



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá. O equilibrismo nas relações amorosas atuais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## O EQUILIBRISMO NAS RELAÇÕES AMOROSAS ATUAIS

Eloá Andreassa

### RESUMO

O amor ainda está no topo das necessidades humanas primordiais, desde os bebês que dependem de suas mães ou cuidadores para sobreviver, até o amor adulto que anseia viver a experiência profunda de conexão amorosa. Mas os formatos de relacionamentos estão mudando muito atualmente, e embora, os assuntos não sejam novidade, há um movimento crescente em busca de mais realização e ao que parece, o casamento tradicional não está oferecendo mais. Não é uma queixa nova que o casamento é um antídoto para o amor romântico mais especialmente nos últimos anos, em que o número de divórcios cresceu e a monogamia parece ser o centro das discussões e das mudanças. Será que esse casamento como o conhecemos está fadado a não existir no futuro?

**Palavras-chave:** Amor. Relacionamento. Casamento. Monogamia. Poliamor.

---

Estamos vivendo um momento, para dizer o mínimo, intrigante na história das relações amorosas. Desde que dois seres humanos se sentiram atraídos um pelo outro, num passado remoto, a história dos relacionamentos passou por várias fases. No começo eram livres de regras, depois criaram-se compromissos baseados na proteção das posses, família e procriação, e teve seu auge no amor romântico, cheio de ideais e escolhas por amor/paixão, para chegarmos agora no momento de muitas mudanças e configurações diversas nos relacionamentos: casais que vivem juntos e não se casam, outros que se casam, mas vivem separados, casais de culturas e/ou religiões diferentes, outros ainda que escolhem relacionamento aberto, ou não-monogâmico, e o poliamor, uma nova proposta ainda desconhecida quanto ao seu funcionamento. São tantos os formatos de relacionamento, em que os vínculos se tornaram elásticos, que nos perguntamos se o casamento está fadado a desaparecer da nossa sociedade. A monogamia está seriamente abalada e discutida. Ela que era a garantia do amor, de não ser traído ou abandonado, agora está sendo colocada na berlinda. Os argumentos são muitos, o maior deles é que se a exclusividade fosse boa as pessoas monogâmicas não pulariam a cerca. E o índice de infidelidade é altíssimo,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá. O equilibrismo nas relações amorosas atuais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

o que historicamente era permitido somente aos homens, agora é praticado sem discriminação de gênero.

A monogamia é uma questão pessoal, da sociedade, dos transgressores, ou é o conceito de amor que está mudando?

Percebemos que atualmente o amor também está vinculado à busca da completude amorosa, com a demanda (impossível) de que o parceiro preencha as necessidades emocionais não atendidas na infância, aquela falta, aquele vazio tão desagradáveis que nenhum remédio psicotrópico ainda conseguiu resolver. Essa dor da incompletude nos assedia de várias formas, em vários momentos, dentro e fora dos relacionamentos, e como afirma Ana Suy (2022) “Quando amamos alguém, nossa falta tende a ser duplicada. Ao encontrar um amor, a gente não encontra a metade que nos faltava até então. A gente encontra a metade que fará falta a partir dali”.

O amor então parece ser aquela busca permanente que não conseguimos deixar de lado, que até podemos anestesiar por algum tempo, mas, então retorna com força total. O amor, como o sexo, a paixão e a segurança são necessidades humanas indiscutíveis e que muitas vezes entram em contradição. Às vezes surgem com uma força perturbadora da ordem estabelecida, quebrando muros e certezas tão bem cuidadas. Aquele encontro perfeito, o momento único em que o tempo passa em câmera lenta e o mundo todo para de girar faz parte dos nossos maiores anseios e podemos correr qualquer risco para viver algo assim. E quem vive um momento assim quer de novo, e de novo, sob pena de se sentir incompleto, com a falta de algo que agora descoberto não pode ser perdido. E quem não viveu anseia por algo que parece conhecer, mas não lembra de onde. É a saudade de não se sabe o quê. Dizem que tudo isso é ilusão, devaneio de poetas, fantasias românticas, estimuladas pelos filmes e seus finais felizes. Mas quer o ser humano que sua vida tenha algum sentido maior do que apenas sobreviver, lutar diariamente para ter conquistas e poder. E se não ama e não sente prazer, vai em busca de controle e poder, como explica Alexander Lowen,

“O poder é antagônico ao prazer. A mesma relação que ele mantém com o prazer surge entre o ego e o corpo. O prazer se origina no fluxo livre de sensações e de energias dentro do corpo. E, entre o corpo e seu meio. O poder



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA. Eloá. O equilibrismo nas relações amorosas atuais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

se desenvolve através do represamento e controle de energia.” (LOWEN, 1984, p 85)

A ilusão de que podemos controlar tudo se contrapõe a uma sensação de que deve existir algo a mais reservado para nós em algum lugar. Algo muito especial. Mas onde está tudo isso? Alguns encontram essa intensidade nos esportes, outros no uso de drogas, e outros a encontram na paixão. Onde o corpo entra nisso? Esse mesmo corpo cheio de couraças geradas pelo medo é o que anseia por sentir essa completude, a qual busca através do encontro alquímico com um outro corpo, um outro ser também nessa busca. Hoje o sexo sem compromisso está muito permeado pela busca de encontrar esse algo especial, o qual as pessoas sentem que deve existir em alguma parte. Wilhelm Reich e Alexander Lowen defendem que é através do prazer do orgasmo genital que podemos chegar nessa espécie de plenitude, não só sexual, mas quase mística, de expressão de vida.

*“O prazer é a força criativa da vida. A única força capaz de se opor à destrutividade em potencial do poder. Muitos acreditam que esse poder pertence ao amor. Mas para que este não seja só mais uma palavra terá que se basear na experiência do prazer”. (LOWEN, 1984, p 11)*

Muitas vezes dizem que não existe esse prazer transcendente, que é coisa de românticos e poetas que acreditam em almas gêmeas e que tudo isso não passa de projeções, ou da química cerebral num estado momentâneo de paixão, ou ainda provocado pelo medo, a falta e a solidão, tão próprias do sentir humano. Porém nada disso importa quando as pessoas se apaixonam.

Falemos da intensidade da paixão. Muito se tem discutido sobre ela, que agora tem sido estudada cientificamente e não está mais só na esfera da poesia. A ciência pode explicar tudo através da explosão de hormônios e neurotransmissores da química cerebral que invade os corpos apaixonados levando-os ao êxtase. Mas o que faz com que tudo isso aconteça com determinada pessoa e não com outra? Como acontece, de repente, aquele raro encaixe perfeito não só de corpos, mas de almas? E, ao que parece, quando isso acontece não é a razão que escolhe, mas alguma coisa



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá. O equilibrismo nas relações amorosas atuais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

desconhecida vinda do inconsciente e que é inexplicável. A antropóloga Helen Fisher desenvolveu uma pesquisa onde estudou o comportamento e os sentimentos de pessoas apaixonadas, após a qual mudou sua forma de ver a paixão,

“Nossos resultados mudaram o que eu pensava da própria essência do amor romântico. Passei a ver a paixão como um impulso humano fundamental. Como o anseio por comida e água e o instinto materno, ela é uma necessidade fisiológica, um impulso profundo, um instinto para cortejar e conquistar um determinado parceiro de acasalamento”. (FISHER, 2008, p13)

Para os apaixonados, no entanto, basta o sentir a urgência, as borboletas no estômago e o prazer indescritível sentido no encontro com a pessoa amada. Quem sente essa paixão intensa (sim, também existem encantamentos ou paixões não tão intensas), chega perto de alguma espécie de paraíso, não quer que acabe, quer segurar o tempo para permanecer nesse paraíso recém-descoberto. Mas não dá, nada permanece. Tudo é impermanente, dizem os budistas. Como seres humanos conservadores que somos lidamos mal com tudo que não permanece, e tendemos a rejeitar a realidade que se impõe. Sobem as vozes dos poetas, dos inconformados e dos transgressores, querendo banir as regras sociais que atrelam o amor às convenções, a formatos, a garantias. O que seria da nossa sociedade se essas regras, sobre como devem ser vividos os amores, fossem abaixo? Talvez se tornasse a liberdade que existiu lá no começo da história, num tempo do não tempo, em que as pessoas apenas viviam e tentavam sobreviver. Elas faziam sexo como mais uma necessidade e era simples e sem regras. Descobriram que nasciam bebês de uma forma misteriosa e essas crianças eram criadas soltas. De repente alguns pares queriam estar mais juntos. Seria o amor? Mas esses pares mudavam com o tempo e outros pares se formavam. Mais tempo se passou, grupos foram criados e cada grupo delimitou seu espaço. Então, de repente era importante saber a que grupo aquelas crianças pertenciam. Vieram regras para separar os grupos. E as pessoas perderam a liberdade. Ganharam algo que não conheciam que era a segurança. E trocaram a liberdade pela segurança. Descobriram que era bom ficar seguro.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá. O equilibrismo nas relações amorosas atuais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Muito mais tempo passou e as pessoas ficaram muito acostumadas a ter segurança e aquela segurança virou uma mistura de propriedades e grupos e crianças que nasciam e pertenciam àquele grupo e para isso era preciso cuidar para que aquelas pessoas, as mulheres, que produziam as crianças não pulassem as cercas e tivessem crianças com o grupo vizinho. Aquela força primitiva, feminina, sensual, carnal, livre, ficou presa. A outra força guerreira, impetuosa, os homens, também não podiam mais escolher. Criaram-se as famílias e os casamentos arranjados. Sorte maior quando os que eram escolhidos se sentiam atraídos, senão tinham que se aguentar até a morte. Mas os seres humanos nunca se conformaram totalmente e mesmo sob os maiores riscos as atrações e as paixões continuaram existindo e eles se encontravam ao que perdessem suas vidas, no caso as mulheres, porque para os homens existiam certas permissões. No entanto aquele ímpeto apaixonado nunca foi silenciado, em algum lugar sobrou aquela chama. Helen Fisher (2008) afirma estar convencida de que “não importa o quanto os cientistas mapeiem o cérebro e descubram a biologia do amor romântico, eles nunca destruirão o mistério ou o êxtase desta paixão”.

Pulamos mais um tempo enorme e esses seres evoluíram, criaram tecnologias avançadas, prosperaram e criaram sociedades avançadas (avançadas?) mas seus ímpetos primitivos continuam, tanto para as guerras e misérias como para a busca do amor e da plenitude. Já podem se separar de seus parceiros e se juntar com outros, mas isso ainda é muito criticável e até proibido em muitas partes do planeta. A tal sociedade tenta normatizar os rebeldes sempre. Agora tentam colocar outros nomes nas relações, tipo, abertas, fechadas, hetero, homo, poli...Porque afinal tem que ter um nome, tem que enquadrar de algum jeito. E lá estão os “tais transgressores” tendo que criar regras, embora saibamos que onde existem regras, existe transgressão.

“Não há conversa sobre relacionamentos que possa evitar o tema espinhoso das regras e do nosso desejo demasiado humano de quebrá-las. Triturar regras é uma afirmação da liberdade sobre a convenção, da possibilidade sobre as restrições e do eu sobre a sociedade”. (PEREL, 2018, p 147)

Na atualidade temos outras influências, além das seguranças materiais, temos as afetivas, de dar a garantia ao outro que aquele afeto não vai mudar, que o amor



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá. O equilibrismo nas relações amorosas atuais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

será para sempre, e que a paixão vai continuar inflamável. A decepção é enorme e, às vezes acaba com o relacionamento, quando tudo isso muda e nos devolve para a angustiante sensação de incompletude, aquela com a qual não sabemos lidar e buscamos que algum outro significativo nos garanta a ordem das coisas novamente. Ao parceiro de vida fica a sensação angustiante de ter que doar tudo que tem e ainda assim não satisfazer plenamente o outro. Os romances esfriam pela rotina, a convivência intensa, mas principalmente pelas frustrações de expectativas impossíveis de cumprir e que lotam os consultórios de psicólogos de pessoas em busca de recuperar as ilusões perdidas. Seria essa a raiz intocada da infidelidade? Essa que deveria ser banida em tempos de vínculos fluídos, mas que surge de repente em relações abertas trazendo o estrago da traição. A busca por algo que esfriou dentro, não da relação, mas dos parceiros e que começa a ser buscada fora? O tal vazio. Sempre ele. Aquele impossível de ser preenchido.

Voltamos nossos olhos para as famílias, onde tudo começa e claro, olhamos para os pais. Nossa geração acredita que deveríamos ter recebido algo dos nossos pais e que nos foi negado. Somos aqueles filhos que sabem que faltou algo porque as gerações anteriores só foram vivendo como era possível, não esperavam nada e tampouco se decepcionavam. A origem de suas dores era misteriosa. Hoje explicamos tudo e existe uma demanda para que os pais deem aos filhos o amor, a proteção, a segurança, o valor e seu lugar no mundo. E nunca as pessoas estiveram tão carentes, agora conscientes dessas necessidades e exigindo serem atendidas. E então essa conta vai dos pais para os seres escolhidos para formar pares, trios, grupos. Vivemos o tempo da busca pelo amor dos pais e apresentamos a conta de todas as gerações anteriores para esses pais. Eles, por sua vez, se viram para trás e reclamam seu quinhão também. O amor cobra seu lugar. E essa cobrança vai para os relacionamentos amorosos. Mas amor e cobrança não caminham lado a lado, com bem sabem os casais em conflito por exigir e cobrar o amor do outro. Lowen aprofunda o tema do amor e da sexualidade em seu livro Amor e Orgasmo, no qual afirma que

“O amor conquista sua realidade no prazer e na satisfação da necessidade biológica de abraçar, enlaçar, unir. O amor romântico é servo da sexualidade e aí desempenha uma função importante. O amor aumenta a tensão da atração



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA. Eloá. O equilibrismo nas relações amorosas atuais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

sexual. Isso acontece ao colocar uma distância psíquica entre os que se amam".  
(Lowen, 1988, p 46)

Esther Perel, uma experiente psicóloga de casais descreve o problema da queda do desejo entre os casais, justamente pelo excesso de proximidade. Mas como fazem os parceiros para manter certa distância sem se desvincular e colocar a relação em risco? Surgem aí inseguranças que vão além dos vínculos do casal e remontam aos pais e às carências. A conta chega ao relacionamento de casal, mas é um boleto que não será pago.

Afinal, que amor é esse que todos estão tão ávidos para experimentar? Onde está esse amor que escapa pelas frestas dos casamentos e vai parar nos casos, ou o que foge pela porta do divórcio e fica vagando a esmo? Ou está nas relações fluídas que o procuram em mais de uma pessoa ao mesmo tempo? Será que a insegurança de ser abandonado desaparece em se ter mais de um parceiro? Dizem que a monogamia não é natural nos seres humanos, mas lidar com a falta de exclusividade é repleto de tensão, de insegurança, de bases que estremecem porque parece a perda de uma segurança primordial. E os ciúmes, a possessividade? Não querer dividir é egoísmo? Tudo tem que ser leve, fluído, mas, e quando bate um sentimento maior como fica? Aquele que, de repente, se torna um sentimento especial e bate a vontade da exclusividade? Parece que ainda falta algo no nosso DNA para tudo isso ser vivido de forma natural. São muitas as perguntas. Mas, quem sabe as respostas?

Viver antes das regras era mais difícil porque morrer de repente era muito fácil. Mas com a segurança veio o medo de morrer e querer conservar a vida o máximo possível. Assim como os amores. Agora percebemos que nosso mundo está sendo sacudido e as coisas estão saindo dos lugares. Há uma espécie de ebulição, uma atmosfera de mudança que está arrastando nossas certezas e nossos relacionamentos para lugares desconhecidos. Principalmente com novas guerras, doenças, epidemias, que nos lembram continuamente que somos mortais. E que não temos todo o tempo do mundo para viver aquilo que anseia dentro de nós. O que é isso? Onde está? Colocar o peso dessa questão nos ombros da outra pessoa não parece justo ou certo. Estamos frente a escolhas nas quais somos os únicos a receber as consequências, as boas e as não tão boas. Somos muito mais responsáveis agora pelas nossas escolhas e



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá. O equilibrismo nas relações amorosas atuais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

entendemos também que elas podem mudar. Os jovens estão aí nos ensinando que é possível mudar rapidamente sem sofrer tanto. Eles talvez já tenham novas informações no seu DNA, com os aprendizados de tantos milênios de seres humanos quebrando a cabeça para achar alguma parte que falta, que falta sempre. E, justamente a criação das defesas contra a falta é a neurose, na qual queremos ter algo que nunca teremos ou queremos repetir algo que não será repetido.

Perel (2006) nos ensina que “A psicologia de nosso desejo muitas vezes jaz sepultada nos detalhes de nossa infância, e escavar a história antiga de nossas vidas expõe sua arqueologia. Podemos seguir a pista até onde aprendemos a amar e como”. Ao seguir essa pista vamos encontrar o amor entre mãe e filho, o primeiro de todos os amores. Conforme esse amor foi vivido matrizou toda a busca de amor adulto e imprimiu a forma como conduziremos nossos relacionamentos amorosos. Pode ser uma busca desesperada, uma calma segura ou o ensaio do que pode ser o verdadeiro encontro entre dois adultos na plena expressão do amor.

## REFERÊNCIAS

LOWEN, A. **Prazer, uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984.

LOWEN, .**Amor e Orgasmo**. São Paulo: Summus, 1988.

PEREL, E. **Sexo no Cativeiro**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva Ltda, 2006.

PEREL, E. **Casos e Casos**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva Ltda, 2018.

SUY, A. **A gente mira no amor e acerta na solidão**. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2022.

## AUTORA

**Eloá Andreassa / Curitiba / PR / Brasil**

Psicóloga Clínica – CRP 08/3668. Especialização em Psicologia Corporal Reichiana, Terapia Familiar Sistêmica, Terapia do Esquema e Psicodrama.

**E-mail:** [eloandreassa@gmail.com](mailto:eloandreassa@gmail.com)