um indivíduo depende de uma relação primordial suficientemente boa, que permita o crescimento criativo e a capacidade de estar só consigo mesmo. O capítulo aborda questões como rejeição, diferenças, amor e a importância do outro na construção do eu.

No capítulo 27, Márcia Mattos, apresenta o texto *Ciúme: O que revela sobre nós? (ou sobre mim?)*. A autora discute como o ciúme é um sentimento universal e complexo, presente em diversas formas de relacionamento. Embora possa ser encarado como uma prova de amor, o ciúme, quando excessivo, pode revelar inseguranças profundas e padrões emocionais mal resolvidos. A autora reflete sobre como o manejo saudável desse sentimento pode contribuir para o autoconhecimento e o crescimento pessoal, transformando o ciúme em uma oportunidade de amadurecimento emocional.

No capítulo 28, Maria Angélica Fiut, apresenta o texto *A seletividade alimentar e o impacto nos relacionamentos*. Este capítulo discute como a seletividade alimentar, seja por questões culturais, preferências pessoais ou condições clínicas, afeta os relacionamentos interpessoais e familiares. A autora analisa como escolhas alimentares divergentes podem causar conflitos, desconforto e julgamentos, especialmente quando se diferenciam dos hábitos predominantes. A reflexão propõe que o diálogo, a empatia e o respeito às escolhas alimentares do outro são fundamentais para a construção de relações mais harmoniosas e compreensivas.

No capítulo 29, Maristela Villas Bôas apresenta o texto *A celebração da vida – O banquete das mulheres*. Este capítulo reflete sobre as amizades femininas e como essas conexões promovem crescimento, pertencimento e resistência emocional. A autora discute como a camaradagem entre mulheres é um ato político e criativo que desafia opressões e promove novas formas de convivência e de celebração da vida.

No capítulo 30, Mateus Campos, apresenta o texto *‘Lá vem ela chorando’: a violência contra mulheres na música popular brasileira*. O autor explora como a música popular brasileira, especialmente o samba, historicamente normalizou a violência doméstica em suas letras. A análise inclui desde canções dos anos 1930 até os dias atuais, apontando como compositores exaltaram ou minimizaram comportamentos abusivos. Mateus Campos também reflete sobre a persistência desse discurso e o impacto da Lei Maria da Penha como um marco de conscientização e mudança cultural.

No capítulo 31, Milene Estevam, apresenta o texto *Relacionamento intrapessoal*. A autora discute a importância de cultivar um relacionamento saudável consigo mesmo como fundamento essencial para o desenvolvimento emocional e interpessoal. O texto destaca que, ao estabelecer uma conexão genuína com seus próprios sentimentos e pensamentos, o indivíduo é capaz de construir relações mais equilibradas e autênticas com os outros. A reflexão proposta convida o leitor a praticar o autoconhecimento e o autocuidado como formas de aprimorar sua experiência de vida e seus vínculos sociais.

No capítulo 32, Mônica Donetto Guedes, apresenta o texto *O casal entre laços e redes: reflexões sobre as relações no puerpério*. A autora explora as mudanças emocionais e físicas enfrentadas pelos casais durante o puerpério, um período de profundas transformações e desafios. Além da construção dos vínculos parentais e da importância do relacionamento conjugal, o capítulo discute o impacto das redes sociais, que podem oferecer suporte e conexão, mas também criar pressões e comparações prejudiciais. A

reflexão destaca a necessidade de um diálogo aberto e acolhimento emocional entre os parceiros, fundamental para enfrentar essa fase complexa

No capítulo 33, Mônica Parlangelo, apresenta o texto *Nos afastamos, e agora? - Como manter o amor vivo no relacionamento com o passar dos anos*. A autora reflete sobre a complexidade dos relacionamentos amorosos e os desafios que surgem com o tempo. Ao explorar diversos tipos de amor, desde os antigos conceitos gregos até o amor contemporâneo, Mônica propõe estratégias para lidar com problemas comuns, como a falta de comunicação e o desgaste da rotina. O objetivo é incentivar o diálogo, o respeito mútuo e o esforço contínuo para manter o vínculo afetivo vivo.

No capítulo 34, Patricia Pimentel de Oliveira, apresenta o texto *O relacionamento após a separação com filho*. A autora discute como a separação de um casal com filhos não dissolve a família, mas transforma sua dinâmica. Ao explorar questões relacionadas à guarda compartilhada e ao papel dos pais na educação e bem-estar emocional das crianças, Patricia propõe reflexões sobre formas saudáveis de lidar com essa nova configuração familiar. O capítulo enfatiza a importância do diálogo, do respeito mútuo e da colaboração para garantir o des
envolvimento saudável dos filhos.

No capítulo 35, Renata Botelho de Souza Machado, apresenta o texto *O Silêncio que une e separa: Sexo, desejo e as conversas que não temos*. A autora discute como o silêncio pode ser tanto uma ponte quanto uma barreira nos relacionamentos. Ao abordar temas delicados como sexo, desejo e expectativas não verbalizadas, Renata incentiva os leitores a enfrentarem conversas difíceis com coragem e empatia. O capítulo destaca que a verdadeira conexão depende de um diálogo aberto e sincero, capaz de promover a compreensão mútua e fortalecer os vínculos afetivos.

No capítulo 36, Soraya Magalhães Pinto Homem, apresenta o texto *Foram felizes pra sempre e Fim – carta a uma velha amiga*. Este capítulo é construído como uma carta repleta de afeto e reflexão, onde a autora explora as nuances dos relacionamentos e seus desfechos. Soraya analisa o imaginário do “felizes para sempre” e propõe uma visão mais realista e humana sobre o que significa manter o amor vivo ao longo dos anos. O texto convida o leitor a questionar expectativas idealizadas e a abraçar a complexidade dos vínculos afetivos.

No capítulo 37, Suzana Schmidt Nolasco, apresenta o texto *Visitando o desamparo*. A autora explora o conceito de desamparo como parte inerente da condição humana, refletindo sobre a experiência de se sentir desprotegido e vulnerável. Ao visitar essa temática, Suzana propõe uma leitura que combina perspectivas teóricas e vivências pessoais, buscando compreender o desamparo como uma oportunidade de crescimento e transformação emocional.

No capítulo 38, Vania Loureiro, apresenta o texto *Viver sem você: Um caminho do luto à reinvenção*. A autora discute o processo de luto após a perda de um parceiro amoroso, destacando a importância de reconhecer e vivenciar a dor para, eventualmente,

encontrar um caminho de reinvenção e sentido na vida. Este capítulo oferece reflexões e orientações práticas para enfrentar o luto e reconstruir a própria trajetória emocional, promovendo o autoconhecimento e a resiliência.

No capítulo 39, Viviane Moraes, apresenta o texto *Relações inter-raciais: desafios e potências*. Este capítulo aborda como as relações inter-raciais são afetadas pelo racismo estrutural, discutindo a necessidade de desconstruir o mito da democracia racial no Brasil. A autora destaca a importância de conscientizar a sociedade sobre o papel da branquitude e promover ações afirmativas que garantam igualdade de direitos e oportunidades, reconhecendo a potência transformadora dessas relações.

Ao longo dos capítulos, os autores exploram temas que vão desde os vínculos familiares e amorosos até questões de identidade, luto, racismo e a solidão inevitável que atravessa nossas vidas. Cada texto é uma peça essencial em um quebra-cabeça que nos ajuda a compreender melhor a riqueza e os desafios que permeiam nossos relacionamentos.

Os autores, com suas visões únicas e complementares, mostram que os laços humanos são dinâmicos, atravessados por conflitos, desejos, rupturas e reconciliações. O amor é tratado como uma linguagem viva, que se transforma a cada interação, e cuja compreensão exige atenção, sensibilidade e abertura ao novo.

Não se trata de oferecer respostas definitivas, mas de propor reflexões profundas e práticas sobre o que é amar e ser amado, escutar e ser escutado, acolher e ser acolhido. Os textos nos convidam a pensar sobre o poder do afeto, da escuta genuína, da reparação e da reconstrução após a dor.

Este livro é um lembrete de que, embora os relacionamentos sejam complexos e muitas vezes desafiadores, eles também são fontes de crescimento, transformação e renovação. Ao abraçar essa complexidade, podemos encontrar maneiras mais autênticas e saudáveis de nos relacionar com os outros e conosco mesmos.

O convite final é para que você, leitor, percorra essas páginas com curiosidade e disposição para explorar os próprios afetos e vínculos, aprendendo com cada capítulo e construindo, dia após dia, relações mais verdadeiras e enriquecedoras.

Mônica Parlangelo
Psicanalista

