

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE

CURSO DE PSICOLOGIA

GIOVANNA RIBEIRO MINGUES

AMAR NÃO É DESTINO, É TRAJETÓRIA:
AS MULHERES E AS NOVAS POSSIBILIDADES DE AMOR

SÃO PAULO

2025

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE

CURSO DE PSICOLOGIA

GIOVANNA RIBEIRO MINGUES

AMAR NÃO É DESTINO, É TRAJETÓRIA:
AS MULHERES E AS NOVAS POSSIBILIDADES DE AMOR

Trabalho de Conclusão de Curso como exigência
parcial para a graduação no Curso de Psicologia,
Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde, da
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, sob
orientação da Prof^a Dra. Fabíola Freire Saraiva

SÃO PAULO

2025

AGRADECIMENTOS

Eu não poderia começar este trabalho senão agradecendo à mulher que me trouxe ao mundo. Ela, quem me apresentou à vida e me cuidou, quem fez de mim quem sou e, hoje, me apoia e me orienta como ninguém. Kelly, minha mãe e amiga, demorei a entender que este trabalho fala muito de você. Foram meses até perceber que são as sementes do seu viver que plantaram em mim tamanha força para reivindicar e poder ser-mais. Ser sua filha me lembra que a vida não é sobre o ponto de chegada, mas sobre a trajetória. Movidas pelo nosso amor, sigamos aproveitando as vistas desse caminhar juntas.

Nesse plantio ao qual me vejo, agradeço também às sementes semeadas pelas mulheres que vieram antes de mim: minha avó, Eunice, minha madrinha, Neusa, e minha tia avó, Dirce. Honrar os passos que abriram os meus caminhos me faz reconhecer o quanto da minha ancestralidade habita este trabalho. Reconheço suas lutas e batalhas, e sou imensamente grata pelos saberes que hoje guiam e orientam a construção da minha própria jornada.

Agradeço profundamente pelos homens da minha vida. Ao Fábio, meu pai de coração e alma, que me ensinou os grandes valores da parceria e da honestidade. Foi com você que eu aprendi que o amor é uma escolha e um trabalho cotidiano. Ao meu pai de sangue e caminhada, Lauro David, foi junto a você que aprendi que se relacionar verdadeiramente é sempre um convite a se expor às nossas maiores vulnerabilidades. E ao meu Badi, padrinho tão amado, que me ensinou e vive a ensinar sobre o amor e toda sua potência transformadora, minha eterna gratidão.

À minha irmã, Gabriella, que mesmo com sua pouca idade, me acolhe e me cuida diante os contratempos da vida, e me relembra que não existe caminho mais honesto do que seguir a nossa própria verdade. Torço para que este trabalho, de certo modo, não resolva todas as suas dúvidas sobre o amor, mas te faça questionar ainda mais.

Às mulheres que escolhi caminhar *lado a lado*, minhas amigas, agradeço imensamente pela parceria, confiança e intimidade construída. São as nossas trocas que tanto me tocam, me movem, fortalecem e ampliam o meu existir. É por e com vocês que firmo meus passos em direção a um amor horizontal, recíproco e libertador. Há muito de nós nessas páginas.

E, por fim, registro minha profunda gratidão à minha orientadora, Fabíola, que me ajudou a ancorar e fazer dos meus incômodos, um trabalho acadêmico. Aos demais professores, cujos

saberes me marcaram, agradeço por direcionarem minha formação a uma Psicologia questionadora e comprometida com a transformação.

No dia que for possível à mulher amar em sua força e não em sua fraqueza,
não para fugir de si mesma, mas para se encontrar,
não para se renunciar, mas para se afirmar,
nesse dia o amor tornar-se-á para ela, como para o homem,
fonte de vida e não perigo mortal.

Simone de Beauvoir, *O Segundo Sexo*

RESUMO

Este trabalho propõe uma análise crítica do amor romântico enquanto constructo social e seus impactos na emancipação feminina. A partir do conceito de *dispositivo amoroso* e da metáfora da *prateleira do amor*, propostos por Valeska Zanello, bem como de referências teóricas feministas, com autoras como Simone de Beauvoir, Silvia Federici e Judith Butler, este estudo investiga como o amor romântico, culturalmente enraizado em uma lógica patriarcal capitalista, desempenha um papel centralizador e identitário nas mulheres, contribuindo na manutenção de uma concepção idealizada acerca do amor, bem como na legitimação e perpetuação de relações conjugais violentas. Sendo fonte expressiva da desigualdade de gênero, o amor romântico opera como um projeto de controle dos corpos e desejos femininos, ao passo que atua como o fator de maior desempoderamento das mulheres e o maior fator de empoderamento dos homens. A partir dessa leitura e sob uma abordagem feminista e genderizada, a primeira parte da pesquisa busca analisar o impacto deste constructo na saúde emocional e psicológica das mulheres, reconhecendo-o enquanto uma noção colonizada de afeto que traz impactos sobre a saúde mental das mulheres e dificulta a emancipação feminina. Em contraponto à crítica, a segunda parte propõe a desconstrução do amor romântico e a reconstrução do amor enquanto prática ética, política e coletiva. Apoiado nas contribuições de autoras como bell hooks, Geni Núñez e Ingrid Gerolimich, o trabalho se direciona na reivindicação por um amor construído no cuidado cotidiano, na responsabilidade mútua e na liberdade de ser. A crítica ao amor romântico não se reduz à denúncia, mas aponta para caminhos de reconstrução afetiva e redirecionamento ao ato de amar verdadeiramente, ampliando as possibilidades de amores a serem vivenciados.

Palavras chave: amor romântico; emancipação feminina; gênero.

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	8
2. INTRODUÇÃO.....	10
3. DIÁLOGOS ENTRE AMOR E GÊNERO.....	16
3.1 O Dispositivo Amoroso e a Prateleira do Amor.....	18
3.2 O amor é um substantivo feminino?.....	20
3.3 A romantização do sofrimento feminino e relações de “desamor”.....	24
4. PARA ALÉM DA PRATELEIRA: A DESCONSTRUÇÃO DO AMOR ROMÂNTICO.....	30
4.1 A crise e o luto do amor romântico.....	30
4.2 Pensando em novas possibilidades.....	32
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	39
6. REFERÊNCIAS.....	42

1. APRESENTAÇÃO

Adiar o inevitável sempre fez meus olhos brilharem. Adiei a escolha da Psicologia como graduação e fiz voltas infinitas, até finalmente aceitar o caminho que já me escolhia. Foram anos tomada por um sonho que não era meu, traçando rotas em uma jornada que não me pertencia até enfim compreender que aquilo que me chamava esteve comigo desde que nasci. Minha mãe se formou em Psicologia, mas pelos caminhos que traçou, não exerceu a profissão. Apesar de pequena, lembro da Giovanna de nove anos em sua primeira formatura, apresentando-se em frente a um aglomerado de familiares comovidos pela finalização da primeira etapa da vida escolar de seus pequenos, dizendo, em tom alto e firme: “Quando eu me tornar adulta, quero ser psicóloga!”. Ouso dizer que, naquela época, falei isso sem muito pensar. Sem questionar os meus porquês, sem indagar as razões pelas quais algumas respostas me pareciam tão certas a perguntas tão grandes, mas ainda assim, uma onda de certeza parecia me tomar. A Giovanna de nove anos certamente tem muito a ensinar à Giovanna de vinte e quatro. A escolha já havia sido feita desde cedo, mas a ânsia pela luta contra si mesma foi mais tentadora e os caminhos foram adiados. Cedo ou tarde, antes ou depois, cá estou eu construindo os pilares iniciais deste trabalho, caminhando para o fim da minha graduação em Psicologia e o início de uma jornada de mistério que vem pela frente.

Diante tanta luta contra o inevitável, a escolha deste tema caminhou da mesma forma. Entre idas e vindas, “surtos” e crises, encontros e desencontros, relutei a aceitar que faria do meu trabalho de conclusão de curso espaço para partilha daquilo que tanto me move. Fiz nós nas curvas, dei voltas no labirinto sendo consciente do caminho para a única saída possível. E então, cansada e constrangida de uma batalha que até então me parecia em vão, me vi ceder a mim mesma e aceitar: é preciso pesquisar, politizar e escrever sobre o amor. Seja um chamado, uma convocação interna ou puramente um tema que me desperta interesse, falar sobre amor faz de mim ser quem sou, pensar como penso, enxergar como enxergo, agir como ajo. Observá-lo em suas sutilezas, notá-lo nas pequenezas e procurá-lo por todos os cantos me faz sentir sua ausência, questionar suas formas e reivindicar por outras possibilidades.

No entanto, escrevo esta apresentação já marcada pela noção de que somente sinto, penso e vejo o amor de tal forma porque os dispositivos de gênero me atravessam. Ser uma mulher

branca ocidental e se preocupar com temáticas sobre amor é quase como um preceito para a feminilidade – o que, inclusive, dialoga com a tamanha dificuldade em não menosprezar a importância de estudos nesse campo de pesquisa, e assim, assumir a minha escolha.

Entretanto, para entender esse movimento com maior cautela, precisei me atentar a mim. Foi necessário questionar minhas movimentações, escolhas e desejos. E assim, nessa trajetória, pude entender que iniciei este trabalho de maneira equivocada. Tomada pela angústia de assistir ao sofrimento psíquico das mulheres em suas relações amorosas, me vi descrente do amor. Em especial, levei à radicalidade minha crítica à idealização do amor romântico a ponto de, tristemente, me afastar do que realmente me trouxe à construção deste trabalho: a defesa de sua potência transformadora e revolucionária.

Talvez, tenha sido justamente esta confusão inicial a respeito de qual amor me referia que trouxe tanto incômodo. O amor a qual fui ensinada a desejar não é o amor que desejo construir. Talvez, a grande angústia que tem feito morada em mim também encontre diversas outras mulheres que estão se questionando sobre suas perspectivas e desejos, seus futuros e relações amorosas possíveis. Talvez, fazer deste trabalho espaço para encontro de fundamentações, ideias, pensamentos e sensações culmine não somente na finalização da minha graduação em Psicologia, mas também estabeleça o início do fim a tudo aquilo que não faz mais sentido e dê abertura para que o novo se apresente. Após tanto relutar, percebo que é pela fé em um amor que nos potencialize, nos respeite e nos liberte que inicio este trabalho. Nada nasce da descrença. O novo nasce do incômodo com aquilo que não nos cabe mais.

2. INTRODUÇÃO

Minha primeira experiência com a pesquisa acadêmica, em uma Iniciação Científica, adentrou o campo da sexualidade, discutindo temas sobre transgeneridade e cisheteronormatividade, o que já indicava uma afinidade e curiosidade a respeito de assuntos que dialoguem com as concepções de gênero. No entanto, seria ingenuidade relacionar a escolha desta pesquisa atual somente diante deste fator. Digo isso, pois ser mulher e se preocupar com temas de amor, especialmente o romântico, é quase como um requisito para a feminilidade tradicional. Eis aqui, a construção deste trabalho. Reconheço, entretanto, que foi a partir dos estudos da sexualidade e de todos emaranhados das noções de gênero tão cristalizadas em nosso imaginário ocidental, que hoje posso olhar para o amor a partir de uma perspectiva crítica e gendrada.

Um histórico marcado por assistir a mulheres constantemente investindo seus desejos em relações afetivas totalmente desiguais e desequilibradas, contentando-se com relacionamentos adoecedores, centralizando os relacionamentos amorosos em suas vidas – em especial os românticos – e se desesperando pela possibilidade de estar só me fez entender que não se trata de um fenômeno individual, mas sim de um processo coletivo, totalmente atravessado pela categoria de gênero. Nesse sentido, passei a observar as relações românticas a partir dessa ótica. Ao notar o constante sofrimento psíquico das mulheres perante seus relacionamentos e todos os atravessamentos que o constituem, me vi questionar, inclusive, de qual amor estamos falando. Que amor é este, que deposita no outro a chave da felicidade e a promessa da completude? Que amor é este, que enlouquece os sentidos, confunde os passos, e adocece a alma? Que amor é este, que exige o sacrifício de tantas vontades em nome de uma relação, ou, ainda pior, coloca em xeque a validação da mulher? Que amor é este, que maquiado de encontro, reduz a existência e apequena os próprios desejos? E a pergunta que sustenta todas as outras: quem tece e a quem alimenta este amor?

Sendo movida por todos estes questionamentos, sinto que a construção deste trabalho vai para além das burocracias acadêmicas, mas perpassa por uma convocação interna. Apesar de tanto relutar no início, me vejo caminhando ao estudo daquilo que, histórica e socialmente, move

muitas das vontades, desejos e afetos¹: o amor. Em paralelo, me sinto convocada, assim como ativamente escolho caminhar ao lado delas, as mulheres. Adentrar e compreender quais são os significados, sentidos e compreensões deste amor para elas, ou melhor, para nós, que somos socialmente construídas para amar, reconhecendo e aprofundando-se nos fios que formam tantos nós e possibilitam tantas tramas.

No entanto, para isso, é necessário enxergar para além daquilo que se vê. É preciso observar todos estes movimentos a partir de uma análise genderizada, convidando para sentar ao meu lado os dispositivos que sustentam este processo de subjetivação², questioná-los e revogá-los (Zanello, 2018). Tido o amor enquanto um fenômeno amplamente complexo, sendo fonte de expressão para diversas possibilidades de se relacionar, devo afunilar tal universo para um melhor comprometimento e entendimento de suas forças e dispositivos de funcionamento. Navegando pelos processos de afetos, subjetividades e dispositivos de gênero, e pautada na intencionalidade de unir meu incômodo à minha identidade, este trabalho construirá seus caminhos na defesa de que o constructo social do amor romântico é fonte de adoecimento para as mulheres, sendo a relação tida como amorosa um dos entraves para a emancipação feminina. Nesse sentido, construiu-se um questionamento acerca da legitimidade deste amor, dialogando com outras possibilidades e novas formas de amar.

Para tanto, tido o amor enquanto um fenômeno de extrema relevância para a organização cultural e social – em especial, em uma concepção ocidentalizada –, definindo o que é passível de desejo nas relações interpessoais e, em muitos casos, sendo compreendido como primordial para o desenvolvimento destas relações, ao investigar sobre as origens de seu estudo nota-se uma ausência de cientificidade e uma introdução tardia como objeto científico. Desse modo, sua entrada nas pesquisas em ciências sociais e humanas propõe um envolvimento da psicologia para o desenvolvimento de teorias sobre o amor, sua centralidade nas relações de intimidade e sua relevância nos processos afetivos, afastando-se de uma perspectiva individual para uma dimensão

¹ No decorrer deste trabalho, a ideia de “afetos” refere-se ao processo compreendido no sentido de afetação, debatido por Spinoza. De acordo com o filósofo, são os afetos que afetam a potência do corpo e da mente para persistir na existência. Para ele, o afeto é o possibilitador da atividade humana, de maneira que o positivo fomenta a potência de agir enquanto o negativo refreia a atividade humana.

² Embora este trabalho esteja sustentado na abordagem fenomenológica, que compreende o sujeito em sua totalidade e não separa sua constituição em etapas ou processos tal qual a “subjetivação”, opto por me manter fiel à linguagem e compreensão das autoras citadas.

social do amor (Feldman, 1985; Torres, 2000a *apud* Neves, 2007), sendo analisado a partir das especificidades culturais e das ideologias.

Nesse sentido, diversos estudiosos do campo das ciências humanas debruçaram-se no aprofundamento deste tema. Mas, o que pretendo tomar como ponto de partida para o desenvolvimento deste trabalho é que o amor, compreendido enquanto um fenômeno social, não pode ser desprendido de suas significações históricas e culturais, de modo que as expressões e manifestações de amor podem variar de acordo com o tempo e espaço. Assim, o amor é compreendido para além de um conceito individual, mas também um produto social, cultural, político e discursivo, com especificidades de acordo com gênero, raça e etnia, classe social e idade (Neves, 2007; Zanello, 2018). Ainda, bebendo das diretrizes do feminismo ocidental da Segunda Onda, um movimento construído na afirmativa de que ‘o pessoal é político’, reforça-se a defesa de que as experiências são vividas para além do privado, de modo que os dilemas até então compreendidos enquanto individuais mostraram-se coletivos, imbricados em raízes sociais e que, portanto, demandam soluções coletivas (Sardenberg, 2018). Assim, torna-se um comprometimento ético político situar-se diante dos afetos, neste caso, diante o constructo do amor romântico, criando estratégias de luta e resistência a partir da troca de experiências e vivências de mulheres, construindo reflexões e ações coletivas. Afinal, até mesmo o sofrimento, quando partilhado e bem direcionado, pode vir a ser um movimento de transformação.

Na perspectiva de uma sociedade pautada pelo regime patriarcal, o amor é frequentemente classificado como um sinônimo feminino, de modo que suas expressões e manifestações são entendidas como preocupações de mulheres (Neves, 2007), que mediadas pelo cuidado, afeto e zelo, contribuem para a manutenção das relações amorosas, em especial as românticas. Segundo Judith Butler (2003), gênero é uma performance orientada por *scripts* culturais, mas também trata-se de emocionalidade. Logo, para estudar sobre as concepções de amor na subjetividade das mulheres é preciso superar teorias que naturalizam e universalizam as emoções humanas, e considerar que elas são representações das interações sociais e do contexto sociopolítico e cultural.

Para tanto, faz-se necessário compreender as noções de masculinidade e feminilidade socialmente difundidas. Para Louro (2010, *apud* Pires, 2014), tais noções são fundamentadas em uma perspectiva essencialista e dicotômica, o que prevê dois pólos distintos entre si, mas abrangentes de uma essência identificadora para cada. A partir disso, homens e mulheres seriam

naturalmente diferentes e, enquanto sujeitos de uma lógica dicotômica, há o pólo dominante (homem) e o polo submisso (mulher). Deste modo, a identidade masculina hegemônica é frequentemente associada a características relacionadas a racionalidade e praticidade, e a feminina caracterizada enquanto emoção, insegurança e indecisão (Louro, 2010 *apud* Pires, 2014). Nesse sentido, defendendo a categoria gênero como uma performance, Butler entende que “[...] O gênero é a estilização repetida do corpo, um conjunto de atos repetidos no interior de uma estrutura reguladora altamente rígida, a qual se cristaliza no tempo para produzir a aparência de uma substância de uma classe natural de ser. [...]” (2003, p.63).

Dito isso, os gêneros são entendidos como produtos de uma série de práticas e discursos que, dentro de um contexto sociocultural, terão suas identidades mais amplamente aceitas no discurso dominante vigente, tal qual o homem cis branco heterossexual. A masculinidade enquanto performance dominante é interpretada como neutra, ao contrário da feminilidade, caracterizada explicitamente (Bourdieu, 1999, *apud* Pires, 2014) e estabelecida de maneira relacional em uma lógica binária. É neste sentido, a partir da forma como se dão as relações entre masculinidade-feminilidade, que homens são ensinados a desejar, enquanto mulheres são ensinadas a serem desejadas e conquistadas (Pires, 2014; Zanello, 2018).

Tal apontamento já havia sido destacado por Freud (1914/2006), em seu texto *Sobre o Narcisismo: uma Introdução*, a relevância do sentir-se amada pelas mulheres, afirmando que as mulheres aprendem a amar de uma forma narcísica, na qual ser objeto de amor do outro é primordial. De acordo com o psicanalista, “Sua necessidade não se acha na direção de amar, mas de serem amadas [...]” (Freud, 1914/2006, p.95). No entanto, como até agora defendido, o amor é compreendido para além de um conceito individual, mas também um produto social, cultural, político e discursivo, com especificidades de acordo com gênero, raça e etnia, classe social e idade. Assim sendo, Zanello (2018) compreende o amor enquanto um processo gendrado, sendo um afeto interpelado, legitimado e significado de formas distintas para homens e mulheres.

A partir dessa perspectiva, Zanello (2018) propõe que o amor narcísico das mulheres seja compreendido a partir da categoria analítica do *dispositivo amoroso*, conceito central para compreender o amor e sobre o qual nos debruçaremos adiante. De acordo com a autora, este dispositivo estrutura formas privilegiadas de subjetivação das mulheres no contexto brasileiro atual. Isto significa que ser subjetivada pelo *dispositivo amoroso* evidencia que a construção da identidade das mulheres é mediada pelo olhar de um homem que as “escolha” (Zanello, 2018).

Assim, o amor para as mulheres está diretamente relacionado a um fator identitário, e ser escolhida por um homem é a legitimação de seu valor. Além disso, para o amor assumir um caráter de investimento central em suas vidas, as mulheres são constituídas em uma posição de falta-a-ser, que será resolvida somente a partir de uma relação amorosa (Zanella, 2018). Dessa forma, o amor torna-se não somente fator para sua identidade e legitimação social, mas também a grande resolução para sua própria constituição enquanto sujeito. Como colocado por Simone de Beauvoir, uma das maiores referências para o pensamento feminista no século XX, “[...] o amor foi apontado à mulher como sua suprema vocação e, quando o dedica a um homem, nele ela procura Deus [...]” (2009, p.651).

É importante destacar que, embora o *dispositivo amoroso* esteja historicamente associado a relações heterossexuais, a sua lógica não se restringe a elas. Enquanto *tecnologia de gênero*, seu funcionamento permeia também relações homoafetivas entre mulheres, já que não se trata apenas da orientação sexual, mas das formas como o feminino é interpelado a amar. Nesses casos, como aponta Zanella (2022), é comum que haja o encontro entre dois dispositivos amorosos, de modo que a qualidade da relação se oriente de outra forma visto uma maior simetria de investimento no relacionamento.

Dito isso, Zanella (2022) propõe a metáfora da *prateleira do amor* enquanto ilustração do processo de subjetivação das mulheres por meio do *dispositivo amoroso*. Imbricado nas hierarquias de gênero, este estudo explicita a profunda diferença qualitativa e de investimento que o amor romântico tem para mulheres e homens. Enquanto para elas trata-se de algo identitário, motivo pelo qual persistem mesmo em relações abusivas, para eles, trata-se de fonte inesgotável de lucro afetivo. Segundo a autora, a *prateleira do amor* opera como uma representação dos atravessamentos do ideal estético instaurado desde o início do século XX até a atualidade – branco, louro, magro e jovem – relacionando-o com as posições ocupadas pelas mulheres na prateleira e este processo de “escolha” dos homens.

Além do *dispositivo amoroso*, Zanella (2018) propõe a categoria do *dispositivo materno* como um dos caminhos privilegiados pelos quais a subjetivação das mulheres é constituída em nossa cultura. Diretamente relacionado ao *dispositivo amoroso*, o *dispositivo materno* contribui para a naturalização do cuidado como uma característica feminina. A autora defende a existência de uma pedagogia afetiva, que regida pelo *heterocentrismo*, ensina às mulheres a disponibilidade constante ao cuidado. Mesmo cansadas ou insatisfeitas nessas posições e/ou

relações, há um ganho narcísico e elas passam a precisar que sejam precisas (Zanella, 2007). Como apontado por Zanella (2018), trata-se de um *empoderamento colonizado*: o cuidado fornece valor e reconhecimento às mulheres, mas não subverte as condições estruturais de poder e de opressão.

Levando em consideração os apontamentos feitos, o presente trabalho tem como problema de pesquisa analisar o amor romântico como constructo social, seu impacto na saúde emocional e psicológica das mulheres, reconhecendo-o enquanto uma noção colonizada de afeto que traz impactos sobre a saúde mental das mulheres e dificulta a emancipação feminina. Para tanto, o trabalho se propõe a conhecer outras possibilidades e novas formas de amar. Compreender este caminho contribuirá não somente para o aprimoramento do meu olhar enquanto psicóloga, mas proporcionará a construção de um diálogo sobre o amor entendendo-o em sua dimensão ético-política. Parafraseando bell hooks (2021), se o amor é aquilo que ele faz, escolho acreditar em um amor que potencialize as mulheres, que possibilite uma transcendência de si e uma construção coletiva, jamais unilateral, silenciadora e adoecedora. O amor pode mais, e as mulheres, podem tudo.

3. DIÁLOGOS ENTRE AMOR E GÊNERO

O amor tem sido pauta de discussão, estudo, pesquisa e celebração ao longo dos anos das mais variadas formas. Tido para além de um conceito individual, mas também um produto social, cultural, político e discursivo, com especificidades de acordo com gênero, raça e etnia, classe social e idade (Neves, 2007; Zanello, 2018), este fenômeno apresenta-se de diferentes formas de acordo com o espaço e tempo dado. O de ontem não é o mesmo de hoje e definitivamente é diferente do de amanhã.

A partir de uma análise crítica e gendrada acerca do amor, pode-se observar que para além das transformações de suas expressões cotidianas, o amor apresenta-se de diferentes maneiras de acordo com as movimentações sociais e políticas de acordo com seu espaço-tempo. Nesse sentido, ao afirmar que este trabalho busca compreender o amor em sua dimensão ético-política, quero dizer que para compreender a dinâmica a qual esse fenômeno se dá é preciso olhar para além daquilo que os olhos veem e o coração sente. Isto é, precisamos “retornar às coisas a elas mesmas”, conforme lema da fenomenologia husserliana (Husserl, 1980) e reivindicar por uma compreensão do amor enquanto uma categoria multifatorial, composta por aspectos histórico-culturais, afetivo-relacionais e políticos sociais contemporâneos.

Ao assumir essa postura, a investigação e composição deste trabalho parte do entendimento do amor para além de um fenômeno individual, mas também um produto social, cultural, político e discursivo, com especificidades de acordo com gênero, raça e etnia, classe social e idade (Neves, 2007; Zanello, 2018). Sendo assim, estruturada em uma sociedade capitalista, racista e patriarcal, na qual as estruturas de poder atravessam profundamente a construção dos modos de ser das pessoas, compondo seu “psiquismo” (Gonzales, 2020 *apud* Magalhães, 2023) e também suas relações afetivas (Hooks, 2010 *apud* Magalhães, 2023), a noção de amor só poderia estar a serviço do dominador, representado pela figura do homem branco heterossexual. Nesse sentido, as relações lida como amorosas, além de replicarem as estruturas de poder vigentes, também compõem seu tecimento e fortalecem as dinâmicas relacionais entre dominadores e dominados.

Com isso em vista, quando Wolf (2018) diz que mesmo quando um homem e uma mulher conseguem estabelecer uma relação saudável, entre iguais, há uma barreira compreensiva entre

eles. Isto é, evidencia-se um desencontro, marcado por caminhos e orientações subjetivas distintas, incapazes de se comunicarem de igual para igual. Como posteriormente indicado por Zanello (2018), o papel direcionador dos dispositivos de gênero nos processos de subjetivação de homens e mulheres norteiam diferentes trajetórias afetivas, estabelecendo uma distinção e incompreensão marcada.

Nesse sentido, quando Federici (2023) afirma o papel fundante do capitalismo na destinação do trabalho de cuidado à mulher refere-se a naturalização e consequente invisibilização deste servir constante ao qual as mulheres estão submetidas, sendo ponto de partida para a cristalização de discursos como o “instinto materno” e o condicionamento do exercício ao âmbito privado, marcando uma trajetória afetiva centralizada nessas noções. Nesse mesmo sentido, a ascensão da propriedade privada culmina no controle e dominação sobre os corpos das mulheres, que tiveram seus direitos retirados sobre a propriedade e seus corpos subordinados às funções reprodutivas e de cuidado. Assim, os relacionamentos amorosos, em especial os monogâmicos, não nascem de escolhas individuais neutras, mas como construções socioculturais determinadas pelas regulamentações do patriarcado capitalista. Não se trata, portanto, de uma escolha ativa, mas sim de uma imposição construída e reafirmada ao longo dos séculos.

Em diálogo com a manutenção dessas regulamentações, os relacionamentos amorosos compõem como uma das engrenagens no sistema patriarcal capitalista. Os trabalhos de Valeska Zanello, psicóloga, professora e pesquisadora referência na temática de saúde mental e gênero, oferecem uma base para compreender como a monogamia e a construção histórica do que se entende como amor têm sido empregados como instrumentos de controle sobre os corpos femininos. A autora evidencia que, em uma sociedade na qual o binarismo de gênero opera enquanto organizador da vida social, sendo uma construção histórica-social sustentada por variados mecanismos, tal qual as *tecnologias de gênero*, há uma distinção bem definida das performances, emoções e funções culturalmente atribuídas e valorizadas conforme a identidade de gênero. Assim, para além de performances gendradas (Butler, 1986), o gênero opera nas configurações afetivas gendradas (Zanello, 2018).

Descrevendo-os enquanto “máquinas de fazer ver e de fazer falar” (p. 55), Zanello (2018) ressalta o papel direcionador dos dispositivos de gênero nos processos de subjetivação de homens e mulheres. Dentre esses dispositivos, destaca-se o *dispositivo amoroso e materno* na constituição

da subjetividade feminina – que as condiciona ao cuidado, à entrega e à legitimação a partir do olhar do outro –, os homens são subjetivados pelo dispositivo da eficácia, sendo movidos pela ação, racionalidade, sucesso e desempenho como critério de valor. Para a autora, o amor é um processo gendrado, sendo um afeto interpelado, legitimado e significado de formas distintas para homens e mulheres.

Neste trabalho, nos interessa avançar na análise do *dispositivo amoroso* (grifos meus), uma vez que a autora afirma que:

O dispositivo amoroso é, assim, o fator de maior desempoderamento das mulheres e o maior fator de empoderamento dos homens e de proteção à sua autoestima e ao bem-estar emocional. Esse é um aspecto relacional. (Zanello, 2023, p.66)

3.1 O Dispositivo Amoroso e a Prateleira do Amor

Na construção de sua análise sobre os dispositivos de subjetivação das mulheres, Zanello (2022) propõe que a experiência feminina de socialização perpassa pela noção de que o amor é identitário. De acordo com a autora, atualmente, dizer que as mulheres se subjetivam em nossa cultura implica compreender que as mulheres se constituem em uma relação consigo mesmas a partir do olhar de um homem que as escolha. Assim, mediadas pela escolha de um terceiro, o que ela nomeia como *heterocentramento*, as mulheres são ensinadas a medirem a legitimação de seu valor a partir de um aval masculino, noção muito bem expressa no que a psicóloga chama de *prateleira do amor*.

A partir da noção de que o *dispositivo amoroso* estrutura caminhos privilegiados de subjetivação feminina, mediadas pelo olhar masculino e pela noção de validação por meio da escolha romântica, o amor ultrapassa sua expressão de sentimentalidade, mas assume um papel de controle que atravessa as experiências subjetivas das mulheres e define sua posição social. Assim, quando Zanello (2022) se refere a metáfora da *prateleira do amor*, está se referindo a uma prateleira imaginária na qual as mulheres estão, literalmente, dispostas à escolha de um homem. Essa escolha, no entanto, não acontece de forma aleatória, mas é regida por um ideal estético, sendo fonte de expressão de hierarquias raciais, estéticas e etárias. Quanto mais próximas dos ideais estéticos – branca, loira e jovem – as mulheres apresentam posições de maior prestígio no mercado afetivo, enquanto aquelas que se distanciam desse ideal têm seu valor social reduzido.

Ao ocupar um lugar central na socialização de mulheres, o ideal estético ultrapassa as barreiras da aparência, mas opera nas performances e emocionalidades das mulheres, representando um fator de vulnerabilização marcado pelo gênero. Nesse sentido, deve-se ressaltar que, apesar de haver uma diferenciação entre os “valores” das mulheres de acordo com a sua relação com os ideais dos padrões estéticos vigentes, independente de suas posições, todas estão marcadas em uma relação de vulnerabilidade, como expresso no trecho:

O que é importante destacar é que a prateleira do amor é ruim para todas as mulheres, ainda que, certamente, seja bem pior para aquelas que se encontram distanciadas do ideal estético vigente. No dispositivo amoroso, há uma terceirização da autoestima: o que meninas e mulheres aprendem é que só são desejáveis se houver alguém as desejando. (Zanello, 2023, p.66)

Todo esse cenário fomenta uma rivalidade entre as mulheres, na qual o prêmio carrega o cargo de ser “a escolhida” e resulta em uma vulnerabilidade feminina, impactando a saúde mental, autoimagem e autoestima desse grupo (Zanello, 2022). Ainda sobre tal rivalidade, a psicanalista e socióloga Ingrid Gerolimich (2024) nos convida a refletir sobre todo o mito construído acerca da suposta inimizade entre mulheres. Para além das dinâmicas amorosas, há uma narrativa socialmente difundida que se baseia na naturalização da competição feminina, como se houvesse uma constituição biológica que nos compelissem a uma rivalidade inata. No entanto, a pesquisadora afirma que tal pensamento não passa de uma cilada patriarcal baseada na estratégia de “dividir para conquistar”, de modo a desfazer os laços comunitários históricos entre mulheres, e desta maneira, enfraquecê-las, tornando-as fonte acessível para a dominação. Desse modo, a rivalidade feminina apresenta-se como mais uma das engrenagens que sustentam o sistema patriarcal capitalista, não somente direcionando a validação da mulher ao olhar masculino, mas também alimentando a inimizade entre mulheres e destinando-as a um sofrimento ilusoriamente individual.

Tido os dispositivos enquanto condutores e direcionadores da subjetivação, o *dispositivo amoroso* aponta para a aprendizagem de uma forma de amor que faz dele meio de identidade para as mulheres, na qual a chancela de seu valor da própria mulheridade é permeada pela capacidade de ser escolhida e se manter nessa posição. A partir dessa terceirização da autoestima, Zanello

(2022) indica que pouco importa quem as escolha, o que vale é ser escolhida, como evidenciado no trecho:

O que meninas e mulheres aprendem com esse tipo de tecnologia de gênero é que depende delas o tipo de homem que elas têm a seu lado e que, caso se esforcem muito, serão capazes de transformar qualquer "perebado" (em qual esfera for) em um príncipe encantado. Não é à toa que mulheres persistem tanto em relações abusivas. Terminar uma relação é ressentido, assim, como ter fracassado como mulher. (p.47)

Para além de uma questão identitária, o *dispositivo amoroso*, portanto, cumpre com uma assimetria não somente na dinâmica relacional em si – quando, por exemplo, assistimos a mulheres potentes com ‘perebados’, mas também fortalece um não-lugar ao desejo da mulher, induzindo-a a um lugar de espectadora em sua própria vida afetiva. É neste sentido que Simone de Beauvoir já havia nos indicado quando diz “A mulher determina-se e diferencia-se em relação ao homem, e não este em relação a ela; a fêmea é o inessencial perante o essencial” (2009, p.18).

Nesse sentido, a partir de um histórico social de silenciamento ao desejo feminino, compreendendo a mulher enquanto um ser não desejante, o mito da feminilidade retroalimenta um sistema que controla os afetos e corpos femininos. Ao anular a possibilidade de desejo, o patriarcado trabalha incessantemente para um contínuo apagamento da mulher em suas próprias narrativas. Como se não bastasse o controle físico, o controle psíquico emaranha suas vidas e contribui na manutenção de uma vida afetiva pautada na docilização e passividade.

3.2 O amor é um substantivo feminino?

A trajetória da mulher ocidental pressupõe uma vida repleta de sucessivas exposições a uma vasta gama de narrativas que reforçam a centralidade do amor romântico em suas vidas. Teresa de Lauretis (1994 *apud* Zanello, 2023) nomeia essa constante reafirmação como *tecnologias de gênero*. De acordo com a autora, esses produtos culturais não apenas reafirmam valores, estereótipos, performances e emocionalidades de gênero, mas atuam na materialização dessas ideias, operando como pedagogias de gênero.

Para as mulheres, filmes, séries, músicas, livros e contos disseminam a noção de um amor idealizado, no qual a chave para a felicidade e realização pessoal da mulher esteja no encontro de

um parceiro – sua alma gêmea. Nesse sentido, Zanello (2022) traz as princesas da Disney como símbolos dessa pedagogia afetiva: em *A pequena sereia*, Ariel representa uma princesa que abdica de sua própria voz em busca do homem pelo qual está apaixonada, transpassando uma noção de silenciamento literal de si em nome do amor; já em *Bela e a fera*, Bela se apaixona por um monstro – que literalmente, realiza monstruosidades mediante suas violências – e, diante muita insistência e dedicação, a princesa consegue transformá-lo em um príncipe encantado. Assim, pode-se notar que, nessa lógica, apesar de as mulheres assumirem um papel secundário em suas próprias narrativas de vida, atuam como protagonistas – isto é, as responsáveis – da esfera amorosa, de modo que pouco importa as atitudes e valores da pessoa com quem se relacionam, mas a grande importância está em conquistar o par romântico e ser por ele escolhida.

Não à toa, esses roteiros, quando retirados de um cenário fantasioso, tanto se assemelham com a realidade dada: muitas mulheres silenciadas que investem esforços e dedicações para manter um relacionamento romântico, independente com quem seja. Essas ilustrações não somente fortalecem a naturalização do amor romântico como destino obrigatório das mulheres, mas também compactuam com um terreno que invisibiliza o trabalho emocional que esses moldes exigem, além de reproduzirem a noção popular de que o amor romântico é capaz de resistir a todas as adversidades.

Em *A ordem do discurso* (1996), Michel Foucault defende que o poder mora na emissão de um discurso. Para ele, o discurso não traduz o mundo, mas é, na realidade, o criador dele. Nesse sentido, a disseminação de noções como “o amor tudo supera” e “o amor verdadeiro” compõem e retroalimentam o *dispositivo amoroso* enquanto o direcionador da subjetivação feminina. Isto é, ao carregar um valor identitário para as mulheres, as experiências amorosas não apenas ocupam espaço central em sua economia psíquica, mas também se firmam como um caminho de sofrimento e sobrecarga. Sofrimento, pois, ao passo que determinada área da sua vida é determinante para sua constituição de ser-no-mundo, todo e qualquer sacrifício será compreendido como necessário para sua própria plenitude. A sobrecarga, no entanto, dá pistas do investimento desequilibrado presente em relações heteroafetivas, nas quais as mulheres destinam maior tempo, energia e disposição para suas relações amorosas do que os homens.

Segundo Del Priori (2019 *apud* Magalhães, 2023), o modo de vivenciar o amor no Brasil retrata uma herança colonizadora, na qual através do exercício de poder opressivo (Foucault, 1996), o Estado e a Igreja se esforçaram em um projeto de adestramento dos afetos. As relações,

por conseguinte, eram marcadas por violências físicas e simbólicas, evidenciadas na obsessão das mulheres na tentativa de acalmar os homens de suas vidas com magia (Del Priori, 2019 *apud* Magalhães, 2023), dando pistas de uma prática de subsistência não somente à vida das mulheres, mas também às próprias relações heterossexuais: um esforço contínuo para evitar que os parceiros experimentem afetos tido como “ruins”, como a tristeza, a raiva e a impotência.

Nesse mesmo sentido, Zanello (2018) evidencia que ao passo que o *dispositivo amoroso* apresenta-se como um dos maiores fatores de vulnerabilização das mulheres em nossa cultura, para os homens, ao contrário, ele produz um efeito de duplo empoderamento. Além de a eles ser destinado o aval de valor físico e moral das mulheres, há uma noção disseminada de que eles só ficam solteiros se assim desejarem. Isso não ocorre devido aos seus poderes de sedução, apesar de muito assim acreditarem, mas sim ao próprio funcionamento do *dispositivo amoroso*, como explicado no trecho “[...] Ele constrói uma espécie de almofada psíquica que protege os homens, ou em outras palavras, é um fator de proteção para a saúde mental deles” (p.100).

Assim, para as mulheres, a via do amor é um caminho marcado pela dedicação, entrega e sacrifícios incessantes e, na maioria dos casos, uma trajetória totalmente solitária. O efeito de uma cultura que coloca o amor junto da dor, implica em uma constituição psíquica orientada a uma permissividade diante diversos abusos e um silenciamento contínuo de seus próprios contornos, limites e vontades – dando pistas, assim, de uma possível convivência à relações abusivas e violentas, como será mais discutido adiante.

A herança patriarcal ensina as mulheres a investir tempo, energia, afetos e emoções na manutenção de seus relacionamentos, assumindo papel pela harmonia da relação e o bem-estar emocional do parceiro. Essa dinâmica dialoga diretamente com uma divisão sexual do trabalho que se estende ao campo afetivo, na qual o exercício do cuidado e a gestão emocional tornam-se tarefas femininas (Federici, 2023; Zanello, 2018). Enquanto aos homens ficou destinada a certeza do amor enquanto espaço de acolhimento e necessidades atendidas, às mulheres, o sofrimento e a sobrecarga mental. Isso não quer dizer que os homens sejam incapazes de amar verdadeiramente, mas evidencia os caminhos de subjetivação distintos entre o ser-homem e ser-mulher, de modo que para os homens o amor não ocupa um caráter identitário. Para expressar essa noção, Zanello (2022) reforça que, em nossa cultura, os homens aprendem a amar muitas coisas enquanto as mulheres aprendem a amar os homens.

As evidentes desigualdades que permeiam as relações românticas heterossexuais não são, assim, mero desencontro amoroso, mas sim um produto histórico multifacetado em relações de poder, explicitando as estruturas sexistas a qual nossa cultura foi construída. Diante de caminhos e lugares sociais tão distintos de se fazer sujeito e de se afetar, as formas de compreender, vivenciar e experienciar o amor escracham seu caráter cultural, gendrado e atravessado por intersseccionalidades de raça, classe social e idade. Diante disso, a politização afetiva a qual este trabalho se propõe não busca demonizar homens nem vitimizar mulheres, mas sim questionar a ordem dada – uma masculinidade nociva, forjada nos moldes do capitalismo patriarcal que silencia, adocece, violenta e limita existências, sobretudo de mulheres.

Assim, mascarado de uma busca pela idealização do amor romântico, os moldes nos quais as relações amorosas são vividas naturalizam a desigualdade presente nas relações heteroafetivas, apresentando-se enquanto um silenciamento de dores femininas, assim como de suas vontades e desejos. Todavia, como nenhuma via social é de mão única, deve-se ater ao ganho narcísico vivenciado pelas mulheres nessas dinâmicas relacionais. Zanello (2018) defende a existência de uma pedagogia afetiva, que regida pelo *heterocentrimento*, ensina às mulheres a disponibilidade constante ao cuidado. Isto é, o processo de aprendizagem afetiva ao qual são interpeladas ensina-as disponibilidade e disposição constante às demandas, necessidades e desejos dos outros, em detrimento dos próprios. Mesmo cansadas ou insatisfeitas nessas posições e/ou relações, há um ganho narcísico e elas passam a se contentar com serem requisitadas (Zanello, 2007). Como apontado por Zanello (2018), trata-se de um *empoderamento colonizado*: o cuidado fornece valor e reconhecimento às mulheres, mas não subverte as condições estruturais de poder e de opressão.

Nesse sentido, o *dispositivo amoroso* ao qual as mulheres são interpeladas favorece a manutenção do poder vigente, ancorado pelos homens – especialmente os brancos – e opera no desempoderamento feminino. Para além de se apresentar enquanto uma preocupação feminina, de ordem identitária, os moldes que as relações amorosas se dão reiteram as desigualdades de gênero e fazem dessa temática a grande centralidade psíquica das mulheres, comprometendo suas realizações e satisfações nas demais áreas da vida. Em uma posição de falta-a-ser, constantemente reforçada, as mulheres tendem a permanecer em relações de “desamor”³ em detrimento ao medo de estarem sós, visto que a solteirice soa como um fracasso. Alimentada por expressões como “solteirona” e “ficou para titia”, a desejabilidade de cumprir com as funções de

³ Termo cunhado por bell hooks em sua obra *Tudo sobre o amor* (2021) ao se referir a relações lida como amorosas, mas que, na realidade, são permeadas por violências – sendo, portanto, relações desamorosas.

mãe e esposa é constantemente reforçada, ao passo que a possibilidade de “estar só” amedronta e controla o comportamento feminino:

A ameaça da solidão diante o “mau comportamento” é uma estratégia de dominação mais efetiva do que exércitos, bombas e canhões. Fazer a mulher acreditar que não será amada se não dançar conforme a música do patriarcado é a mais cruel e, ao mesmo tempo, mais bem-sucedida forma de controle (Gerolimich, 2024, p.33).

3.3 A romantização do sofrimento feminino e relações de “desamor”

A partir da lente do *dispositivo amoroso*, torna-se evidente o quanto as relações de violência são, para além de naturalizadas, profundamente romantizadas quando em nome do “amor”. Permeadas por uma cultura que prega o amor junto à dor, as mulheres são constantemente reforçadas em uma posição de *tudo-suportar*, *tudo-contornar*, *tudo-resolver* em prol da manutenção de uma relação amorosa. Essas forças operam na constituição de um ciclo vicioso de idealização e permissividade diante abusos e violências nos relacionamentos.

O sofrimento feminino é, assim, romantizado e seria premiado com a possibilidade do “felizes para sempre”, que está constantemente em jogo. Ou seja, diante uma sobrecarga cultural que enaltece e premeia a conduta da mulher que *tudo-aceita*, *tudo-espera*, *tudo-faz* em uma relação amorosa, a romantização do sofrimento feminino torna-se uma compreensão naturalizada da vivência, que não apenas organiza a experiência amorosa, mas também legitima e perpetua estruturas de violência. É nesse sentido, portanto, que o amor e a dor se entrelaçam e se tornam experiências conjuntas, como se um não pudesse desvencilhar-se do outro. Assim, o sofrimento, para além de romantizado, cumpre como um rito de passagem para o alcance e manutenção de um amor romântico idealizado.

Nesse sentido, somando-se à premissa teórica do *dispositivo materno* (Zanello, 2018), tido o lugar de cuidadora enaltificado e direcionado ao ser-mulher, elas permanecem em relações amorosas violentas, entre tantos fatores, pela hiper responsabilização pelo bem-estar da relação. Como pontuado anteriormente, passam por assumir o papel de “almofada psíquica” de seus parceiros, atuando enquanto uma bengala emocional do outro e assumindo, assim, um papel exclusivo na fragilidade do parceiro em questão. Magalhães (2023) evidencia que mobilizadas

em serem a depositária exclusiva dessa dor masculina e, assim sendo requisitadas, as mulheres são capturadas pelo *dispositivo amoroso* e, conseqüentemente, pelo *dispositivo materno*, sensibilizando-as para cuidar desses homens e suportar suas desorganizações afetivas e abusos.

Sustentados em um discurso de imaturidade emocional masculina, os homens tendem a desenvolver um letramento emocional muito escasso⁴, de modo que às mulheres com as quais se relacionam fique o papel pedagógico de educá-los, e pior, desvendá-los. Fica à cargo da mulher apresentar paciência e abdicação diante tal imaturidade, ocupando uma postura para além de pedagógica, mas também investigativa, de modo a centralizar não somente a responsabilidade da manutenção afetiva da relação, mas também o papel de desvendar seu parceiro. Nessa dinâmica, seus esforços se voltam para os afetos do parceiro, perdendo-se em um papel de ‘cuidadora emocional’, esquecendo-se de si e alienando a si mesma.

É justamente nesse ponto que a crítica de Silvia Federici se torna ainda mais potente ao indicar que “o que eles chamam de amor, nós chamamos de trabalho não pago”. A autora escancara que, sob a ordem do amor romântico, está escondida uma lógica de exploração emocional e afetiva, na qual as mulheres são fonte de estabilidade psíquica de seus parceiros, mesmo que isso custe sua própria saúde mental. Como sugeriu Simone de Beauvoir (2009), aquilo que muitos acreditam ser uma característica inata ao feminino, na verdade, é uma internalização das opressões patriarcais, que condiciona as mulheres a se submeterem e a aceitarem a dor e a humilhação como parte de sua identidade de gênero.

Ao pesquisar sobre os afetos e emocionalidades presentes em mulheres que sofreram violência por parceiro íntimo, Magalhães (2023) nota que a estrutura do “homem traumatizado ou psiquicamente adoecido com uma mulher que pretende ajudá-lo ou salvá-lo” repetiu-se em todas as entrevistas realizadas. De acordo com a psicóloga e pesquisadora, além de contribuir para a manutenção da hiper-responsabilização feminina e uma desresponsabilização masculina nos relacionamentos, essa estrutura baliza os sentimentos de autoculpabilização feminina e uma conseqüente humilhação, como veremos adiante.

Segundo o levantamento da pesquisa de Magalhães, os afetos mais mobilizados nas mulheres entrevistadas diante da experiência de viver um relacionamento abusivo foram: o

⁴ Sobre essa reflexão, vale incentivar a leitura do trabalho de bell hooks, em *A vontade de mudar: homens, masculinidade e amor* (2025). Na obra, a autora discute como os homens são ensinados, desde sua infância, a reprimir seus afetos e vulnerabilidades. Segundo ela, esse entorpecimento emocional na masculinidade produz um distanciamento afetivo dos homens em suas relações e os limita na construção da intimidade e confiança.

desamparo/solidão, a culpa e a vergonha. A ameaça da solidão atua não somente como um fator potente para a entrada nos relacionamentos, mas também para sua manutenção. Diante uma constituição de sentido interpelada pela noção de somente atingir a completude ao estar em uma relação amorosa, as mulheres são sequestradas pelo imaginário social de que estar solteira simboliza seu fracasso identitário. Assim, não são ensinadas a lidar e encarar a própria solidão, preferindo, muitas vezes, o *desamor* à solidão (Zanello, 2018).

Paralelo a isso, Díaz (2007) defende que algumas emoções são profundamente generificadas, isto é, assumem contornos diferenciados marcados pelo gênero. Historicamente fomentado e interpelado às mulheres, a culpa é um sentimento fundante na experiência de ser mulher. Atuando enquanto uma forma de controle social e instrumento de submissão, a culpabilização feminina é um mecanismo recorrente nas relações heteroafetivas e se instaura também na estrutura da responsabilização dos afetos do parceiro (Magalhães, 2023). Assim, responsáveis pelo bem-estar do relacionamento e também dos afetos alheios, as mulheres assumem uma culpabilização diante das emocionalidades do parceiro e daquilo que ele fez.

Em uma posição de hiper-responsabilização, as mulheres são novamente sequestradas pela tentativa exaurida de transformar o parceiro e assim amenizar seu sofrimento (Magalhães, 2023). Esse movimento abre caminho para que sintomas de ciúme e possessividade sejam disfarçados de afetos, o que Zanello (2018) denomina de “controle com carinho”. São gestos, falas e atitudes que aparentam uma relação de amor e cuidado, mas que na realidade, escondem uma lógica de dominação dos corpos e desejos femininos, promovendo um silenciamento e assujeitamento vivenciado pelas mulheres. Nessa direção, mediante a desresponsabilização masculina nos relacionamentos, as desorganizações afetivas dos homens não são interpretadas como dilemas que dizem respeito a eles, mas sim como falha e responsabilidade das mulheres (Guimarães & Zanello, 2022), fortalecendo a hiper-responsabilidade feminina e denunciando os motivos sobre os quais as relações amorosas tendem a ocupar a centralidade psíquica das mulheres.

Ainda diante desse direcionamento de afazeres às mulheres, também fica marcado aquilo que não se deve: falar, reivindicar, desejar. Diante um silenciamento e assujeitamento de si, as mulheres são exploradas, e conseqüentemente anuladas em sua posição de sujeito. É diante deste cenário que as pesquisas de Zanello (2018) indicam que o casamento atua como fator de proteção à saúde mental dos homens, enquanto pode representar fator de risco para as mulheres. Enquanto

os homens se beneficiam do cuidado e zelo proporcionado pelas mulheres, elas, marcadas pela lógica sexista e de desigualdade de gênero, tendem a enfrentar maior risco de adoecimento psíquico.

Ingrid Gerolimich (2024) retoma os estudos realizados pela professora Wendy Langford sobre as experiências femininas em relacionamentos amorosos heterossexuais que trouxeram para a cena o debate acerca da saúde mental das mulheres em relações românticas. No artigo “‘You Make Me Sick’: Women, Health and Romantic Love” [“‘Você me deixa doente’: Mulheres, saúde e amor romântico”, em tradução livre], a professora expõe o quanto seu estudo pôde revelar o caráter adoecedor do mito do amor romântico para o adoecimento psíquico das mulheres. Em sua pesquisa, diversos transtornos de saúde foram apontados: depressão, ansiedade, insônia e distúrbios alimentares (Lagnford, 1997 *apud* Gerolimich, 2024).

Ainda segundo Langford (1997 *apud* Gerolimich, 2024) haveria um contrato emocional desigual entre homens e mulheres, no qual o distanciamento e a desresponsabilização masculina cultivem uma posição de poder dentro dos relacionamentos amorosos. A autora também resgata as observações clínicas da psicanalista Alexandra Symonds (1974), identificando uma tendência de as mulheres se “apequenarem” após o casamentos, abandonando seus sonhos e ambições pessoais, o que abre espaço para a angústia e o sofrimento psíquico. É nesse sentido, portanto, que se fundamenta a crítica à dinâmica na qual os relacionamentos amorosos, em especial os heterossexuais, se sustentam em práticas sutis de violências à mulher que a afasta de si mesma em prol de uma dedicação amorosa pelo parceiro e pela relação em si.

Nesse mesmo sentido, a psicóloga e escritora guarani Geni Núñez (2023), aponta para a permanência desse silenciamento de si perante a misoginia na qual a sociedade se fundamenta, como evidenciado no trecho:

Nessa desigualdade misógina, muitas mulheres adiam ou cancelam seus próprios sonhos, planos de estudo e outros projetos, enquanto seus companheiros acabam observando uma aceleração/facilitação igualmente proporcional ao “atraso” de suas companheiras. (p.42)

Na vida amorosa da mulher, a violência se apresenta em diferentes formatos, ora na sutileza, ora escrachada. O estudo *Visível e Invisível: A vitimização de mulheres no Brasil*, realizado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública em parceria com o Instituto Datafolha e divulgado em março de 2025, escancara a seriedade dos efeitos dessa subjetivação gendrada em

dados reais e concretos. De acordo com o levantamento, 21,4 milhões de mulheres, maiores de 16 anos, sofreram algum tipo de agressão nos últimos 12 meses. Entre os casos, 40% foram realizados por cônjuges, companheiros ou namorados, e 26,8% por ex-parceiros. Deve-se destacar, ainda que, segundo a pesquisa, 91,8% das violências aconteceram na presença de terceiros, evidenciando a passabilidade social perante à violência contra mulheres, assim como a escassez de redes de apoio potentes e confiáveis as quais as mulheres possam recorrer.

Nesse percurso, as contribuições de Geni Núñez (2023) ampliam o entendimento e fortalecem uma leitura crítica sobre as relações românticas. Ao convidar à reflexão sobre a exclusividade nos relacionamentos afetivos e indicar o funcionamento da monogamia⁵ como um regime afetivo normativo e colonial, pautado na lógica da dominação e possessividade, Núñez reafirma a periculosidade dessas relações para a vida das mulheres. Tido o amor como projeto de completude e exclusividade, o controle dos corpos e desejos femininos torna-se a ordem do dia, ao passo que naturaliza o ciúme e a posse como demonstrações legítimas de amor. Para a psicóloga, esse imaginário social é um alimento ideológico para a perpetuação de violências, contribuindo para o feminicídio no país:

A violência contra as mulheres é frequentemente percebida apenas como uma expressão do machismo, e nisso se silencia o quanto a monogamia é o alimento ideológico para essas práticas. Se fosse apenas machismo, veríamos como autores de feminicídios quaisquer homens, aleatoriamente, mas o que pesquisas como a do Anuário de Segurança Pública (ABSP) de 2020 mostram é que cerca de 90% das vítimas de feminicídio foram assassinadas por companheiros ou ex-companheiros. Ou seja, não são homens aleatórios que estão cometendo esses assassinios: são precisamente aqueles com quem as vítimas tiveram um vínculo romântico, monogâmico e heteronormativo. Em outras palavras, essa forma de amar é perigosa para a vida das mulheres e das pessoas sexo-gênero dissidentes. (p.23)

É diante de todo este emaranhado de forças e afetos que se dão as relações românticas às quais este trabalho se propõe a denunciar, sendo notavelmente predadoras à saúde mental das mulheres e suas possibilidades de ser. Sequestradas por caminhos que favorecem um modelo relacional assimétrico, o amor deixa de ser uma via de encontro e passa a ser um lugar de sobrecarga emocional, opressão e apagamento de si. Nesse contexto, o casamento – socialmente

⁵ No desenvolvimento de *Descolonizando afetos* (2023), Geni entende que a monogamia atua como um regime político centrado na posse e hierarquia relacional. Nesse sentido, reforça que tanto a monogamia como a não monogamia não dizem respeito à quantidade de relações afetivo-sexuais, mas com o modo como as relações acontecem, especialmente em que tempo.

revestido de prestígio e espaço de proteção – atua, na realidade, como um dispositivo profundamente perverso. Sustentado em uma lógica patriarcal de dominação e controle, afasta-se de uma relação segura e construtiva, revelando a escrachada desigualdade de gênero da qual se alimenta. Tomadas pela idealização e busca incessante do amor romântico, as mulheres são engolidas nas relações de desamor e acabam por perder as brechas de questionar não somente a lógica dada, mas de perguntarem a si mesmas: *qual caminho desejo seguir?*.

4. PARA ALÉM DA PRATELEIRA: A DESCONSTRUÇÃO DO AMOR ROMÂNTICO

4.1 A crise e o luto do amor romântico

A promessa do amor romântico acompanhou a construção da experiência feminina e assumiu, durante muitos anos, horizonte de vida para muitas mulheres. O encontro do par romântico foi palco de centralidade na vida feminina, simbolizando não somente sua completude, mas dando lugar ao seu território no mundo. No entanto, deixar-se à deriva do *dispositivo amoroso* e colocá-lo como o centro de realização pessoal tem sido uma das armadilhas mais capciosas do capitalismo patriarcal, alienando as mulheres sob seus desejos e caminhos, destinando-as a uma trajetória já guiada, marcada por violências e apagamentos.

As autoras bell hooks (2021) e Geni Núñez (2023), ativistas fundamentais para nos orientar na busca de um amor libertador e revolucionário, apontam sobre quão nocivos e violentos são os desejos de possessividade, exclusividade e controle afetivo-sexual com quem se relaciona – comportamentos comumente atrelados ao amor romântico. Ambas defendem que a sustentação dessa narrativa é fruto de uma lógica patriarcal, colonial e violenta, que perpetua na legitimação de relações pautadas na dominação, na manipulação e na depreciação de si e do outro.

Nesse cenário, o rompimento com o amor romântico não se dá somente pela via da politização, mas exige um enfrentamento de ordem mais profunda: trata-se de encarar as marcas afetivas e simbólicas que este ideal deixou em nossas trajetórias. Ainda que haja uma conscientização acerca de todas as suas problemáticas, é preciso relembrar que muito da nossa história está emaranhada a esse discurso e que se desvencilhar desse conto não é uma tarefa qualquer. É preciso dar vazão para essa desmistificação, estruturar estes incômodos e desconfortos, abrir-se aos novos pensamentos, dar espaço e lugar para estes outros caminhos e se apropriar dessas novas possibilidades de narrativa amorosa. Exige um desfazer-se de certezas e vestir as incertezas, os novos horizontes. Como provoca Núñez:

Depois do passeio conceitual, teórico e histórico, chegamos a outros desafios: como lidar com tudo isso na prática? Nem sempre é automática a passagem

daquilo que gostaríamos de sentir e fazer para o que de fato conseguimos. Penso que o caminho da descolonização precisa ter sempre em perspectiva o acolhimento das nossas vulnerabilidades. Esse acolhimento, por sua vez, demanda um trabalho coletivo, não apenas individual – por isso é necessário que todas as lutas caminhem juntas. (p.70)

Romper com o ideal romântico é um ato de resistência, mas também perpassa por um processo de luto. Trata-se de questionar todo um modo de existir no mundo e, portanto, nos convoca a encarar um esvaziamento de sentido, que abre caminhos a uma nova construção. Como apontado por bell hooks (2021), muitas de nós fomos ensinadas a pensar que o amor é um sentimento que surge espontaneamente e que sua presença nos livraria da dor, da solidão e do medo. Descobrir que o amor não é isso – e que frequentemente pode ser espaço de dominação – é uma experiência de profunda desilusão.

Em *Descolonizando afetos* (2023), Geni Núñez direciona esse incômodo justamente ao ato de descolonizar o pensamento: desconfiar daquilo que nos foi ensinado como justo e correto, estranhar e suspeitar daquilo que compreendemos como amor e aquilo que fazemos em seu nome. Núñez aponta sobre a nebulosidade sentida nesse processo e defende:

A descolonização pode ser sentida como uma desordem, um caos, porque a ordem e a normalidade são as características da colonização, de modo que a descolonização, quando se efetiva, produz justamente a desordem absoluta. É por isso que minha aspiração neste livro é poder contribuir, um pouco que seja, para que essa desordem, esse chacoalhar aconteça. (p.12)

Nesse caminho, abrem-se as jornadas de politização afetiva e emancipação feminina. Aqui, não se trata de recusar ou negar a veracidade do amor, mas justamente de legitimá-lo e honrá-lo em sua potência. Para isso, é preciso abrir mão dos ditos pautados na dominação e opressão, atravessar o luto de sua idealização e remar em direção a um amor construído sob os pilares da liberdade e da igualdade, que nos convide a uma nova pedagogia afetiva de respeito, autonomia, cuidado e afetuosidade. Ancoradas nas epistemologias feministas e num movimento de descolonizar nosso sentir, podemos fazer dessa travessia espaço de questionamento para a construção de um novo pensar, afetar, fazer e amar. Como bem coloca Núñez, é preciso chacoalhar.

4.2 Pensando em novas possibilidades

Se o luto pelo ideal romântico nos convoca a uma travessia, é preciso então lançar-se à pergunta: o que vem depois? Como seguir apostando no amor, quando tudo aquilo que nos foi ensinado não passa de uma fantasia que nos apequena, nos violenta e nos silencia? Despir-se das narrativas do amor romântico certamente nos convida a um processo de desilusão, mas também nos abre um mar de possibilidades. Desnaturalizar o que nos ensinaram a desejar e se afastar de relações impostas pela lógica colonial nos abre portas para construir um amar pautado em escolhas conscientes, éticas e políticas.

Entretanto, reconstruir o amor sob novas bases não é uma tarefa simples. Como trilhar outros caminhos quando o âmago da nossa dificuldade mora justamente na própria definição de amor? Esse impasse, como aponta bell hooks (2021), não é individual, mas coletivo – produto de uma cultura que dá um valor exagerado ao amor como fantasia, mas não se compromete em relação à prática de amar. Em *Tudo sobre o amor*, hooks partilha sobre seu próprio incômodo diante uma sociedade que tanto fala em nome do amor, mas diz de um conceito esvaziado, indefinido, nebuloso. Ancorada na noção de que “o que não podemos imaginar não pode vir a ser” (2021, p.55), a autora se compromete a se debruçar sobre a tarefa de definir o amor enquanto uma prática ética e política, defendendo seu potencial revolucionário e libertador.

Para tanto, hooks (2021) recorre a duas referências primordiais para essa construção, o psiquiatra M. Scott Peck e o psicanalista Erich Fromm. Para eles, o amor atua como “a vontade de se empenhar ao máximo para promover o próprio crescimento espiritual ou o de outra pessoa” (2021, p.47). Peck desenvolve que “*O amor é o que o amor faz. Amar é um ato da vontade – isto é, tanto uma intenção quanto uma ação. A vontade também implica escolha. Nós não temos que amar. Escolher amar*” (2021, p.47). A partir disso, hooks (2021) defende que o amor está longe de ser um impulso instintivo, afastando-o de uma concepção de “feitiço” ou como uma tarefa já dada e aprendida, mas diretamente relacionada a um movimento que parte da escolha, implicação e aprendizagem.

É nesse sentido, portanto, que a autora defende que se o amor é aquilo que ele faz, não podemos pensar numa relação amorosa na qual exista abuso e dominação, como colocado em:

Quando entendemos o amor como a vontade de nutrir o nosso crescimento espiritual e o de outra pessoa, fica claro que não podemos dizer que amamos se somos nocivos ou abusivos. Amor e abuso não podem coexistir. Abuso e negligência são, por definição, opostos a cuidado. (hooks, 2021, p.48)

Nesse caminho, hooks (2021) aponta para a tamanha dificuldade que temos em aceitar uma definição de amor que não aceita o abuso, pois assumir essa noção pode nos colocar diretamente com nossa história e todas relações ditas amorosas – sejam familiares à românticas –, mas que são permeadas pela violência. Nesse sentido, nos coloca cara a cara não somente à nossa alienação perante o amor, mas justamente com a falta dele. Ao reconhecer o tamanho sofrimento que este processo pode representar, a autora afirma que entrar em contato com este desamor, assumindo e acolhendo suas dores, é justamente uma forma de se redirecionar a trajetória em direção ao amor (hooks, 2021, p.189).

Para tanto, hooks (2021) entende que para vivermos nossa vida com base nos princípios de uma ética amorosa, precisamos de coragem. É preciso encarar nossos medos, inseguranças e receios para que o amor possa guiar nossas atitudes, sendo o direcionador da nossa conduta não somente diante àqueles que temos proximidade, mas diante toda a comunidade. É diante dessa concepção que a autora reforça que o amor está diretamente relacionado ao trabalho, pois está para além de um *lidar-com-o-outro*, mas exige um *lidar-consigo*, encarar-se, questionar-se, transformar-se e, assim, ter a possibilidade de verdadeiramente escutar, acolher e construir com este outro:

Geralmente imaginamos que o amor verdadeiro será intensamente prazeroso e romântico, cheio de amor e luz. Na verdade, o amor verdadeiro está totalmente relacionado ao trabalho. [...] A essência do amor verdadeiro é o reconhecimento mútuo — dois indivíduos que veem um ao outro como realmente são. [...] Embarcar nesse tipo de relacionamento é assustador precisamente porque sentimos que não há lugar para nos escondermos. (p.213)

Para além de uma definição do amor pautada no compromisso e na intencionalidade, hooks (2021) destaca que a construção desse amar político se dá pela mistura de várias ações: cuidado, afeição, reconhecimento, respeito, compromisso e confiança, assim como honestidade e comunicação aberta. É a união de todos esses elementos, permeados por um impulso de coragem, que confrontam a lógica de dominação, controle e abuso tão enraizados nas relações românticas tradicionais. É essa alquimia que direciona caminhos possíveis para a construção de um *amar*

trabalhoso, pautado na igualdade, na liberdade e na autonomia. Construído na sutileza do dia a dia, *este* amor pode tudo transformar – especialmente a relação com nós mesmas.

Nesse caminho de construção, bell hooks (2021) nos provoca a ampliar o horizonte do amor, descentralizando o amor romântico como a principal relação digna de sua manifestação. A autora enfatiza a importância de cultivar outros vínculos para além desse espaço, especialmente as amizades, que nos possibilitam a construção e a aprendizagem de uma relação mais horizontal, honesta e de profunda conexão. Ao reivindicar por essa expansão do amor, hooks desloca a noção de que a intimidade e confiança estão presentes somente na relação conjugal, defendendo que é justamente na composição das amizades que podemos experimentar um amor recíproco, revolucionário e libertador. Cultivar as relações de amizade e o convívio com a coletividade nos abre caminho para a pedagogia de um amor que se pauta no exercício do diálogo, nos permitindo enxergar a realidade pelos outros do outro, daquilo que se diferencia (Gerolimich, 2024; hooks, 2021). Em *Para revolucionar o amor: A crise do amor romântico e o poder da amizade entre mulheres* (2024), Gerolimich reforça que ter amigas está para além de relacionar-se com o outro, mas nos possibilita um cuidado e atenção a nós mesmas. Para a autora, a amizade feminina “assegura à mulher, através do processo de fala e escuta, traçar os caminhos de construção da sua subjetividade” (p.128). Nesse sentido, defende a importância dessas relações para a nossa relação consigo mesma, sendo forma de resistência à opressão e também espaço potente para a criação de novas perspectivas de relação, como apresentado no trecho:

Comunidades de cuidado oferecem espaços seguros onde as mulheres podem expressar suas experiências e sentimentos sem medo de julgamento. Esses espaços são essenciais para a recuperação e o empoderamento, permitindo que as mulheres se reconectem com suas próprias forças e capacidades. Funcionam como uma forma de resistência ao fornecer às mulheres as ferramentas emocionais e sociais necessárias para enfrentar a discriminação e a opressão. Essas comunidades não são apenas espaços de apoio, mas também de ação política. (p.117)

Seguindo essa perspectiva, a psicóloga Geni Núñez (2023) aprofunda a reflexão ao destacar a descolonização dos nossos afetos como passo fundamental para a descentralização do amor romântico e a construção de novas possibilidades de amores. Ao pontuar como o pensamento colonial e patriarcal marcaram e direcionaram nossas experiências amorosas, Núñez nos aproxima dos princípios da não monogamia, defendendo um se relacionar que difere da

exclusividade e nos encaminha à construção de uma outra forma de amar. Através de uma escrita poética e originária de seu povo, a psicóloga acredita que a existência do amor mora no cotidiano, na autonomia afetiva, no reconhecimento da singularidade de cada relação e nos laços de interdependência que compõem a vida coletiva.

Em direção a uma reivindicação pelo direito de se afetar de outros modos, Núñez (2023) nos convida a questionar sobre se os princípios da indissolubilidade do vínculo amoroso e da exclusividade afetivo-sexual enquanto garantias para uma vida de “felizes para sempre” no modelo monogâmico. Para a autora, esses princípios norteiam a compreensão de amor colonizado, sendo fatores que legitimam e fortalecem a permanência em relações abusivas e violentas. Nesse sentido, caminha na direção de nos orientar a cultivar outros caminhos, nos quais seja possível se sentir cuidada, respeitada e amada, e ainda assim, não buscar e não assumir a posição de *ser-o-todo* para a vida alheia, mas de *ser-parte-da-vida*. No trecho, a autora esclarece:

E aí precisamos lembrar de cultivar outros caminhos, nos quais seja possível nos sentirmos respeitadas/os/es, amadas/os/es e cuidadas/os/es na posição de ser parte, não de ser o centro exclusivo da vida alheia. O “também” não é pouca coisa. Talvez a maior parte das nossas dores venha dessa alta autoestima que as monoculturas nos ensinaram, e para lidar com essas angústias não precisamos de mais reforço de hierarquia, mas justamente de acolhimento à nossa pequenez. Não sendo a pessoa mais linda de todas, nem a mais inteligente, mas justamente por isso, sendo apenas uma pessoa, singular, única, irrepetível no mundo. (p.91)

É nessa perspectiva que Geni Núñez (2023) constrói o que chama de *artesanía dos afetos*. Segundo a autora, a “artesanía” diz justamente sobre a singularidade de cada indivíduo e de cada relação existente – de modo, que em nossas relações amorosas, há um tanto nosso que *marca* e *compõe* a própria relação em si. Trata-se de retirar a noção de exclusividade e possessividade sobre um corpo alheio, mas orientá-la à própria vivência de se relacionar. Para explicar, Núñez diz:

[...] acredito que um dos fatores que tornam uma relação única é sua gramática. Nós nos construímos nas relações que tecemos, nos vínculos que temos com outras pessoas, com os demais seres, com a terra. Cada relação é singular e irreduzível, porque cada laço tem uma linguagem única. De sons, gostos, lugares, cheiros, trocadilhos, piadas internas. É dos ingredientes de cada ser, de sua cor, de sua origem, de seus medos e sonhos e de tudo o mais que compõe nossa história que se faz essa receita. (p.102)

A noção de *artesanía dos afetos* propõe que os vínculos afetivos sejam tecidos com atenção, cuidado e singularidade, reconhecendo que o poder de cada relação está justamente no seu próprio modo de existência. Trata-se de uma abertura para construir, desfazer e reinventar os laços, escutando e respeitando os limites, tempos e desejos de cada pessoa envolvida. Nessa linha, o cuidado está para além de uma tarefa exclusivamente feminina – como historicamente acontece nas relações monogâmicas – e se transforma em uma responsabilidade compartilhada com todos que compõem a relação. Assim, o cuidado ultrapassa as barreiras do trabalho unilateral, afastando-se de uma prática extrativista, mas se torna um trabalho de todos.

Nessa construção, Geni mostra que ao caminhar contra a “maré” da monogamia, que atua como pensamento hegemônico, o exercício de descolonizar nossos afetos é necessariamente coletivo. É através da coletividade e dos laços de significado que criamos entre nós que podemos sustentar nosso mundo (Núñez, 2023), como apresenta no trecho:

A noção colonial de exploração da terra, dos rios, das matas, é a mesma que opera na exploração do nosso território-corpo, esgotando-o, cansando-o, exaurindo-o. A vida é um laço de interdependências, e, para que seus fluxos se movimentem de maneira saudável, é necessário que o cuidado seja reparador. Todos os seres merecem bem viver para além de sua utilidade, de sua funcionalidade para os outros. Que as expressões afetivas sejam também sobre transbordamentos e abundâncias, e não apenas sobre faltas e necessidades. (p.73)

Nessa perspectiva, Geni nos confirma, mais uma vez, que a promessa de completude do amor romântico se contrapõe à construção de uma relação saudável e equilibrada. Centralizada na ideia de que uma pessoa pode assumir o papel de sentido à nossa própria vida, esta monocultura afetiva nos empobrece. “Assim como a terra, que, quando abusivamente explorada, se torna estéril, o amor também seca quando se toma dele toda gota. O cuidado unilateral é extrativista” (Núñez, 2023, p. 114), defende a autora. Assim, para revolucionar e potencializar nossas relações, Geni nos convoca a expandir aquilo que entendemos enquanto amor:

Em vez de a demonstração de amor se expressar na promessa de sua exclusividade, que sua expressão mais concreta e nítida seja no cotidiano. Pela qualidade do tom, aroma e som dos dias é que atestamos a qualidade do amor que vivemos. Que isso nos seja mais real do que todos os medos imaginados. Nessa ética que buscamos construir, identificar o que não gostaríamos de incentivar e de alimentar é tão importante quanto compreender aquilo que gostaríamos de cultivar. Aliás, é parte do mesmo processo. (p.91)

Nesse processo, a autora nos convida a desfazer-se das certezas fantasiosas às quais o amor romântico nos aprisiona. Desfazer-se dos roteiros que limitam as possibilidades de se relacionar, que desrespeitam nosso sentir e nosso tempo e nos condenam à uma eterna decepção. Ancorada na noção de que o amor não deve ser uma condenação perpétua, uma relação pautada na rigidez do sentir, a autora nos convida a pensar além, naquilo que nomeia de *amores potáveis*: amores condicionais, que demandam condição para existir (Núñez, 2023, p.81). São nas relações que permitem que nossos sentimentos e desejos se movimentem, nas quais as ideias e percepções tenham espaço para transmutar, abrindo horizonte para novos modos de ser e estar que podemos dizer: o amor faz morada. Assim, Núñez complementa:

Não é porque não acreditamos em alma gêmea ou complementaridade que não podemos amar intensamente. Pelo contrário, é por saber que é impossível ser a completude de alguém (e que não há mérito nem culpa pessoal nisso) que se torna possível caminhar junto, de mãos dadas com as falhas, faltas, solidões e o que mais transbordar dos encontros que nos sustentam no mundo. (p.95)

É fundamental, portanto, reconhecer que esse deslocamento não significa uma negação do amor ou uma condenação aos homens, no caso das relações heteroafetivas. A crítica ao amor romântico visa tensionar e desestabilizar um modelo de relação pautado na dominação, na desigualdade e idealização – e não deslegitimar o amor como experiência ou culpabilizar os sujeitos com quem nos relacionamos, o que implicaria em uma essencialização do modo-de-ser masculino. O caminho, na realidade, é de reconhecer a masculinidade nociva que compõem essas relações e que não violenta somente as mulheres, mas também os próprios homens. Em *A vontade de mudar: homens, masculinidade e o amor* (2025), bell hooks aponta justamente para a necessidade de um olhar atento à construção dessa masculinidade, que pode ser transformada com o apoio das mulheres, mas que só pode ser iniciada por um movimento dos próprios homens:

As mulheres acreditaram que poderíamos salvar os homens das nossas vidas dando-lhes amor, que esse amor serviria como cura para todas as feridas infligidas pelos ataques tóxicos aos seus sistemas emocionais, pelos ataques cardíacos emocionais que sofrem todos os dias. As mulheres podem participar neste processo de cura. Podemos orientar, instruir, observar, partilhar informações e competências, mas não podemos fazer pelos meninos e homens o que eles devem fazer por si próprios. Nosso amor ajuda, mas por si só não salva meninos ou homens. Em última análise, os meninos e os homens salvam-se quando aprendem a arte de amar. (p.29)

Ao pensarmos as novas possibilidades de amar, bell hooks e Geni Núñez se encontram na urgência de romper com a lógica patriarcal e misógina que orienta o modelo de amor romântico tradicional. Afastando-se de uma norma que reforça e legitima atitudes violentas em nome do amor, e confunde parceria com subordinação, as autoras trabalham a favor da coragem para nos arriscarmos em novas perspectivas: um amor que se faz escolha e prática, que é visionado e construído em sua dimensão ético-política. Enquanto hooks (2021) nos convida à construção de um amar político, permeado pela composição de uma postura pautada no respeito, no compromisso e confiança, assim como na honestidade e na comunicação aberta, Núñez (2023) propõe a descolonização dos nossos afetos para trilharmos novos caminhos, que incentivem um amor orientado pela nossa autonomia afetiva, reciprocidade e coletividade. Se para hooks, o amor de verdade demanda um *olhar-para-si* e encarar seus próprios medos, para Núñez ele se tece como uma *artesanía dos afetos*, construído na atenção, cuidado e singularidade, reconhecendo que o poder de cada relação está justamente no seu próprio modo de existência. Nesse diálogo, o amor se desloca da noção de “destino” e nos reorienta para uma construção em conjunto, que possibilita novos percursos em direção a uma transformação íntima, política e ativa. Nessa travessia, amar é uma escolha revolucionária.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho nasceu de um incômodo. Atravessada por experiências dolorosas e narrativas ingênuas, me vi tomada por uma descrença rígida ao amor. Questionei sua importância, subestimei seu valor e o reduzi somente a um imaginário social muito bem construído, já rotulado e ensaiado, de início apaixonado à decepção desenfreada. Mergulhada nesse mar de angústia, vivenciei um dos momentos mais distantes de mim e da minha verdade. No entanto, foi nessa escassez profunda de sentido, que pude reorientar minhas revoltas e vulnerabilidades e, enfim, me questionar: enquanto uma mulher cis branca ocidental, *ao que me refiro quando penso em amor?* E, então, aquilo que antes me parecia tão nebuloso e desconcertante começou a ganhar contorno. O amor não me incomoda, ele me move. No entanto, assistir a um sistema que faz uso de sua influência para submeter mulheres em um projeto de anulamento de si – isso sim, me revira por dentro. Melhor direcionada, essa raiva trilhou caminhos de tensionamentos, ancorou-se nos estudos e epistemologias feministas, para então reivindicar por novas possibilidades de se relacionar.

Essa travessia foi progressivamente conduzida, sendo dividida em duas etapas. A primeira, propôs-se uma análise crítica e gendrada do amor romântico enquanto um dispositivo de controle que atua de modo estruturante na subjetividade feminina. Ancorada nos estudos da psicóloga Valeska Zanello acerca do *dispositivo amoroso* (2018), especialmente no conceito de *prateleira do amor* (2023), foi possível delinear a lógica amorosa hegemônica, baseada no constructo social do amor romântico, como fonte de adoecimento para as mulheres e a representação simbólica e concreta de um entrave para a emancipação feminina. Diante de uma subjetividade marcada pela mediação do olhar masculino e noção de validação por meio da escolha romântica, o amor ultrapassa sua expressão de sentimentalidade e assume um papel de controle social à vida das mulheres.

Sequestradas por caminhos que favorecem um modelo relacional assimétrico, o amor deixa de ser uma via de encontro e passa a ser um lugar de sobrecarga emocional, dominação e apagamento de si. Pautado e fortalecido na ideia de que o amor tudo suporta, a violência é legitimada e silenciada em nome de um amor que aprisiona, adocece e empobrece o ser-mulher. Tomadas por uma idealização, as mulheres se afogam, se aprisionam, nas relações de desamor e

acabam por perder as brechas de contestar a lógica dada, assim como não há abertura para questionar seus próprios desejos e vontades.

Entretanto, a construção desse trabalho caminhou no sentido de politizar para investir esforços em pensarmos outras trajetórias possíveis. Nesse sentido, diante desse cenário, a segunda parte do trabalho se dedicou a traçar novos horizontes. Sustentada nos estudos de autoras como bell hooks, Geni Núñez e Ingrid Gerolimich, foi possível abrir espaço para pensar o amor não como destino, mas como uma escolha ético-política. bell hooks (2021), ao definir o amor como uma ação, nos convoca a desobedecer a naturalização da violência e dominação, e reivindicar por um amor pautado no trabalho cotidiano, compromisso e respeito mútuo – sendo possibilidade concreta de transformação pessoal e coletiva. Amar, nesse caminho, exige coragem para enfrentar nossos medos e anseios, e disposição para construir em conjunto.

Nesse processo, a descentralização do amor romântico opera como ferramenta primordial para que os novos horizontes se abram. Destituído da esfera da fantasia de completude, o amor abrange novos alcances e outros sentires nos vínculos afetivos da coletividade e amizades profundas, como desenvolvido por Gerolimich (2024). Em um movimento de descolonização dos nossos afetos, como proposto por Núñez (2023), trabalhamos num movimento de estranhar este amor roteirizado e limitado, possibilitando trajetórias em uma reconstrução do amar. Afastando-se de noções baseadas na possessividade, exclusividade e controle, se relacionar nos convida a contornarmos nossos afetos e assumirmos uma autonomia sobre si, assim como reconhecer a singularidade de cada encontro existente e a sustentação de nosso mundo justamente a partir desses vínculos.

É diante uma construção de amor que se desfaça dos roteiros e certezas herdadas – um amor que se curve às nossas singularidades e reverencie nossos limites, abraça e acolha nossas vulnerabilidades, escute nossos desejos e incentive nossos projetos – que podemos, enfim, *escolher* permanecer. Para a construção de um amar revolucionário, além de criticar e apontar as falhas e danos de um sistema opressor, é preciso situar-se diante dessa realidade e não mais aceitar aquilo que não nos cabe. É preciso acolher o mistério do encontro, dar morada à incerteza do porvir enquanto pisamos, sem medo, no chão tecido pela firmeza de nossas próprias escolhas.

Assim, este trabalho não nasce da pretensão de esgotar uma temática tão complexa e entranhada em nossas estruturas, mas de fazer deste espaço terreno fértil para a reivindicação de outros caminhos, outras trajetórias de amar. Trata-se de assumir uma posição ativa e responsável

em direção às novas tecelagens de amor que desejamos construir, assim como um reconhecimento à travessia até aqui feita. Ao reivindicarmos, façamos jus à nossa trajetória.

6. REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, Simone de. O segundo sexo. Tradução de Sérgio Milliet. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009. (Original publicado em 1949)

BUTLER, Judith. Problemas de Gênero: Feminismo e Subversão da Identidade. Trad. Renato Aguiar. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

DÍAZ-BENÍTEZ, María Elvira. O gênero da humilhação. Afetos, relações e complexos emocionais. Horizontes antropológicos, v. 25, n. 54, p. 51-78, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-71832019000200003>

FEDERICI, Silvia. Calibã e a bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva. 2. ed. São Paulo: Elefante, 2023.

FREUD, Sigmund. “Sobre o Narcisismo: uma introdução”. Edição Standard Brasileira. Obras psicológicas completas de Sigmund Freud. (Vol. XIV, pp. 77-108). Rio de Janeiro: Imago, 2006 (Original publicado em 1914).

FOUCAULT, Michel. A ordem do discurso: aula inaugural no Collège de France, pronunciada em 2 de dezembro de 1970. Tradução de Laura Fraga de Almeida Sampaio. São Paulo: Loyola, 1996.

GEROLIMICH, Ingrid. Para revolucionar o amor: a crise do amor romântico e o poder da amizade feminina. São Paulo: Claraboia, 2024.

HUSSERL, Edmund. Investigações lógicas. Trad. José Nabuco Filho. 2. ed. São Paulo: Abril Cultural, 1980. (Os Pensadores).

hooks, bell. A vontade de mudar: homens, masculinidades e amor. Tradução de Manu Quadros e Lubi Prates. São Paulo: Elefante, 2025.

hooks, bell. Tudo sobre o amor: novas perspectivas. Tradução de Ana Luiza Libânio. São Paulo: Elefante, 2021.

MAGALHÃES, Bruna Maia; ZANELLO, Valeska; FERREIRA, Iara Flor Richwin. Afetos e emocionalidades em mulheres que sofreram violência por parceiro íntimo. Revista Psicologia: Teoria e Prática, São Paulo, v. 25, n. 3, p. ePTPCP15159, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPCP15159.pt>

NEVES, Ana Sofia Antunes das. As mulheres e os discursos genderizados sobre o amor: a caminho do "amor confluyente" ou o retorno ao mito do "amor romântico"? Revista Estudos Feministas, v. 15, p. 609-627, 2007.

NÚÑEZ, Geni. Descolonizando afetos: experimentações sobre outras formas de amar. São Paulo: Paidós, 2023.

PALMA, Lavínia; RICHWIN, Iara Flor; ZANELLO, Valeska. Dispositivos de subjetivação e sofrimento das mulheres: para uma escuta gendrada das emoções no campo da psicoterapia. Caderno Espaço Feminino, v. 33, n. 2, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.14393/CEF-v33n2-2020-6>

PIRES, Laura Mendes. Discursos sobre amor e gênero em performances narrativas de uma leitora da saga Crepúsculo. 2014. 159 f. Dissertação (Mestrado em Linguística Aplicada) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

SARDENBERG, Cecília Maria Bacellar. O pessoal é político: conscientização feminista e empoderamento de mulheres. Inclusão Social, Brasília, v. 11, n. 2, p. 66–77, 2018.

ZANELLO, Valeska. A prateleira do amor: sobre mulheres, homens e relações. Curitiba: Appris, 2022. 144 p.

ZANELLO, Valeska. Saúde Mental, gênero e dispositivos. Cultura e processos de subjetivação. Curitiba: Appris, 2018.

ZANELLO, Valeska. O amor (e a mulher): uma conversa (im)possível entre Clarice Lispector e Sartre. Revista Estudos Feministas, Florianópolis, v. 15, n. 3, p. 531–539, set./dez. 2007. DOI: 10.1590/S0104-026X2007000300002.

WOLF, N. (2018). O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Editora Record. (Original publicado em 1992)