

Além da
Superfície



Relacionamento

E-book gratuito elaborado e editado por
Roberto C. O. Paes - Psicanalista clínico

Este e-book de distribuição gratuita foi criado para ser lido em Smartphones.

Se você deseja ver algum assunto de seu interesse abordado nesta coleção de e-books, mande sua sugestão para mim através do WhatsApp (11) 99021-7772

© 2026 – Roberto C. O. Paes
Todos os direitos não reservados

Obra de distribuição gratuita

Roberto C. O. Paes
Psicanalista, Hipnólogo, Mentor Pessoal e de Carreira e
Constelador Sistêmico

Rua Javri, 181 – Bloco B – Conj. 43
Vila Eldizia – Sto. André – SP
Cep: 09181-510 – Brasil
Tel./WhatsApp: +55 (11) 99021-7772
Web site: www.robertocopaes.com.br
E-mail: contato@robertocopaes.com.br

Apresentando a coleção “Além da Superfície”

Na década de 90, quando eu tinha 18 anos de idade, uma editora chamada Brasiliense lançou uma coleção de livros de bolso chamada “Primeiros Passos”, em que a proposta editorial era falar sobre um determinado assunto, sem a pretensão de esgotá-lo, mas com a intenção de tornar este assunto algo não totalmente estranho ao leitor.

Diariamente, em meu consultório ou nos atendimentos pela internet, meus pacientes me perguntam sobre temas relacionados a eles e a suas vidas amorosa e profissional. E eu explico a eles o “porque eles fazem o que fazem”. Não de forma didática, mas de uma forma leve e compreensível.

Este e-book e os demais que se seguirão, editados por mim, vão cumprir o papel de esclarecer assuntos relacionados a psiquê humana de forma simples e direta, sem a pretensão de serem um “tratado de psicanálise”, mas sim uma fonte de conhecimento básico sobre o assunto.

Eu, sinceramente, espero que vocês gostem e aproveitem a leitura.

*Roberto Paes
Psicanalista clínico*

Esclarecimento necessário e ético

Acho importante, a título de esclarecimento, dizer a todos vocês leitores como esta coleção foi concebida, organizada e redigida.

Em primeiro lugar a autoria da coleção, sua concepção editorial, a escolha de assuntos, a criação de capítulos e a divisão de assuntos dentro de um capítulo são de minha autoria. O texto produzido com estas bases, ou seja, a compilação de conhecimento e texto apresentado foram criados utilizando-se a Inteligência artificial.

Nada do que está escrito nesta coleção foge do que eu mesmo diria, só que eu levaria anos para fazer isso e quem sabe esta coleção sequer chegasse às suas mãos. A IA acelera a capacidade produtiva de praticamente todas as áreas e não vejo porque não utilizá-la.

É por este conceito de criação mista que não assumo a autoria das obras e porque eu decidi doá-las gratuitamente aos leitores e não vende-la como fruto único do meu esforço.

Sei que você encontrarão informações úteis nestes livros e isso pode ajuda-los a minimizar questões que os incomodam, talvez á muito tempo. Boa leitura.

*Roberto Paes
Psicanalista clínico.*



Capítulo 1

O mito do homem ideal

O mito do homem ideal é uma construção que atravessa gerações e culturas. Desde os contos de fadas até as comédias românticas, somos expostos a narrativas que apresentam um parceiro perfeito: forte, protetor, sensível na medida certa e sempre disposto a atender às expectativas femininas. Esse ideal, no entanto, é mais fantasia do que realidade, e pode se tornar uma armadilha emocional.

A busca por esse homem ideal muitas vezes nasce de expectativas criadas na infância. Histórias de príncipes encantados e finais felizes moldam a ideia de que existe alguém capaz de preencher todas as lacunas e oferecer segurança absoluta. Com o tempo, essa imagem se transforma em um padrão inconsciente que guia escolhas afetivas, mesmo que não corresponda à vida real.

O problema do mito é que ele gera frustração. Ao esperar perfeição, qualquer falha do parceiro é vista como sinal de inadequação. Relações acabam sendo descartadas não por falta de amor ou respeito, mas porque não se encaixam em um modelo idealizado. Essa busca incessante pode levar a ciclos de insatisfação e à sensação de que “ninguém é suficiente”.

Além disso, o mito do homem ideal reforça a depen-

dência emocional. Quando acreditamos que só seremos completas ao lado de alguém perfeito, deixamos de reconhecer nossa própria inteireza. O amor próprio fica em segundo plano, e a autoestima passa a depender da presença de um parceiro que corresponda ao ideal.

É importante compreender que não existe homem ideal, mas sim homens reais, com suas forças e fragilidades. O verdadeiro desafio é aprender a construir relações saudáveis com pessoas imperfeitas, mas dispostas a crescer juntas. Essa mudança de perspectiva permite que o vínculo seja baseado em autenticidade, e não em expectativas irreais.

Desconstruir o mito também abre espaço para escolhas mais conscientes. Em vez de buscar perfeição, a mulher pode identificar valores essenciais: respeito, parceria, cuidado e liberdade. Esses elementos, embora menos glamorosos que o “príncipe encantado”, são os que sustentam relações duradouras e significativas.

Assim, o mito do homem ideal deve ser visto como uma narrativa cultural que precisa ser questionada. Ao reconhecer que ele não corresponde à realidade, abre-se caminho para relações mais verdadeiras, onde o foco não está em encontrar alguém perfeito, mas em construir uma vida compartilhada com autenticidade e reciprocidade.

A imagem do pai como referência amorosa boa ou ruim

A imagem do pai ocupa um lugar central na formação emocional de muitas pessoas. Ele pode ser visto como figura de proteção, autoridade ou afeto, e sua presença —

ou ausência — deixa marcas profundas na forma como aprendemos a amar e nos relacionar. O pai, enquanto referência amorosa, pode se tornar um modelo positivo ou negativo, influenciando diretamente a construção da autoestima e dos vínculos afetivos.

Quando a imagem paterna é marcada por cuidado, respeito e acolhimento, ela se torna uma base sólida para o desenvolvimento emocional. Um pai que demonstra amor de forma saudável ensina, ainda que de maneira implícita, que o afeto pode ser seguro e confiável. Essa experiência fortalece a capacidade de estabelecer relações equilibradas e de confiar nos outros.

Por outro lado, quando a referência paterna é marcada por frieza, ausência ou violência, o impacto pode ser doloroso. A criança cresce aprendendo que o amor é instável, distante ou até ameaçador. Essa percepção pode se refletir na vida adulta, levando a dificuldades em confiar, em se entregar ou em reconhecer o próprio valor dentro das relações.

É importante destacar que a imagem do pai não se limita ao que ele faz, mas também ao que ele representa. Mesmo em sua ausência, o pai pode se tornar uma referência amorosa — boa ou ruim — que molda expectativas e padrões. Muitas vezes, a busca por parceiros ou a forma de se relacionar está diretamente ligada a essa primeira experiência de vínculo.

A psicanálise nos mostra que o pai é uma figura simbólica, que ultrapassa o indivíduo concreto. Ele representa limites, autoridade e também afeto. Por isso, compreender a imagem paterna é fundamental para entender como construímos nossas relações e como repetimos ou rompemos padrões herdados.

O reencontro com essa imagem, seja ela positiva ou negativa, é um passo importante no processo de autoconhecimento. Reconhecer o impacto do pai em nossa vida não significa ficar preso ao passado, mas compreender de onde vêm certas escolhas e comportamentos. Esse reconhecimento abre espaço para transformar a forma como nos relacionamos hoje.

Assim, a imagem do pai como referência amorosa boa ou ruim é um tema que nos convida a refletir sobre nossas origens emocionais. Ela nos lembra que o amor que recebemos — ou deixamos de receber — influencia profundamente nossa forma de amar. Mas também nos mostra que é possível ressignificar essa herança, construindo novas formas de afeto baseadas em consciência, autonomia e amor próprio.

Como a sociedade, a mídia e os contos de fadas criaram a ideia de “príncipe encantado”

A ideia do “príncipe encantado” não surgiu por acaso. Ela é fruto de uma construção cultural que atravessa séculos e se manifesta em diferentes formas de narrativa. Desde os contos de fadas tradicionais até as produções modernas da mídia, existe uma insistência em apresentar o homem idealizado como salvador, protetor e responsável pela felicidade feminina. Essa imagem, repetida inúmeras vezes, molda expectativas e influencia escolhas afetivas.

Nos contos de fadas, o príncipe aparece como figura central do desfecho feliz. Ele é quem salva a princesa da torre, desperta-a com um beijo ou a resgata de uma vida de sofrimento. Essa narrativa transmite a ideia de que

a mulher precisa ser escolhida ou resgatada para alcançar plenitude. O amor, nesse contexto, não é construído, mas concedido por alguém perfeito e heroico.

A sociedade reforça esse mito ao longo da vida. Desde a infância, meninas são incentivadas a brincar com bonecas que simulam casamentos e finais felizes, enquanto meninos são estimulados a assumir papéis de força e liderança. Essa divisão de papéis perpetua a ideia de que o homem é o protagonista da ação e a mulher, a receptora do cuidado.

Com o avanço da mídia, o mito ganhou novas roupagens. Filmes, novelas e propagandas continuam a reproduzir a figura masculina idealizada: bonito, forte, sensível na medida certa e sempre disposto a atender às necessidades femininas. Essa representação cria um padrão quase impossível de ser encontrado na realidade, alimentando frustrações e comparações constantes.

O problema dessa construção é que ela gera expectativas irreais. Ao buscar o “príncipe encantado”, muitas mulheres acabam ignorando sinais de incompatibilidade ou se decepcionando quando percebem que o parceiro real não corresponde ao ideal cultural. Essa busca pode levar a ciclos de insatisfação e até à dificuldade de reconhecer relações saudáveis, que não se encaixam no modelo idealizado.

Por outro lado, desconstruir esse mito abre espaço para novas formas de relação. Quando se entende que não existe príncipe perfeito, mas sim pessoas reais com suas fragilidades e potencialidades, é possível construir vínculos mais autênticos. O amor deixa de ser uma promessa de salvação e passa a ser uma escolha consciente de parceria e crescimento mútuo.

Assim, a sociedade, a mídia e os contos de fadas criaram a ideia do “príncipe encantado” como um modelo de perfeição masculina que, embora sedutor, não corresponde à realidade. Questionar esse mito é fundamental para que as mulheres possam se libertar de expectativas irreais e construir relações baseadas em respeito, authenticidade e amor próprio.

Questionamento sobre expectativas irreais e como elas influenciam a busca por parceiros

As expectativas irreais são como lentes distorcidas pelas quais enxergamos o amor e os relacionamentos. Muitas vezes, elas nascem de modelos idealizados que a sociedade, a mídia e até a família nos apresentam. O parceiro perfeito, que reúne todas as qualidades desejadas e nunca falha, é uma construção que raramente corresponde à realidade.

Quando essas expectativas não são questionadas, tornam-se guias invisíveis que orientam nossas escolhas afetivas. A mulher que busca o “homem ideal” pode acabar descartando relações saudáveis simplesmente porque não se encaixam em um padrão imaginado. O resultado é uma busca interminável, marcada por frustração e insatisfação.

Essas expectativas também podem levar à repetição de padrões nocivos. Ao acreditar que o amor verdadeiro deve ser intenso e cheio de sacrifícios, muitas pessoas acabam se envolvendo em relações abusivas, confundindo dor com paixão. O mito do amor perfeito, nesse sentido, pode ser perigoso, porque mascara sinais de desequilíbrio e dependência emocional.

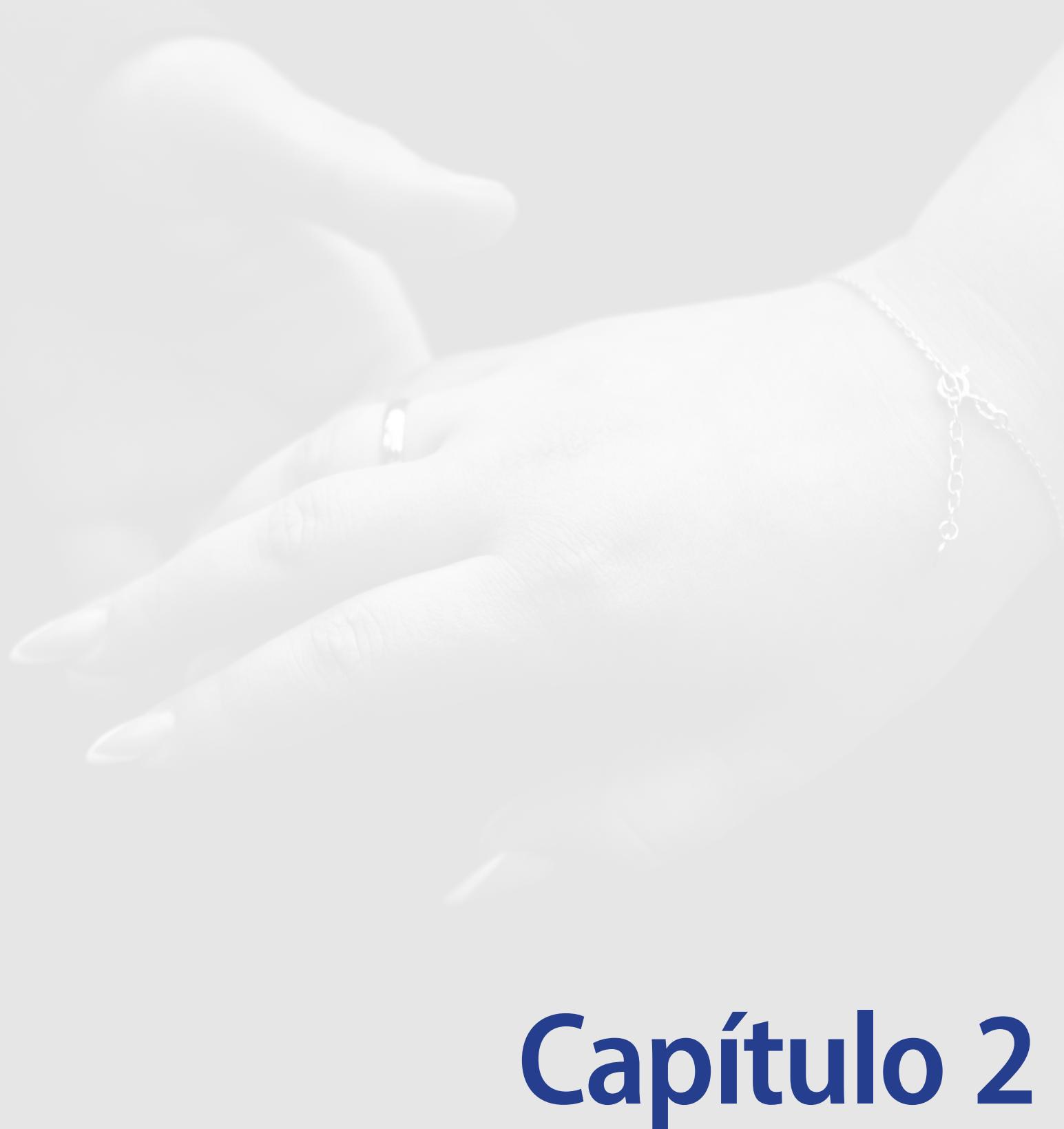
Questionar essas expectativas é um ato de liberdade. É reconhecer que não existe parceiro perfeito, mas sim pessoas reais, com suas forças e fragilidades. Esse questionamento abre espaço para escolhas mais conscientes, baseadas em valores essenciais como respeito, cuidado e reciprocidade, em vez de características superficiais ou idealizadas.

Ao refletir sobre expectativas irreais, também se fortalece o amor próprio. Quando a mulher entende que não precisa de alguém perfeito para se sentir completa, ela passa a valorizar sua própria inteireza. O parceiro deixa de ser visto como salvador e passa a ser reconhecido como companheiro de jornada.

Esse processo de questionamento exige coragem, porque significa romper com narrativas que nos acompanham desde a infância. Mas é justamente nesse rompimento que nasce a possibilidade de construir relações mais autênticas, livres de cobranças impossíveis e abertas ao crescimento mútuo.

Assim, pensar sobre expectativas irreais e sua influência na busca por parceiros é um convite ao autoconhecimento. É perceber que o amor não se encontra em ideais inalcançáveis, mas na capacidade de se relacionar de forma consciente, acolhendo tanto as imperfeições do outro quanto as próprias.

No fim, o verdadeiro encontro não acontece quando encontramos alguém perfeito, mas quando aprendemos a enxergar e valorizar a realidade — e nela construir vínculos que sejam genuínos, respeitosos e sustentados pela autenticidade.



Capítulo 2

Como fazemos nossa escolha

As escolhas de parceiros não acontecem de forma aleatória. Elas estão profundamente enraizadas em nossas experiências de vida, em nossas referências familiares e nos modelos de afeto que aprendemos desde cedo. Cada relação que estabelecemos carrega marcas de histórias anteriores, conscientes ou inconscientes, que moldam a forma como buscamos e reconhecemos o amor.

Na infância, os vínculos com figuras parentais e cuidadores funcionam como os primeiros espelhos de afeto. A forma como fomos acolhidos, valorizados ou até negligenciados influencia diretamente nossa percepção de merecimento e de segurança emocional. Esses registros iniciais se tornam raízes invisíveis que orientam nossas escolhas futuras.

A adolescência acrescenta novas camadas a esse processo. É nesse período que surgem as primeiras experiências amorosas e as comparações com padrões sociais e culturais. Muitas vezes, o que buscamos em um parceiro está ligado ao desejo de repetir ou corrigir experiências anteriores. O que foi vivido como falta pode se transformar em busca; o que foi vivido como excesso pode gerar rejeição.

A sociedade também exerce forte influência. Padrões

de beleza, sucesso e comportamento moldam expectativas e criam ideais que nem sempre correspondem à realidade. Essas referências externas se somam às internas, formando um conjunto complexo de raízes que orientam nossas escolhas, muitas vezes sem que percebamos.

Outro aspecto importante é a repetição inconsciente. Muitas pessoas acabam escolhendo parceiros semelhantes aos modelos familiares, mesmo quando esses modelos foram dolorosos. Isso acontece porque o inconsciente busca familiaridade, ainda que ela não seja saudável. Romper com esses padrões exige consciência e coragem para construir novas formas de se relacionar.

As raízes das nossas escolhas também estão ligadas à autoestima. Quem se reconhece como digno de amor tende a buscar relações mais equilibradas e respeitosas. Já quem carrega inseguranças profundas pode se envolver em vínculos de dependência ou submissão, acreditando que não merece mais do que isso.

Compreender essas raízes é um passo essencial para transformar nossa forma de amar. Ao identificar de onde vêm nossas escolhas, podemos decidir se queremos continuar repetindo padrões ou se desejamos criar novas possibilidades. Esse processo de consciência abre espaço para relações mais autênticas, baseadas em liberdade e reciprocidade.

Assim, refletir sobre as raízes das nossas escolhas de parceiros é um convite ao autoconhecimento. É perceber que o amor que buscamos fora está, muitas vezes, ligado às histórias que carregamos dentro. E que, ao cuidar dessas raízes, podemos florescer em relações mais saudáveis e verdadeiras.

Influência da família, da infância e dos primeiros vínculos afetivos

A família é o primeiro espaço de convivência e aprendizado emocional. É nela que a criança experimenta os primeiros gestos de cuidado, proteção e afeto, mas também pode vivenciar ausências, conflitos e rejeições. Esses registros iniciais se tornam a base sobre a qual se constrói a percepção de si mesma e do mundo.

Na infância, cada palavra, gesto ou silêncio dos cuidadores deixa marcas profundas. O modo como a criança é acolhida em suas necessidades, ou como é ignorada, molda sua autoestima e sua capacidade de confiar nos outros. Os primeiros vínculos afetivos funcionam como espelhos: refletem à criança se ela é digna de amor, se pode se expressar livremente e se o mundo é um lugar seguro.

Esses vínculos não se limitam ao pai e à mãe, mas incluem irmãos, avós e outras figuras significativas. Cada relação contribui para a formação de padrões emocionais que, mais tarde, influenciam escolhas de parceiros e a forma de se relacionar. Uma infância marcada por apoio e respeito tende a gerar adultos mais confiantes; já experiências de abandono ou violência podem levar a vínculos de dependência ou medo.

A influência da família também se manifesta nos modelos de relacionamento que a criança observa. Casais que demonstram respeito e parceria oferecem referências positivas, enquanto relações marcadas por agressividade ou submissão podem se tornar padrões inconscientes que se repetem na vida adulta. Muitas vezes, buscamos reproduzir ou corrigir aquilo que vimos em casa.

Os primeiros vínculos afetivos, portanto, não apenas ensinam o que é amor, mas também o que é ausência dele. Eles definem a forma como aprendemos a lidar com rejeição, com limites e com a necessidade de pertencimento. Essa herança emocional pode ser tanto um recurso de fortalecimento quanto um desafio a ser superado.

Compreender essa influência é essencial para o processo de autoconhecimento. Ao revisitar a infância e reconhecer os modelos familiares, é possível identificar padrões que ainda orientam nossas escolhas. Esse olhar não tem como objetivo culpar, mas sim compreender, para que possamos transformar o que não nos serve mais.

Assim, a família, a infância e os primeiros vínculos afetivos são raízes invisíveis que sustentam nossa forma de amar e de nos relacionar. Reconhecer sua influência é um passo fundamental para construir relações mais conscientes, livres de repetições inconscientes e abertas à autenticidade.

Como experiências passadas moldam padrões de atração e repetição

As experiências passadas são como marcas invisíveis que carregamos em nossa forma de amar e nos relacionar. Cada vínculo vivido, cada encontro ou desencontro, deixa registros emocionais que influenciam nossas escolhas futuras. Muitas vezes, sem perceber, repetimos padrões que nasceram em relações anteriores ou até mesmo em vivências da infância.

Esses padrões de atração não surgem do acaso. Eles

estão ligados às primeiras referências de afeto que tivemos, seja na família ou nos primeiros relacionamentos. Se crescemos em ambientes onde o amor era associado à insegurança ou à ausência, é possível que, na vida adulta, nos sintamos atraídos por pessoas que reproduzem esse mesmo cenário. O inconsciente busca familiaridade, mesmo quando ela não é saudável.

A repetição é um mecanismo curioso: buscamos reviver situações antigas na esperança de obter um desfecho diferente. Assim, alguém que sofreu rejeição pode se envolver repetidamente com parceiros emocionalmente indisponíveis, tentando inconscientemente “corrigir” a dor inicial. O resultado, porém, costuma ser a perpetuação do sofrimento, até que haja consciência sobre esse padrão.

Por outro lado, experiências positivas também moldam padrões de atração. Quem vivenciou vínculos de respeito e cuidado tende a buscar relações semelhantes, porque aprendeu que o amor pode ser seguro e nutritivo. Nesse caso, a repetição funciona como reforço de modelos saudáveis, fortalecendo a capacidade de construir vínculos equilibrados.

É importante compreender que essas repetições não são destino, mas sinais. Elas revelam o que ainda precisa ser elaborado e ressignificado. Ao perceber que estamos atraídos sempre pelo mesmo tipo de pessoa ou situação, podemos nos perguntar: “O que essa repetição está tentando me mostrar?” Essa reflexão abre espaço para transformar padrões inconscientes em escolhas conscientes.

O processo de autoconhecimento é fundamental para romper ciclos de atração nociva. Ao revisitar experiências

passadas e compreender seu impacto, é possível criar novas formas de se relacionar, baseadas em liberdade e autenticidade. Esse movimento exige coragem, mas oferece em troca a possibilidade de construir vínculos mais saudáveis.

Assim, as experiências passadas moldam padrões de atração e repetição porque carregam em si tanto feridas quanto aprendizados. Reconhecer essa influência é o primeiro passo para deixar de ser prisioneiro do passado e se tornar protagonista do presente. O amor, então, deixa de ser uma repetição inconsciente e passa a ser uma escolha consciente.



Capítulo 3

A autoestima como bússula

A autoestima e o amor próprio funcionam como uma bússola interna que orienta nossas escolhas e relações. Quando estão fortalecidos, indicam o caminho da authenticidade e da liberdade; quando estão fragilizados, podem nos conduzir a vínculos de dependência, submissão ou repetição de padrões nocivos. Essa bússola invisível é, portanto, essencial para a construção de uma vida emocional saudável.

A autoestima é o reconhecimento do próprio valor. Ela não depende de perfeição, mas da capacidade de se aceitar como inteiro, com forças e fragilidades. O amor próprio complementa esse movimento, traduzindo-se em atitudes concretas de cuidado e respeito por si mesmo. Juntos, eles formam a base que orienta decisões e estabelece limites.

Quando essa bússola está bem calibrada, a pessoa consegue identificar o que lhe faz bem e o que lhe causa dano. Ela não se perde em expectativas irreais ou em relações abusivas, porque sabe que merece respeito e reciprocidade. O amor próprio, nesse sentido, é um filtro que protege contra vínculos que ameaçam a integridade emocional.

Por outro lado, quando a autoestima é baixa, a bússola

se desorienta. A pessoa pode buscar validação constante no outro, aceitar menos do que merece ou confundir amor com dependência. Essa falta de direção interna leva a escolhas que reforçam a insegurança, criando um ciclo difícil de romper sem consciência e autoconhecimento.

É importante destacar que autoestima e amor próprio não são estados fixos, mas processos contínuos. Eles precisam ser cultivados diariamente, por meio de pequenas atitudes: reconhecer conquistas, estabelecer limites, cuidar do corpo e da mente, e praticar a autocompaixão. Cada gesto fortalece a bússola e a torna mais confiável.

Essa bússola também orienta o futuro. Ao se guiar pelo amor próprio, a pessoa constrói relações mais equilibradas, baseadas em parceria e respeito. Ela deixa de buscar perfeição no outro e passa a valorizar autenticidade. O resultado é uma vida afetiva mais consciente, onde o encontro com o outro não significa perda de si, mas soma de inteirezas.

A importância de se reconhecer como inteira antes de buscar alguém

Muitas vezes, a busca por um parceiro é motivada pela sensação de incompletude. A ideia de que precisamos de alguém para nos “completar” está enraizada em narrativas culturais, contos de fadas e até em discursos sociais. No entanto, essa visão pode ser perigosa, pois coloca a responsabilidade da nossa felicidade nas mãos do outro. Reconhecer-se como inteira antes de buscar alguém é, portanto, um passo essencial para construir relações saudáveis.

Ser inteira significa aceitar todas as partes de si: forças, fragilidades, conquistas e erros. É compreender que o valor pessoal não depende da presença de um parceiro, mas nasce da relação que temos conosco. Quando a mulher se reconhece como inteira, ela não busca no outro aquilo que lhe falta, mas sim alguém com quem possa compartilhar sua plenitude.

A falta de inteireza pode levar a vínculos de dependência emocional. Quando acreditamos que só seremos felizes ao lado de alguém, corremos o risco de aceitar menos do que merecemos, de tolerar abusos ou de nos anular para manter a relação. Essa postura fragiliza a autoestima e perpetua padrões nocivos.

Por outro lado, quando a mulher se reconhece como inteira, ela estabelece limites claros e saudáveis. Ela sabe o que deseja e o que não aceita, porque já construiu uma base sólida de amor próprio. Essa consciência permite que a relação seja vivida como escolha, e não como necessidade. O parceiro deixa de ser salvador e passa a ser companheiro.

A inteireza também fortalece a autenticidade. Quem se reconhece como inteiro não precisa usar máscaras para agradar ou se encaixar. Essa postura abre espaço para vínculos mais verdadeiros, onde cada um pode ser quem realmente é. O resultado é uma relação mais leve, baseada em respeito e reciprocidade.

É importante destacar que reconhecer-se como inteira não significa estar pronta ou perfeita. Trata-se de um processo contínuo de autoconhecimento e aceitação. É aprender a olhar para si com compaixão, a valorizar conquistas e a acolher fragilidades. Essa jornada é o que sustenta a capacidade de se relacionar de forma consciente.

Assim, a importância de se reconhecer como inteira antes de buscar alguém está em garantir que o amor seja vivido como soma, e não como preenchimento de vazios. Quando a mulher se reconhece como inteira, ela não procura alguém para completar sua vida, mas para caminhar ao lado dela, em parceria e liberdade.

Como a falta de amor próprio pode levar a relações de dependência ou submissão

A falta de amor próprio é uma das principais raízes de relações desequilibradas. Quando a pessoa não reconhece seu valor, ela passa a buscar no outro a validação que não encontra em si mesma. Essa necessidade constante de aprovação abre espaço para vínculos de dependência, onde o parceiro se torna a única fonte de autoestima e segurança.

Em situações assim, o relacionamento deixa de ser uma escolha consciente e passa a ser uma necessidade. A mulher, por exemplo, pode acreditar que não merece mais do que recebe, mesmo quando enfrenta desrespeito ou falta de cuidado. Essa postura fragiliza sua autonomia e a coloca em posição de submissão, tolerando comportamentos que ferem sua dignidade.

A dependência emocional nasce justamente dessa ausência de amor próprio. Sem uma base interna sólida, a pessoa se torna vulnerável a manipulações e aceita condições que não sustentaria se tivesse consciência de seu valor. O medo de perder o parceiro se sobrepõe ao desejo de viver uma relação saudável, criando um ciclo difícil de romper.

A submissão, por sua vez, é consequência direta dessa dinâmica. Quando não há amor próprio, a mulher pode acreditar que precisa se moldar às expectativas do outro para ser aceita. Ela silencia sua voz, reprime seus desejos e coloca as necessidades do parceiro acima das suas. Essa entrega não é fruto de escolha livre, mas de insegurança e falta de autoestima.

É importante compreender que o amor próprio não elimina a necessidade de vínculos, mas garante que eles sejam vividos de forma equilibrada. Quem se reconhece como digno de respeito não aceita menos do que isso. O amor próprio funciona como um filtro, protegendo contra relações abusivas e fortalecendo a capacidade de estabelecer limites.

Romper com a dependência e a submissão exige um processo de autoconhecimento. É preciso revisitar crenças, identificar padrões e aprender a valorizar a própria história. Esse movimento não acontece de forma imediata, mas cada gesto de cuidado consigo mesmo fortalece a autoestima e abre espaço para relações mais saudáveis.

Assim, a falta de amor próprio pode levar a relações de dependência ou submissão porque fragiliza a autonomia e a capacidade de escolha. Mas ao cultivar o amor próprio, a pessoa se torna inteira, capaz de construir vínculos baseados em respeito, reciprocidade e liberdade. O amor, então, deixa de ser prisão e passa a ser parceria.



Capítulo 4

Entre desejo e necessidade

Entre desejo e necessidade existe um espaço delicado que muitas vezes define nossas escolhas afetivas e pessoais. O desejo é movido pela imaginação, pela atração e pela busca de prazer; já a necessidade nasce daquilo que sentimos como essencial para nossa sobrevivência emocional e para o equilíbrio da vida. Compreender essa diferença é fundamental para não confundir paixão com dependência.

O desejo, por sua natureza, é livre e mutável. Ele pode se transformar ao longo do tempo, variar conforme experiências e até se reinventar diante de novas possibilidades. Desejar alguém ou algo é legítimo, mas quando o desejo se torna absoluto, corre-se o risco de transformá-lo em necessidade, criando vínculos de dependência que fragilizam a autonomia.

A necessidade, por outro lado, está ligada ao que nos sustenta. Precisamos de respeito, cuidado, segurança e reciprocidade em nossas relações. Esses elementos não são luxos, mas bases para vínculos saudáveis. Quando confundimos desejo com necessidade, podemos acabar aceitando relações que oferecem intensidade, mas não oferecem estabilidade ou respeito.

Muitas mulheres, por exemplo, se veem atraídas por

parceiros que despertam forte desejo, mas que não atendem às suas necessidades emocionais. Essa escolha pode gerar ciclos de frustração, porque o desejo alimenta a paixão inicial, mas a ausência de cuidado e reciprocidade mina a relação ao longo do tempo.

O equilíbrio entre desejo e necessidade é o que sustenta vínculos autênticos. Uma relação saudável não exclui o desejo, mas o integra àquilo que é essencial. O parceiro ideal não é aquele que apenas desperta paixão, mas aquele que também oferece apoio, respeito e parceria. É nesse encontro que o amor se torna duradouro e nutritivo.

Refletir sobre essa diferença é um exercício de autoconhecimento. Perguntar-se: “O que eu desejo?” e “O que eu realmente preciso?” ajuda a identificar padrões e a evitar escolhas baseadas apenas em impulsos. Esse questionamento abre espaço para decisões mais conscientes, que fortalecem a autoestima e a liberdade.

Assim, viver entre desejo e necessidade é aprender a reconhecer que ambos têm lugar em nossas vidas. O desejo traz movimento e intensidade; a necessidade traz estabilidade e segurança. Quando conseguimos integrar os dois, construímos relações mais completas, capazes de oferecer tanto prazer quanto sustentação emocional.

A distância entre o que se deseja e o que é realmente necessário

Muitas vezes, o que se deseja em um parceiro não corresponde ao que realmente se precisa para construir uma relação saudável. O desejo é movido por idealizações, fantasias e até por padrões sociais que nos influenciam

desde cedo. Já a necessidade está ligada ao que sustenta emocionalmente um vínculo: respeito, cuidado, reciprocidade e segurança. Essa diferença é fundamental para compreender por que tantas relações se tornam insatisfatórias.

O desejo costuma estar associado a características externas ou superficiais. Pode ser a aparência física, o charme, o status social ou até a intensidade da paixão inicial. Esses elementos despertam atração e entusiasmo, mas não garantem estabilidade. O que se deseja pode ser sedutor, mas nem sempre é suficiente para sustentar uma vida a dois.

Por outro lado, o que se precisa em uma relação saudável está ligado a valores mais profundos. É a capacidade de diálogo, a disposição para crescer junto, o respeito às diferenças e a construção de confiança. Esses aspectos podem não ser tão glamorosos quanto os desejos idealizados, mas são os que realmente sustentam vínculos duradouros.

A confusão entre desejo e necessidade pode levar a escolhas equivocadas. Muitas mulheres, por exemplo, se envolvem com parceiros que despertam forte atração, mas que não oferecem apoio emocional ou respeito. O resultado é uma relação intensa no início, mas marcada por frustração e desequilíbrio ao longo do tempo.

Reconhecer essa diferença exige autoconhecimento. É preciso perguntar: “O que eu desejo?” e “O que eu realmente preciso para ser feliz em uma relação?” Essa reflexão ajuda a separar impulsos momentâneos de necessidades essenciais, evitando que a busca pelo parceiro ideal se transforme em ciclos de insatisfação.

O equilíbrio entre desejo e necessidade é o que torna

uma relação completa. O desejo traz movimento, paixão e intensidade; a necessidade traz estabilidade, segurança e crescimento. Quando ambos se encontram, a relação se torna não apenas prazerosa, mas também saudável e sustentável.

Assim, compreender a diferença entre o que se deseja e o que se precisa em um parceiro é um passo essencial para construir vínculos mais conscientes. O desejo pode ser o ponto de partida, mas é a necessidade que garante continuidade. E quando conseguimos integrar os dois, o amor deixa de ser ilusão e passa a ser realidade vivida com autenticidade.

Identificação de valores essenciais versus características superficiais

Na busca por um parceiro, muitas vezes confundimos valores essenciais com características superficiais. Essa confusão pode nos levar a escolhas que parecem satisfatórias no início, mas que não sustentam uma relação saudável a longo prazo. Aprender a diferenciar o que é essencial do que é apenas aparência é um passo fundamental para construir vínculos autênticos.

As características superficiais costumam estar ligadas a elementos externos: beleza física, status social, estilo de vida ou até pequenos hábitos que despertam atração imediata. Embora possam ser agradáveis e até importantes em certo nível, elas não garantem estabilidade emocional. São aspectos que podem mudar com o tempo e que não definem a qualidade de uma relação.

Já os valores essenciais dizem respeito ao que sustenta a convivência e o crescimento mútuo. Respeito, honesti-

tidade, empatia, responsabilidade e capacidade de diálogo são exemplos de valores que, quando presentes, fortalecem a relação. Eles não são tão visíveis quanto a aparência ou o charme, mas são os pilares que mantêm o vínculo em momentos de desafio.

A dificuldade está em que muitas vezes o desejo imediato nos faz priorizar as características superficiais. A atração física ou o carisma podem ofuscar a ausência de valores essenciais, levando a escolhas que parecem intensas no início, mas que revelam fragilidade com o tempo. É nesse ponto que o autoconhecimento se torna indispensável.

Identificar valores essenciais exige reflexão sobre o que realmente importa em uma relação. Perguntar-se: “Quais atitudes eu não abro mão em um parceiro?” ou “O que me faz sentir respeitada e segura?” ajuda a separar o que é desejo momentâneo do que é necessidade profunda. Essa clareza protege contra vínculos baseados apenas em aparência ou intensidade passageira.

Por outro lado, reconhecer características superficiais não significa descartá-las completamente. Elas podem ser parte da atração e da conexão inicial, mas não devem ser confundidas com a base da relação. O equilíbrio está em valorizar o que desperta desejo sem perder de vista o que sustenta a convivência.



Capítulo 5

A cultura e a sociedade

A cultura e a sociedade desempenham um papel fundamental na forma como construímos nossas percepções sobre o amor, os relacionamentos e até sobre nós mesmos. Desde cedo, somos expostos a narrativas, símbolos e valores que moldam nossas expectativas e influenciam nossas escolhas. O que consideramos “normal” ou “ideal” não nasce apenas de nossas experiências pessoais, mas é resultado de um contexto coletivo que nos atravessa.

A cultura, por meio da arte, da literatura e das tradições, cria modelos de comportamento que se tornam referências. Contos de fadas, músicas e filmes, por exemplo, reforçam a ideia de que o amor é sempre romântico, intenso e capaz de resolver todos os problemas. Essas representações, ainda que encantadoras, podem gerar expectativas irreais e dificultar a construção de vínculos autênticos.

A sociedade, por sua vez, estabelece normas e padrões que orientam como devemos nos relacionar. Ela define papéis de gênero, expectativas sobre casamento, maternidade e até sobre o que significa ser “bem-sucedido” em termos afetivos. Essas normas, muitas vezes invisíveis, pressionam indivíduos a se encaixarem em modelos que nem sempre correspondem às suas necessida-

des ou desejos.

O impacto desse papel é visível nas escolhas de parceiros. Muitas mulheres, por exemplo, sentem-se impelidas a buscar homens que correspondam a padrões de status ou aparência valorizados socialmente, mesmo que esses critérios não garantam relações saudáveis. A influência cultural e social pode, assim, distorcer a percepção do que realmente importa em um vínculo.

Por outro lado, a cultura e a sociedade também podem ser forças de transformação. Movimentos sociais, debates contemporâneos e novas representações midiáticas têm ampliado a visão sobre relacionamentos, trazendo à tona temas como igualdade, respeito e diversidade. Esses avanços mostram que os modelos não são fixos, mas podem ser ressignificados ao longo do tempo.

Reconhecer o papel da cultura e da sociedade é essencial para desenvolver consciência crítica. Ao perceber que muitas de nossas expectativas não são individuais, mas herdadas, podemos questioná-las e decidir se realmente fazem sentido para nossa vida. Esse processo de reflexão abre espaço para escolhas mais livres e alinhadas com nossa verdade.

Assim, o papel da cultura e da sociedade é duplo: pode aprisionar em padrões limitantes ou inspirar novas formas de viver o amor e os relacionamentos. Cabe a cada pessoa identificar quais influências deseja manter e quais precisa transformar, para que sua vida afetiva seja construída não apenas sobre normas externas, mas sobre authenticidade e autonomia.

Como padrões sociais, estéticos e de gênero influenciam nossas escolhas

Os padrões sociais, estéticos e de gênero exercem uma influência poderosa sobre nossas escolhas, especialmente no campo afetivo. Desde cedo, somos expostos a modelos que definem o que é considerado desejável, aceitável ou até mesmo “correto” em termos de relacionamentos. Essas referências moldam nossa percepção do amor e podem limitar nossa liberdade de escolha.

Os padrões sociais estabelecem expectativas sobre como devemos nos comportar e com quem devemos nos relacionar. A pressão para seguir normas de casamento, maternidade ou papéis tradicionais ainda é forte em muitas culturas. Essa influência pode levar mulheres a escolher parceiros não por afinidade ou desejo genuíno, mas para atender às exigências externas de status ou conformidade.

Os padrões estéticos também desempenham um papel significativo. A mídia e a sociedade criam imagens de beleza que se tornam ideais de atração. Muitas vezes, buscamos parceiros que correspondam a esses modelos, mesmo que eles não estejam alinhados com nossas necessidades emocionais. Essa valorização da aparência pode obscurecer a importância de valores essenciais, como respeito e reciprocidade.

Já os padrões de gênero reforçam papéis rígidos que afetam tanto homens quanto mulheres. A ideia de que o homem deve ser forte, provedor e dominante, enquanto a mulher deve ser delicada, submissa e cuidadora, ainda influencia muitas relações. Esses estereótipos limitam a autenticidade e podem gerar vínculos baseados em de-

sigualdade, em vez de parceria.

O impacto desses padrões é visível nas escolhas afetivas. Muitas mulheres acabam se envolvendo com parceiros que correspondem ao “ideal social” — bonito, bem-sucedido, dominante — mas que não oferecem apoio emocional ou respeito. A busca por atender expectativas externas pode levar a relações superficiais e insatisfatórias.

Por outro lado, questionar esses padrões abre espaço para escolhas mais conscientes. Quando a mulher reconhece que não precisa se encaixar em modelos impostos, ela passa a valorizar o que realmente importa: authenticidade, cuidado, parceria e liberdade. Esse movimento é libertador, porque coloca o desejo e a necessidade acima das pressões externas.

Assim, compreender como padrões sociais, estéticos e de gênero influenciam nossas escolhas é um convite à reflexão crítica. É perceber que muitas vezes não escolhemos apenas com base em nossos sentimentos, mas também em narrativas que nos foram ensinadas. Ao questionar essas influências, podemos construir relações mais verdadeiras, alinhadas com nossa essência e não com expectativas impostas.

Pressões externas que podem distorcer a percepção do “ideal”

As pressões externas exercem uma influência poderosa na forma como construímos nossa percepção do que é “ideal” em um parceiro ou em uma relação. Desde cedo, somos expostos a modelos que nos dizem como o amor deve ser vivido, quem devemos escolher e quais

características tornam alguém desejável. Essas referências, muitas vezes inconscientes, podem distorcer nossa visão e nos afastar daquilo que realmente precisamos para sermos felizes.

A mídia é uma das principais fontes dessas pressões. Filmes, novelas e propagandas criam narrativas que exaltam a figura do parceiro perfeito: bonito, bem-sucedido, carismático e sempre disponível. Essa imagem idealizada, repetida inúmeras vezes, gera expectativas irreais e faz com que muitas pessoas busquem padrões inalcançáveis, ignorando a complexidade das relações reais.

A sociedade também impõe normas que moldam nossas escolhas. Em muitos contextos, ainda existe a pressão para casar cedo, ter filhos ou se relacionar com alguém que corresponda a critérios de status e aparência. Essas exigências externas podem levar a decisões baseadas mais no desejo de atender expectativas sociais do que em afinidade genuína.

As famílias, por sua vez, também exercem influência significativa. Muitas vezes, pais e parentes projetam suas próprias ideias de “ideal” sobre os filhos, sugerindo ou até pressionando escolhas que não correspondem ao que a pessoa realmente deseja. Esse tipo de interferência pode gerar conflitos internos e dificultar a construção de vínculos autênticos.

O problema dessas pressões externas é que elas criam uma distância entre o que se deseja e o que se precisa. A busca pelo “ideal” imposto pode levar a relações superficiais, onde a aparência de perfeição é mais valorizada do que o respeito, a parceria e o cuidado. Essa distorção gera frustração e pode perpetuar ciclos de insatisfação.

Por outro lado, reconhecer essas influências é um passo

essencial para recuperar a autonomia. Ao perceber que muitas de nossas expectativas não são nossas, mas herdadas, podemos questioná-las e decidir se realmente fazem sentido para nossa vida. Esse processo de reflexão abre espaço para escolhas mais conscientes e alinhadas com nossa essência.

Assim, as pressões externas que distorcem a percepção do “ideal” nos lembram da importância de olhar para dentro. O verdadeiro ideal não está nas normas sociais ou nas imagens midiáticas, mas naquilo que sustenta uma relação saudável: respeito, autenticidade e reciprocidade. Libertar-se dessas pressões é abrir caminho para vínculos mais verdadeiros e satisfatórios.



Capítulo 6

Relacionamentos saudáveis ou não

As relações humanas são construídas sobre vínculos afetivos que podem se desenvolver de forma saudável ou tóxica. A diferença entre esses dois tipos de relação está na qualidade do respeito, da reciprocidade e da liberdade que cada pessoa encontra dentro do vínculo. Entender essa distinção é essencial para reconhecer o que fortalece e o que fragiliza nossa vida emocional.

Uma relação saudável é marcada pelo equilíbrio. Nela, há espaço para diálogo, respeito às diferenças e apoio mútuo. Os parceiros se reconhecem como indivíduos inteiros e caminham lado a lado, sem anular a identidade um do outro. O amor, nesse contexto, não é prisão, mas parceria, e se traduz em gestos de cuidado, confiança e liberdade.

Já as relações tóxicas se caracterizam pela presença de controle, manipulação ou desrespeito. Muitas vezes, surgem de padrões de dependência emocional, onde um dos parceiros se sente responsável pela felicidade do outro ou precisa se submeter para manter o vínculo. Esse tipo de relação mina a autoestima e gera sofrimento, mesmo quando existe paixão ou intensidade.

O perigo das relações tóxicas é que elas podem ser confundidas com amor. A intensidade emocional, os altos e

baixos e até os ciúmes excessivos podem ser interpretados como sinais de afeto, quando na verdade revelam desequilíbrio. Essa confusão dificulta o rompimento e perpetua ciclos de dor e submissão.

Por outro lado, as relações saudáveis não são isentas de conflitos, mas sabem lidar com eles de forma construtiva. O diálogo e a empatia permitem que os problemas sejam enfrentados sem agressões ou manipulações. O vínculo se fortalece justamente porque cada desafio é visto como oportunidade de crescimento conjunto.

Reconhecer a diferença entre relações saudáveis e tóxicas exige autoconhecimento e amor próprio. Quem se valoriza e se reconhece como digno de respeito não aceita vínculos que ferem sua integridade. O amor próprio funciona como bússola, orientando escolhas e protegendo contra padrões nocivos.

Assim, refletir sobre relações saudáveis versus relações tóxicas é um convite a avaliar nossos vínculos e nossas escolhas. É perceber que o verdadeiro amor não se mede pela intensidade, mas pela capacidade de gerar liberdade, respeito e crescimento. E que, ao escolher relações saudáveis, estamos escolhendo também cuidar de nós mesmos.

Como reconhecer sinais de apoio, respeito e crescimento mútuo

Reconhecer sinais de apoio, respeito e crescimento mútuo em uma relação é essencial para distinguir vínculos saudáveis de vínculos que apenas aparentam ser amorosos. Muitas vezes, esses sinais não se manifestam em grandes gestos, mas em atitudes cotidianas que revelam

a qualidade da convivência e a disposição de cada parceiro em contribuir para o bem-estar do outro.

O apoio se traduz na presença constante, não apenas nos momentos de alegria, mas principalmente nas situações de dificuldade. Um parceiro que oferece escuta, incentivo e acolhimento demonstra que está comprometido com o bem-estar emocional do outro. Esse apoio não significa resolver todos os problemas, mas estar disponível para compartilhar o peso das adversidades.

O respeito é outro sinal fundamental. Ele se manifesta na valorização das opiniões, na aceitação das diferenças e na preservação da individualidade. Em uma relação respeitosa, não há espaço para manipulação ou desvalorização; cada parceiro reconhece o direito do outro de ser quem é, sem tentar moldá-lo a expectativas irreais.

O crescimento mútuo aparece quando ambos se estimulam a evoluir, tanto individualmente quanto como casal. Isso pode acontecer por meio de projetos compartilhados, pelo incentivo ao desenvolvimento pessoal ou pela disposição de aprender com os erros e desafios. Relações que promovem crescimento não estagnam, mas se renovam constantemente.

É importante observar que esses sinais não surgem apenas em momentos grandiosos, mas em pequenas atitudes diárias. O cuidado com a palavra, a atenção às necessidades do outro e a disposição para negociar diferenças são exemplos concretos de apoio, respeito e crescimento. São gestos simples que, somados, constroem a base de uma relação saudável.

Por outro lado, a ausência desses sinais pode indicar desequilíbrio. Relações onde não há apoio nos momentos difíceis, onde o respeito é substituído por críticas cons-

tantes ou onde não existe espaço para evolução tendem a gerar frustração e desgaste. Reconhecer essa ausência é tão importante quanto identificar a presença dos sinais positivos.

Assim, aprender a reconhecer sinais de apoio, respeito e crescimento mútuo é um exercício de consciência e observação. É perceber que o amor verdadeiro não se mede apenas pela intensidade da paixão, mas pela capacidade de construir um espaço seguro e nutritivo, onde ambos possam florescer juntos.

Identificação de comportamentos abusivos e como eles se disfarçam de “amor”

Muitos comportamentos abusivos se apresentam de forma sutil, mascarados por gestos que, à primeira vista, podem parecer demonstrações de afeto. Essa camuflagem torna difícil a identificação do abuso, já que o discurso do agressor frequentemente se apoia na ideia de “amor” para justificar atitudes de controle, manipulação ou desrespeito. Reconhecer esses sinais é essencial para proteger a integridade emocional e construir relações saudáveis.

Um exemplo comum é o ciúme excessivo. Ele pode ser apresentado como prova de cuidado ou paixão, mas na prática revela insegurança e desejo de controle. O parceiro que vigia, questiona ou limita a liberdade da outra pessoa não está demonstrando amor, mas sim exercendo poder sobre sua autonomia. O verdadeiro amor respeita a individualidade e confia no vínculo.

Outro comportamento abusivo disfarçado de amor é a tentativa de isolamento. Frases como “quero você só

para mim” ou “ninguém te entende como eu” podem parecer românticas, mas escondem a intenção de afastar a pessoa de amigos, familiares e redes de apoio. Esse isolamento fragiliza a vítima e a torna mais dependente do parceiro, dificultando a percepção da toxicidade da relação.

A manipulação emocional também é uma forma de abuso que se disfarça de cuidado. O parceiro pode usar chantagens, como “se você me amasse, faria isso por mim”, ou culpar a outra pessoa por seus próprios comportamentos. Esse tipo de atitude mina a autoestima e coloca a vítima em posição de constante submissão, acreditando que precisa se sacrificar para manter o amor.

É importante destacar que o abuso não se limita a grandes explosões de violência. Muitas vezes, ele se manifesta em pequenas atitudes repetidas ao longo do tempo, que corroem a confiança e a liberdade. O disfarce de “amor” torna essas atitudes ainda mais perigosas, porque dificulta que a vítima reconheça o problema e busque ajuda.

Identificar esses comportamentos exige consciência e autoconhecimento. Perguntar-se se determinada atitude gera segurança ou medo, se fortalece ou fragiliza, é um caminho para distinguir amor verdadeiro de abuso. O amor genuíno promove crescimento, respeito e liberdade; o abuso, mesmo disfarçado, gera dependência, submissão e dor.

Assim, compreender como comportamentos abusivos se disfarçam de “amor” é um passo fundamental para romper ciclos nocivos. Ao reconhecer esses sinais, a pessoa pode se libertar de narrativas enganosas e buscar relações que sejam realmente saudáveis.



Capítulo 7

Redefinindo nossas escolhas

Redefinir o ideal significa questionar os modelos que nos foram impostos pela sociedade, pela cultura e pela mídia ao longo da vida. Durante muito tempo, fomos ensinados a acreditar em padrões de perfeição: o parceiro ideal, a relação perfeita, o amor sem falhas. Esses ideais, embora sedutores, muitas vezes se tornam prisões invisíveis que limitam nossa liberdade de escolha e nos afastam da realidade.

O processo de redefinição começa com o reconhecimento de que não existe perfeição nas relações humanas. O que existe são pessoas reais, com suas forças e fragilidades, que podem construir vínculos autênticos quando há respeito e reciprocidade. Ao abandonar a busca pelo “ideal” inalcançável, abrimos espaço para escolhas mais conscientes, baseadas em valores essenciais e não em expectativas irreais.

Escolhas conscientes exigem autoconhecimento. É preciso olhar para dentro e identificar o que realmente importa em uma relação: quais atitudes fortalecem, quais comportamentos ferem, quais valores são inegociáveis. Esse exercício nos ajuda a diferenciar entre o que desejamos superficialmente e o que precisamos para sustentar uma vida afetiva saudável.

Redefinir o ideal também significa libertar-se das pressões externas. A sociedade, muitas vezes, dita padrões de beleza, status ou comportamento que não correspondem às nossas necessidades emocionais. Ao questionar essas influências, podemos construir um caminho próprio, onde o amor não é medido por aparências, mas pela qualidade da convivência e pelo crescimento mútuo.

As escolhas conscientes não eliminam o desejo, mas o integram àquilo que é essencial. O parceiro não precisa ser perfeito, mas precisa estar disposto a caminhar juntos, a dialogar e a respeitar. Essa mudança de perspectiva transforma o amor em uma experiência mais realista e nutritiva, capaz de atravessar desafios sem perder autenticidade.

É importante destacar que redefinir o ideal não é desistir de sonhar, mas aprender a sonhar de forma mais madura. Trata-se de substituir fantasias por projetos possíveis, de trocar ilusões por vínculos verdadeiros. Essa redefinição fortalece a autoestima e nos permite viver relações que refletem nossa essência, em vez de reproduzir modelos impostos.

Assim, “Redefinindo o ideal: escolhas conscientes” é um convite a olhar para o amor com novos olhos. É perceber que o verdadeiro ideal não está na perfeição, mas na capacidade de escolher com consciência, autenticidade e liberdade. E que, ao fazer isso, construímos relações mais sólidas, capazes de nos nutrir e de nos acompanhar em nossa jornada de crescimento.

Construção de uma nova visão sobre relacionamentos baseada em autenticidade e autonomia.

A construção de uma nova visão sobre relacionamen-

tos exige romper com modelos antigos que muitas vezes foram pautados por dependência, submissão ou idealizações irreais. Durante muito tempo, acreditou-se que amar significava se perder no outro, abrir mão da própria identidade ou viver em função de expectativas externas. Essa perspectiva, embora comum, gera vínculos frágeis e pouco sustentáveis.

Uma visão renovada coloca a autenticidade no centro. Ser autêntico em uma relação significa poder expressar quem se é de verdade, sem máscaras ou medo de rejeição. É reconhecer que o amor não deve ser um palco de encenações, mas um espaço seguro onde cada pessoa pode se mostrar inteira, com suas forças e vulnerabilidades.

A autonomia, por sua vez, é o outro pilar dessa nova visão. Ela não significa afastamento ou frieza, mas sim a capacidade de manter a própria individualidade dentro do vínculo. Uma relação saudável é aquela em que cada parceiro preserva seus projetos, sonhos e identidade, ao mesmo tempo em que compartilha uma vida em comum. Autonomia é liberdade para escolher estar junto, e não obrigação.

Quando autenticidade e autonomia se encontram, o relacionamento se torna mais equilibrado. Não há espaço para jogos de poder, manipulação ou dependência emocional. O vínculo passa a ser construído sobre respeito e reciprocidade, onde cada um contribui com sua inteireza, sem esperar que o outro preencha vazios internos.

Essa nova visão também redefine o que significa “ideal”. O parceiro não precisa ser perfeito ou corresponder a padrões sociais, mas sim estar disposto a caminhar lado

a lado em um processo de crescimento mútuo. O ideal deixa de ser uma fantasia e passa a ser uma escolha consciente, baseada em valores reais e compartilhados.

É importante destacar que essa construção não acontece de forma imediata. Ela exige autoconhecimento, reflexão e coragem para questionar modelos herdados da cultura e da sociedade. Cada passo dado em direção à autenticidade e à autonomia fortalece a capacidade de viver relações mais livres e verdadeiras.

Assim, a construção de uma nova visão sobre relacionamentos baseada em autenticidade e autonomia é um convite a transformar o modo como nos vinculamos. É perceber que o amor não deve ser prisão, mas parceria; não deve ser dependência, mas escolha. E que, ao viver dessa forma, criamos vínculos mais sólidos, capazes de nutrir e sustentar nossa jornada de vida.

O futuro das relações: não buscar perfeição, mas parceria verdadeira

O futuro das relações aponta para uma mudança significativa na forma como entendemos o amor e a convivência. Durante muito tempo, fomos ensinados a buscar a perfeição: o parceiro ideal, a relação sem falhas, o amor que resolve todos os problemas. Essa visão, embora sedutora, gera expectativas irreais e frustrações inevitáveis. O caminho que se abre agora é o da parceria verdadeira, onde imperfeições são aceitas e autenticidade é valorizada.

A ideia de perfeição cria vínculos frágeis, porque ninguém consegue corresponder a um ideal inalcançável. Quando esperamos que o outro seja perfeito, deixamos

de enxergar sua humanidade e suas limitações. Essa postura gera cobranças excessivas e impede que o relacionamento se desenvolva de forma natural. O futuro das relações exige abandonar essa ilusão e abraçar a realidade do encontro entre duas pessoas inteiras, mas imperfeitas.

A parceria verdadeira, por outro lado, nasce do reconhecimento mútuo. É construída sobre respeito, diálogo e reciprocidade. Não se trata de encontrar alguém que nunca erra, mas de estar com alguém disposto a aprender, crescer e enfrentar desafios junto. Essa visão transforma o amor em um espaço de apoio e liberdade, em vez de prisão ou dependência.

Nesse futuro, o foco deixa de ser a busca por atributos superficiais e passa a ser a valorização de valores essenciais. O que sustenta uma relação não é a aparência ou o status, mas a capacidade de compartilhar sonhos, enfrentar dificuldades e respeitar diferenças. A parceria verdadeira se revela nos gestos cotidianos de cuidado e na disposição de caminhar lado a lado.

Essa mudança também exige autoconhecimento. Só é possível construir uma parceria verdadeira quando cada pessoa se reconhece como inteira, capaz de se relacionar sem esperar que o outro preencha seus vazios. O amor próprio funciona como base para essa nova visão, garantindo que o vínculo seja escolha consciente e não necessidade desesperada.

O futuro das relações também se abre para a diversidade e para novas formas de amar. Ao abandonar a busca pela perfeição, reconhecemos que não existe um único modelo de relação, mas múltiplas possibilidades de parceria. Essa pluralidade enriquece o amor e o torna mais

inclusivo, mais real e mais humano.

Assim, pensar no futuro das relações é compreender que o verdadeiro ideal não está na perfeição, mas na autenticidade da parceria. É perceber que o amor não precisa ser impecável para ser verdadeiro; precisa apenas ser vivido com respeito, liberdade e disposição para crescer junto. Essa é a direção que aponta para vínculos mais sólidos e duradouros.





Capítulo 8

A psicanálise pode ajudar

Encontrar o parceiro ideal é um desejo comum, mas muitas vezes cercado por expectativas, medos e padrões inconscientes que dificultam essa busca. A Psicanálise, ao oferecer um mergulho profundo no autoconhecimento, pode ser uma ferramenta poderosa para compreender como nossas experiências passadas e nossos desejos ocultos influenciam nossas escolhas afetivas.

Na perspectiva psicanalítica, cada relação é marcada por conteúdos inconscientes que carregamos desde a infância. Muitas vezes, repetimos padrões herdados de nossas primeiras experiências de vínculo, buscando no outro características que remetem a figuras importantes da nossa história. Esse processo pode nos levar a relacionamentos que não correspondem às nossas necessidades reais.

A Psicanálise ajuda a identificar esses padrões repetitivos. Ao trazer à consciência os mecanismos inconscientes que orientam nossas escolhas, o indivíduo passa a compreender por que se sente atraído por determinados perfis e por que, em alguns casos, acaba se envolvendo em relações que geram sofrimento. Esse entendimento abre espaço para novas possibilidades de escolha.

Outro aspecto importante é que a Psicanálise fortalece

a autoestima e a autonomia emocional. Ao compreender melhor seus desejos e limites, o indivíduo aprende a se posicionar de forma mais clara nas relações, evitando a busca por aprovação constante ou a dependência afetiva. Essa postura é essencial para construir vínculos saudáveis e duradouros.

O processo psicanalítico também ajuda a lidar com medos e inseguranças que podem atrapalhar a busca por um parceiro. Muitas vezes, o receio de rejeição ou de abandono impede que a pessoa se abra para novas experiências. Ao elaborar essas angústias, a Psicanálise promove maior confiança e liberdade emocional.

Além disso, a Psicanálise ensina que o “parceiro ideal” não é alguém perfeito, mas sim alguém com quem é possível construir uma relação baseada em respeito, diálogo e crescimento mútuo. Essa visão mais realista e madura sobre o amor reduz expectativas irreais e favorece encontros mais autênticos.

Outro benefício é a capacidade de reconhecer e estabelecer limites. Ao compreender suas próprias necessidades, o indivíduo aprende a dizer “não” a relações que não lhe fazem bem e a valorizar vínculos que realmente contribuem para seu desenvolvimento emocional. Essa clareza é fundamental para encontrar um parceiro que esteja alinhado com seus valores.

Com o tempo, o processo psicanalítico transforma a forma como o indivíduo se relaciona consigo mesmo e com os outros. Ao abandonar padrões inconscientes e fortalecer sua identidade, ele se torna mais preparado para construir relações saudáveis e satisfatórias.

Assim, “Como a Psicanálise pode ajudar a encontrar o parceiro ideal” é um convite para enxergar o amor como

um caminho de autoconhecimento. Mais do que buscar alguém que se encaixe em expectativas externas, trata-se de compreender quem somos e o que realmente desejamos em uma relação.

Portanto, ao integrar a Psicanálise nesse processo, descobrimos que encontrar o parceiro ideal não é apenas sobre o outro, mas sobre nós mesmos. É sobre construir uma vida afetiva mais consciente, livre e plena, baseada em escolhas que refletem nossa verdadeira essência.



**Roberto
Paes**

Rua Javri, 181 – Bloco B – Conj. 43
Vila Eldizia – Sto. André – SP
Cep: 09181-510 – Brasil
Tel./WhatsApp: +55 (11) 99021-7772
Web site: www.robertocopaes.com.br
E-mail: contato@robertocopaes.com.br