



PSICOLOGIA DO AMOR

TEORIAS COGNITIVAS DO AMOR

Luiz Antônio da Silva

Mestrando em Psicologia

Email: luizantoniopsicólogo.ajuda@gmail.com

983430112



O que significa o amor
pra você?



**QUAL A COR, TEXTURA,
CHEIRO OU TAMANHO?**



Introdução



- A palavra amor (do latim amor) tem múltiplos significados na língua portuguesa. Pode significar afeição, compaixão, misericórdia, ou ainda, inclinação, atracção, apetite, paixão, querer bem, satisfação, conquista, desejo, etc.



Continuando..



Download from
Dreamstime.com

1/29/2024
Elisavety | Dreamstime.com

- O conceito mais popular de amor envolve, de um modo geral, a formação de um vínculo emocional com alguém, ou com algum objecto que seja capaz de receber este comportamento amoroso e alimentar as estimulações sensoriais e psicológicas necessárias para a sua manutenção e motivação.
- O amor muda de pessoa para pessoa.



Tipos de Amor



- Existem diversos tipos de amor tal como o amor físico, o amor platônico, o amor materno, o amor a Deus, o amor à vida, o amor original ou permitido, o amor conjugal, o amor livre e o amor romântico.



TEORIAS DO AMOR



- Os primeiros estudos científicos de Zick Rubin sobre o amor (1973) influenciaram as teorias que surgiram depois.
- As principais teorias científicas do amor:
 - Teoria dos Três Modelos do Amor (Kelley)
 - Teoria das Cores do Amor (Lee)
 - Teoria Triangular do Amor (Sternberg)
 - Teoria dos Estilos de Apego (Bowlby e Hazan & Shaver)

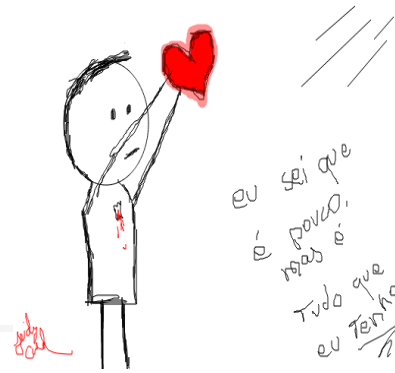
Teoria dos Três Modelos do Amor

- Kelley; Berscheid & Walster.
- Três Modelos:
 - AMOR PASSIONAL: *amor-paixão*;
 - AMOR PRAGMÁTICO: *amor-companheiro*;
 - AMOR ALTRUÍSTA: *amor-cristão*.



MODELO DO AMOR

PASSIONAL: *amor-paixão*



- Ênfase em *precisar do outro*.
 - Necessidades de se afiliar aos outros, dependência, exclusividade.
- Atração física, excitação sexual, tesão e paixão.
- Surgimento súbito e duração breve.
- Pouco controle sobre o curso da relação, irracional, emocional.
- Falta e idealização:
 - Quanto mais carentes (insatisfeitos conosco), mais estamos vulneráveis ao amor.
 - Aí mais idealizamos o objeto do nosso amor, fantasiamos um tipo ideal, que com o passar do tempo, nem sempre corresponde às nossas expectativas (idealizadas).

MODELO DO AMOR

PRAGMÁTICO: *amor-companheiro*

- Ênfase na *tolerância* e na *confiança* do amor.
- Ocorre em relacionamentos maduros (adultos) e duradouros.
- Envolve um lento e controlado processo para se desenvolver.
- Exige conhecimento, confiança, compreensão mútuos.
- Baseia-se no respeito, compromisso, admiração e lealdade.



MODELO DO AMOR ALTRUÍSTA: *amor-cristão*

- Ênfase no *cuidado* do amor.
- Não espera reciprocidade, recompensas.
- Preocupa-se com o bem-estar do outro, com a felicidade dele mais do que com a sua própria.



Teoria das Cores do Amor

- John Allan Lee (sociólogo canadense).
- Pesquisou mais de 4000 opiniões sobre o amor desde Platão.
- 6 tipos de amor:
 - O amor é plural (multidimensional) e não hierarquia entre os tipos;
 - A pessoa, ao longo da vida, pode se adaptar, dependendo do momento e do par, ora a um ora a outro tipo de amor.
 - Há 3 tipos básicos (*Eros*, *Storge* e *Ludus*) que se combinam formando outros subtipos (*Mania*, *Pragma* e *Agape*), e outras combinações também são teoricamente possíveis.

Teoria das Cores do Amor

- *Eros* (vermelho): (semelhante ao modelo passional):
 - ┌ Desejo sensual, amor erótico, fogo, tesão, volúpia.
 - ┌ Emoções fortes, viver intensamente cada momento.
 - ┌ Amor à primeira vista: fácil identificação do parceiro ideal (fantasia).
- *Storge* (amarelo): (semelhante ao modelo pragmático):
 - Companheiro, amigo, carinhoso.
 - Desenvolvimento lento e gradual, calmo, sem emoções fortes.
 - Conhecer para depois amar, acostumar-se ao parceiro.
- *Ludus* (azul): (coleccionador de relacionamentos):
 - Brincadeira, diversão, curtição, de curta duração.
 - Sem compromisso e possessividade, com independência.
 - Sem exclusividade, troca-troca, sem envolvimento emocional.

Teoria das Cores do Amor

■ *Mania* (violeta): (Eros+Ludus):

- Possessivo, ciumento, grudento, obsessivo.
- Emoções fortes: sofrimento, depressivo, agressão.
- Exige provas de fidelidade e demonstrações de amor.

• *Pragma* (verde): Ludus+Storge (≠ do modelo pragmático):

- Busca um parceiro compatível (interesse, personalidade, religião, nível socioeconômico, educacional, cultural...).
- Prático, calculista, planejado, meticuloso, racional, não emocional (pensa com a cabeça e não com o coração).

• *Ágape* (laranja): Eros+Storge (≈ ao modelo altruísta)

- Amor cristão: doação, desprendimento, doação, sacrifício.
- Preocupação e cuidado com o outro (bem-estar e felicidade): mais cabeça do que coração.
- Em 1º. lugar o parceiro e seus sentimentos, se for para o bem do parceiro, ele abre mão do seu amor.

Teoria Triangular do Amor

- Robert Sternberg (um dos maiores psicólogos americanos da atualidade).
- 3 componentes essenciais que se combinam para formar 7 tipos de amor:
 - *Intimidade* (componente emocional):
 - Semelhante ao modelo pragmático e *Storge*.
 - Sentimento de proximidade, vinculação, compreensão, companheirismo, apoio, cumplicidade, reciprocidade.
 - *Paixão* (componente motivacional):
 - Semelhante ao modelo passional e *Eros*.
 - Atração física, instinto sexual, erotismo, sexualidade.
 - *Decisão/comprometimento* (componentes cognitivos):
 - Decisão de que amamos uma pessoa (escolha a curto prazo);
 - Comprometer-se a manter uma relação (a longo prazo) .

Triangulação do amor (Sternberg, 1986)



Teoria Triangular do Amor

<i>TIPO</i>	<i>INTIMIDADE</i>	<i>PAIXÃO</i>	<i>DECISÃO- COMPROMISSO</i>	<i>OBSERVAÇÃO</i>
Amizade (liking)	+	-	-	Gostar
Amor à 1ª. vista	-	+	-	Idealização, excitação.
Amor vazio	-	-	+	Só aparências, um negócio
Amor romântico	+	+	-	Amor de verão, sem futuro
Amor companheiro	+	-	+	Só bons amigos (sem erotismo)
Amor fátuo	-	+	+	Hollywoodiano, estressante
Amor verdadeiro	+	+	+	Amor completo, ideal, utópico



Caso 1: só intimidade

- Logo depois de terminar um relacionamento longo e angustioso, Paulo conheceu Joana. Ela teve um caso com um homem casado e, depois de muito sofrimento, convenceu-se que jamais deixaria a mulher para viver com ela. Paulo estava divorciado há alguns anos e queria formar um novo relacionamento. Mas Joana, sofrendo ainda com a experiência anterior, não estava preparada para novo compromisso. Além disso, se estivesse preparada, provavelmente não escolheria Paulo, que era supervisor na fábrica onde ela trabalhava. Por princípio, Joana não se envolvia com os companheiros de trabalho. Mesmo assim, Paulo e Joana descobriram que tinham muita coisa em comum. Paulo gostaria de ir além da amizade, mas era evidente que Joana pretendia passar disso. Por fim, Paulo e Joana envolveram-se romanticamente com outras pessoas, mas os almoços e a amizade continuaram. Descobriram que podiam falar sobre o que acontecia em suas vidas. Seu relacionamento era íntimo sem ser apaixonado. Embora houvesse um certo grau de compromisso, como existe em toda amizade, não era um compromisso claramente articulado ou de longo prazo. Naquela época, os almoços desempenhavam um papel importante em suas vidas. Porém, quando Joana se casou e saiu da cidade, o contato foi quebrado.



Concluindo:

- Gostar de uma pessoa é ter intimidade sem paixão.
- Algo que sentimos por conhecidos ocasionais.
- Ser muito próximo de alguém porém sem o elemento paixão.
- Comum nas relações interpessoais(trabalho, universidade e etc..)
- Há uma aproximação podendo haver confiança
- Respeito
- Amizade
- Esses relacionamentos fora do ambiente de trabalho propicio a relações de confiança, respeito e admiração, raramente se transformam em amizades duradouras ou relacionamentos românticos.



Caso 2: só paixão amor ilusório

- Andre estava tendo dificuldades de se concentrar no trabalho. A concentração é essencial para um, contador, e ele jamais tivera antes esse problema. Porém, desde que conheceu Eloá, que morava no mesmo prédio, só pensava nela. Embora mal se conhecessem, Andre estava obsecado e pensava nela várias vezes por dia. Mesmo suspeitando que Eloá saía com outra pessoa, não podia deixar de pensar nela. Afinal resolveu convidá-la para sair. Ela recusou delicadamente, dizendo que estava saindo com outra pessoa. Mas sua atitude foi levemente provocante - quem pode prever o futuro? Nos meses seguintes, Andre continuou obsecado por Eloá. Imaginava os dois fazendo amor e quase e quase podia sentir o corpo dela nos seus braços. Era "amor a primeira vista". Mas nada aconteceu, e, com o tempo e com a falta de encorajamento da parte de Eloá, a obsessão desapareceu. O que ele sentia, aquele "amor à primeira vista", era paixão sem intimidade ou compromisso. Andre sabia muito pouco sobre Eloá - não o suficiente para prever que tipo de parceira ela seria. Mas foi idealizado, a elevando ao posto de parceira e amante perfeita.
- Esse entusiasmo pode aparecer sem mais nem menos. A paixão.



Caso 3: só compromisso amor estéril

- Sandro e Carmen estavam casados há vinte anos. O primeiros anos foram felizes. Mas, com chegada dos filhos, as coisas começaram a deteriorar. Sandro sentia-se excluído da família. Por mais que Carmen se , procurando traze-lo de volta para ela e para o seu amor, Sandro parecia ter ciúmes do amor que ela dedicava aos filhos – como se estivesse roubando dele. Com o passar dos anos, Sandro afastava-se cada vez mais, e Carmen continuava tentando fazer com que voltasse para ela. Finalmente Carmen desitiu. O distanciamento de Sandro concretizou que ele imaginou. Carmen e as crianças uniram-se mais ainda, e Sandro ficou de fora. As vezes Carmen pensava em deixar o marido. Mas queria esperar que os filhos estivessem maiores. Mais tarde quando as crianças cresceram, ela encontrou outras razões. Esperava que as coisas mudassem mas á frente. Eles continuaram juntos.
- O comportamento sem paixão e sem intimidade é esteríl. È mais um contrato do que um amor, comum na sociedade. É um tipo de compromisso visando outros interesses. Embora a paixão e intimidade possa aparecer, mas não quando antes era de paixão e intimidade. Difícil de recuperar.



Caso 4: intimidade+paixão_{amor}

romântico

- Peter não estava muito satisfeito com a idéia de morar no Brasil. Mas a companhia o escolheu para instalar uma filial no RJ. Ficaria apenas dois anos para organizar as coisas. Depois voltaria à matriz, em Los Angeles. Era uma boa oportunidade para sua carreira, por isso ele concordou. Depois de sete meses no Brasil, Peter conheceu Maria. Nunca pensara nas mulheres brasileiras como um tipo ideal, mas Maria o fez mudar de idéia. Foi a primeira mulher a qual sentiu vontade de compartilhar seus sentimentos. O relacionamento estreitou-se em pouco tempo. Apaixonaram-se, e Peter é um solteirão de quarenta e dois anos, e começou a se casar. Seis meses depois de se conhecerem, ele a pediu em casamento. Maria o amava e queria casar com ele. Mas estava profundamente ligada a sua família e a sua cultura e não queria sair do Brasil. Disse a Peter que se casaria se ele resolvesse ficar no Brasil. Peter estudou cuidadosamente o assunto. Amava Maria, mas não gostava do país. Finalmente conclui que não seria feliz se ficasse. O romance entre Peter e Maria durou o tempo que ele ficou no Brasil. Os amantes sentem-se atraídos fisicamente e unidos emocionalmente, mas o compromisso não é uma parte necessária deste amor.

Caso

5: Intimidade+compromisso_{amor}

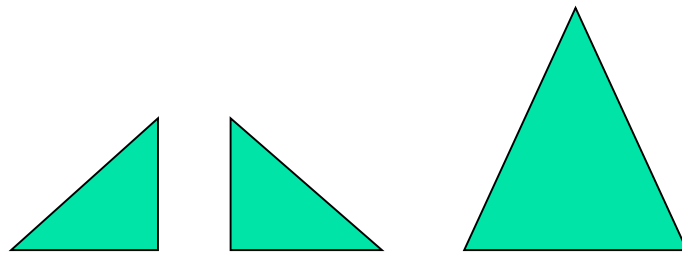
companheirismo

- Se perguntassem a João e Kathleen se eles se amavam, ambos diriam que sim imediatamente. No entanto, nos seus dezessete anos de casamento, descobriram que o sexo não era uma parte importante na sua união. Nenhum dos dois era muito sensual e não eram muito compatíveis na cama. Estabelecerem um padrão para fazer sexo apenas ocasionalmente, convencidos de que casamento representava tantas vantagens para ambos que podiam sacrificar a parte do sexo. Apesar da falta de paixão, João e Kathleen acreditavam que seu casamento era melhor que o de muitos casais que conheciam. Vendo os vários casos de divórcio entre os amigos, davam graças pelo relacionamento que tinham. Este tipo de amor pode ser definido como uma amizade a longo prazo com compromisso. As vezes a paixão desaparece e é substituída por um compromisso sério e profundo. Este amor pode também ser expresso por amigos, família, pessoas muito queridas. Geralmente é encontrado entre idosos.

Caso

6: Paixão + compromisso amor ilusório, fulgaz

- Paulo e Tereza conheceram-se num bar de solteiros. Ela sabia que se deve levar a sério os homens conhecidos deste modo, mas sentiu-se extremamente atraída por Paulo, e ele por ela. Tereza não tivera muita sorte nos seus relacionamentos anteriores, e não queria perder Paulo como perdeu os outros. Em pouco tempo ela começou a forçar um compromisso. Paulo concordou, e depois de alguns meses resolveram casar. No fim da lua de mel, Tereza percebeu o erro que havia cometido. No começo, ficou feliz porque tudo estava acontecendo como desejava. Estavam apaixonados. Mas agora começou a achar superficial e sempre disposto a concordar com qualquer sugestão que ela fizesse. Parecia não ter idéias próprias. Agora que Tereza o tinha, não parecia estar mais certa de querer ficar com ele. Muitas atitudes autoritárias entre o casal. Os dois se conheciam a pouco tempo, o relacionamento estava errado para os dois.
- O amor ilusório é vulnerável a passagem do tempo. Se começa sem paixão tem maior probabilidade de desenvolver paixão, mas quando se havia paixão, desaparecendo este elemento é mais difícil, praticamente impossível.



Caso 7 :Paixão

+compromisso +intimidade =Amor realizado

- Luiza e Luiz sabiam que tinham pouco tempo. Luiz estava com câncer, e os médicos lhe davam no máximo mais um ano de vida. Era um tempo de amor e sofrimento para eles. Estavam casados a quarenta e seis anos e aperavam fazer as bodas de ouro. Mas agora, tudo indicava que não iam conseguir. Luiz e Luiza tinham um relacionamento invejado por todos. Apaixonaram-se quando eram jovens e jamais perderam esse amor, nos tempos difíceis. Luiza teve um aborto natural. Certa vez Luiz perdeu o emprego e ficaram numa situação financeira muito precária. Tiveram vários períodos sem sexo, mas achavam que tudo isso acontecia em todos os casamentos. Souberam manter a perspectiva e o bom humor, e o amor os conduziu através de todas as dificuldades. Nenhum dos dois tinham religião,mas frequentemente diziam, em tom de brincadeira, que, se existisse o céu, sem dúvida iam se encontrar nele.
- O amor realizado é a combinação de paixão intimidade e compromisso.



Teoria dos Estilos de Apego

- 3 estilos de apego adulto Proposta por Hazan & Shaver, baseados na Teoria do Apego de Bowlby.
 - Seguro (55%):
 - *Considero relativamente fácil chegar perto dos outros e não tenho problemas em depender deles. Não me preocupo muito em ser abandonado ou com alguém chegar muito próximo de mim.*
 - Ansioso-ambivalente (20%):
 - *Considero que os outros relutam em chegar tão próximos quanto eu gostaria. Muitas vezes me dou conta de que meu (minha) parceiro(a) não me ama de verdade e não quer estar comigo. Quero chegar muito perto de meu (minha) parceiro(a), e isso às vezes assusta as pessoas e as afasta.*
 - Evitativo (25%):
 - *Fico um pouco desconfortável ao estar perto dos outros, considero difícil confiar neles completamente e me permitir depender deles. Fico nervoso quando alguém chega muito perto e, muitas vezes, parceiros(as) amorosos(as) querem que eu seja mais íntimo do que me sinto confortável.*

Concluindo



- Percebemos o quão vasto são os tipos de amor. Muitas das vezes o “amor” tem diferentes valores ou significados para cada pessoa. Tal como já foi referido, nem todas as pessoas tomam as mesma atitudes perante a vida, nomeadamente no campo amoroso, pois cada um tem a sua perspectiva e os seus gostos, por isso vive consoante a forma que lhe faz mais feliz.



QUEM AMA CUIDA, PRESERVA E LIBERTA.....

(Luiz Antônio)

Obrigado!