

Por que  
nos   
frustramos  
no amor?

  
Laura  
Pires

**Por que  
nos  
frustramos  
no amor?**

**Laura  
Pires**



 **Planeta**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Laura Pires, 2026  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026  
Todos os direitos reservados.

Preparação: Wélida Muniz  
Revisão: Gleice Couto e Fernanda França  
Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini  
Capa: Beatriz Leite

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Pires, Laura

Por que nos frustramos no amor? / Laura Pires. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.

192 p.

Bibliografia

ISBN 978-85-422-4066-5

1. Amor (Psicologia social) 2. Frustração (Psicologia social) 3. Relacionamentos interpessoais I. Título

26-0326

CDD 306.73

Índice para catálogo sistemático:

1. Amor (Psicologia social)



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar - Bela Vista  
São Paulo - SP - CEP 01310-913  
www.planetadelivros.com.br  
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

## **Introdução 8**

### **PARTE 1**

Capítulo 1:

Inventando o amor **20**

Capítulo 2:

Como a gente sabe que é amor? **36**

### **PARTE 2**

Capítulo 3:

Do amor idealizado ao amor que frustra **98**

Capítulo 4:

O amor sob novas perspectivas **124**


### **PARTE 3**

Capítulo 5:

Todo mundo quer se conectar **150**

**Agradecimentos 180**

**Referências 188**



**N**em dentro da Letras se entende muito bem o que a galera da Linguística Aplicada faz, especialmente quando descobrem que a área nem tem nada a ver com Linguística. A Linguística Aplicada se apresenta como uma área INdisciplinar (assim, com as duas iniciais maiúsculas mesmo), o que é muito mais do que ser interdisciplinar ou multidisciplinar.

A ideia é que o objeto de estudo motive quais disciplinas serão necessárias para o desenvolvimento da pesquisa, não se restringindo apenas a uma ou duas. Desse modo, a pessoa que pesquisa trabalha com diversas disciplinas e áreas de conhecimento ao mesmo tempo. No meu caso, aliás, não encontrei dentro da Linguística Aplicada outros trabalhos sobre amor que pudesse usar como referência quando comecei minha pesquisa, então usei teorias da área para a

análise de dados, mas, para chegar até essa análise, recorri à Sociologia, à Antropologia, à Psicanálise...

Existem duas áreas de estudo dentro da Linguística Aplicada. Aquela à qual me dediquei no mestrado se chama “Discurso e Práticas Sociais” e o grande lance dela é o estudo dos efeitos sociais do discurso. Na área, chamam isso de socioconstrucionismo discursivo, que nada mais é que a premissa de que tudo aquilo que entendemos como senso comum é, na verdade, uma naturalização de conceitos, e que essa naturalização se dá pela repetição de discursos.

Um exemplo clássico disso é a frase “menino não chora”. Há quem diga que homens são natural e biologicamente mais racionais e menos emotivos. No entanto, quando crianças choram, é para os meninos que se costuma dizer que não podem chorar. Esses meninos vão aprendendo a não demonstrar sentimentos, a entender que isso seria sinal de fraqueza ou “coisa de menina”. Tornam-se adultos que não sabem identificar sentimentos, expressá-los e muito menos conversar sobre eles.

Dá para a gente dizer que homens *naturalmente* têm aversão a sentimentos? Não com esses dados de socialização e não quando as forças sociais são parte integrante tão significativa de nosso processo de subjetivação. A crença social de que “homens são

assim” é justamente o que nos faz agir de um modo que torna os homens assim. Repetimos frases feitas e reproduzimos estereótipos que se transformam em uma profecia autorrealizável.

Sempre tive uma questão com convenções sociais, nunca gostei muito delas, e isso até hoje me traz certo desconforto. Quando comecei a frequentar os encontros do grupo de pesquisa, essa abordagem de entender que aquilo que tem aparência de natural na sociedade é na verdade construído no discurso foi uma coisa que me atraiu muito.

Muitas coisas me despertaram o sentimento de inadequação ao longo da vida, como as pessoas falarem que algo funciona de uma forma, mas eu senti-la de outra (padrões de beleza, expectativas de gênero, costumes familiares etc.). Descobrir que essas coisas são apenas o senso comum e que não são “naturais”, que não são pré-determinadas e não têm que ser daquele jeito foi algo que abriu meus horizontes.

Na tentativa de representar o mundo por meio da linguagem, a gente acaba construindo sentido sobre o mundo. Ou seja, sob essa perspectiva, os conceitos vêm depois da linguagem que usamos para descrevê-los. Para falar sobre as coisas, a gente inventa o que as coisas são, pois elas não apenas são intrinsecamente.

\*BOOM\*

## MAS O AMOR NÃO É UM SENTIMENTO?

Então, ok, é tudo socialmente construído. Mas como é que o amor se encaixa nisso? Amor não é um sentimento?

Bom, se entendemos que os conceitos que temos das coisas e que usamos como guia são posteriores à linguagem, isso também se aplica a como interpretamos aquilo que sentimos. Há o que sentimos de fato e há também a maneira como falamos do que sentimos e do que aprendemos ao longo da vida sobre esse sentimento. Os discursos sobre amor que circulam na sociedade apenas parecem indissociáveis daquilo que sentimos porque já nascemos em um contexto social que tem esses sentidos como fatos. Mas eles não são fatos. Na verdade, esses sentidos podem, inclusive, mudar com o tempo e com o contexto.

Antes de resolver estudar o amor sob o prisma da Linguística Aplicada, eu já tinha algumas questões sobre ele, acho que desde que li *Tristão e Isolda*<sup>4</sup> (uma lenda medieval que fala de um amor proibido, inevitável e marcado por tragédias) no segundo período da graduação. Foi em uma matéria na qual estudá-

<sup>4</sup> ABRANTES, F. *Tristão e Isolda*. São Paulo: Martin Claret, 2015.

vamos bastante a história da literatura e, para contextualizar historicamente *Tristão e Isolda*, tínhamos que falar de como o amor era entendido naquela época. Só isso já deveria ser o suficiente para ligarmos um alerta: “Ué, então era diferente naquela época?”. E, se era diferente, o que mudou? Por que mudou? E, se o amor é um sentimento, como pode mudar assim?

No senso comum, entendemos as emoções em geral como psicobiológicas, naturais e inerentes à condição humana. É verdade que **as emoções existem dentro de nós de forma natural, mas usamos referências sociais para interpretá-las** e, nesse processo, atribuímos significados específicos a elas.

Esses significados são tão culturalmente entremeados uns nos outros, e afetam tanto nossa própria percepção daquilo que sentimos, que se torna praticamente impossível separar o que seria uma emoção “natural” daquilo que “inventamos” dela, a ponto de percebermos como natural algo que, na verdade, não é bem assim.

Podemos dizer que todas as emoções funcionam desse jeito. Há sintomas físicos relacionados à tristeza, como cansaço, dores no corpo e perda de apetite. Essas características, embora também possam ser influenciadas social e culturalmente, não são relacionadas a hábitos e comportamentos.

Talvez você associe tristeza a ouvir música de sofrência, comer brigadeiro de panela e passar o fim de semana sozinha em casa, entre outros comportamentos comuns nas referências culturais. Acontece que nenhum desses comportamentos é naturalmente provocado por tristeza; são comportamentos que aprendemos culturalmente a associar a esse sentimento.

O mesmo acontece com o amor: a emoção em si é natural, mas muitos dos hábitos, comportamentos e até outras emoções que associamos a ele são socialmente construídos.

O amor, conforme o conhecemos no senso comum, é considerado:

- \* espontâneo;
- \* universal;
- \* natural às relações humanas;
- \* vivido por todas as pessoas da mesma forma;
- \* incontrolável;
- \* irracional;
- \* motivado por impulsos irrefreáveis;
- \* incapaz de ser contido pela razão;
- \* eterno;
- \* incondicional;
- \* algo que requer sacrifícios para ser vivido;

- \* capaz de superar quaisquer obstáculos e dificuldades;
- \* a chave para a felicidade.

Se não cumprir todos os critérios listados, não é amor de verdade.

No entanto, ao fazermos uma historicização simples do tema, descobrimos que aquilo que consideramos amor nos dias de hoje é um conceito datado, que se iniciou em meados do século XVIII e foi consolidado no século XIX. Antes disso, o amor teve muitas outras formas e características. Isso quer dizer que, embora seja difícil imaginar como poderia ser diferente, os significados que atribuímos a essa emoção podem variar de acordo com o momento sócio-histórico e cultural.

Contrapondo-se ao senso comum, do ponto de vista das ciências sociais, as emoções, de forma geral, são socialmente construídas. Isso não quer dizer que nós inventamos as emoções e que nascemos sem nenhuma, mas, sim, que a forma como interpretamos o que sentimos é permeada por crenças.

As emoções respondem ao contexto sócio-histórico e cultural e podem ser vividas de formas totalmente diferentes de acordo com ele. Da mesma maneira que temos diferenças culturais em comportamentos,

hábitos e rituais, temos diferenças culturais também em relação a como entendemos as emoções e, conseqüentemente, a como nos relacionamos afetivamente.

Ao longo da vida, com base nas crenças do momento sócio-histórico e cultural no qual vivemos, desenvolvemos, de forma inconsciente, uma série de conceitos sobre as emoções. Chamamos isso de **aprendizado emocional**, pois é algo que efetivamente aprendemos e desenvolvemos conforme vamos crescendo.

Então, voltando à questão inicial, não é que o amor não seja um sentimento. É que, além de ser um sentimento, ele é também tudo o que a gente, enquanto seres humanos tentando interpretar o mundo, inventou sobre ele.

## **POR QUE ESTUDAR AS INVENÇÕES SOBRE O AMOR**

Quando eu estava no mestrado pesquisando amor romântico e relações amorosas, meu orientador costumava dizer que eu precisava estar sempre preparada para justificar a relevância do meu tema. Em um mundo que não valoriza as ciências sociais, muitas pessoas não entenderiam a importância de estudar o amor como tópico acadêmico e achariam que era um

desperdício de dinheiro público dar uma bolsa para alguém fazer isso. Só que eu nunca achei difícil explicar por que o tema é relevante.

Seres humanos são movidos por afeto e necessidade de conexão. Buscamos pertencimento, cuidado, atenção e fazemos isso de forma relacional. Os critérios que utilizamos, conscientemente ou não, para formar e manter vínculos são todos baseados nos conceitos disponíveis sobre amor e relações afetivas que existem no discurso social. Há, por todo lado, referências do que é uma relação amorosa. Assim, **aprendemos desde cedo, por observação, uma série de conceitos sobre o amor e os utilizamos para fazer escolhas e tomar decisões em nossa vida pessoal. A partir dessas escolhas e decisões é que criamos toda a nossa rede de afetos.**

Algumas dessas escolhas e decisões são grandiosas, como decidir ter um filho com alguém, e outras parecem pequenas, mas também têm um potencial enorme de desdobramentos, como decidir se vamos sair de novo com a pessoa que conhecemos no aplicativo de relacionamentos. Podemos resolver não sair de novo com alguém que, segundo o que aprendemos e acreditamos sobre relações afetivas, parece interessada demais quando nós não estamos tanto assim.

Nós pegamos o que aprendemos ao longo da vida sobre relações afetivas e aplicamos à vida real, analisando o comportamento daquela pessoa e chegando a conclusões sobre ela e sobre a relação que temos ou poderíamos ter. Esse é um movimento feito de forma inconsciente, mesmo quando estivermos nos esforçando conscientemente para não presumir e tirar conclusões precipitadas. Aquilo que aprendemos sobre amor e relações é tão enraizado em nós que fazemos essas análises de uma forma que nos parece natural e instintiva.

É também com base nessas crenças que vamos avaliar se devemos ou não nos casar com uma pessoa, por exemplo. Ou mudar de país para acompanhá-la em uma oportunidade de emprego. Ou ainda terminar uma relação. É partindo dessas crenças que medimos o nível de envolvimento, que vamos sentir frustração quando uma relação não sair de acordo com o que aprendemos que deveria ser, que vamos nos interessar por outra pessoa...

Além das nossas próprias percepções em nossa vida pessoal, vamos receber conselhos, requisitados ou não. Essas referências também são aprendidas por todas as pessoas à nossa volta, e elas vão interpretar comportamentos baseando-se nessas referências da mesma forma que a gente. Aliás, nós também vamos dar conselhos a outras pessoas baseados em tudo

isso, sem perceber que aquilo que chamamos de opinião pessoal é construído culturalmente.

**Muitas vezes, nossas opiniões pessoais são aprendizados que internalizamos sem fazer grandes questionamentos.** Isso não quer dizer que aceitamos cegamente tudo o que consumimos e aí aplicamos à nossa vida, mas sim que inevitavelmente temos muitos pontos cegos. Há uma série de conceitos que nem sequer pensamos em contestar, pois os aprendemos desde tão cedo que acabamos com a sensação de que são questões naturais à condição humana e, portanto, incontestáveis.

Até aqui, estamos falando apenas do que conhecemos como relações amorosas. No entanto, se pensarmos no fato de que as relações amorosas são o primeiro passo para a formação de uma família, que é assim que elas se constituem e que também o conceito de amizade existe em comparação com o de amor, vemos que aquilo que entendemos por amor e as ramificações desse conceito influenciam diversas áreas da vida. Aquilo que entendemos por amor serve de contexto para como construímos todas as nossas relações baseadas em afeto e define o quão ampla e profunda será nossa rede.

Expandindo ainda mais, indo além do âmbito pessoal, é preciso marcar também que toda a organização

social que conhecemos se dá desta forma: a partir das pequenas decisões que tomamos em nossa vida pessoal, que estão de acordo com o discurso social que internalizamos. Toda a sociedade se organiza por famílias nucleares (tradicionalmente, pai, mãe e filhos). Pode-se argumentar que, hoje em dia, não é mais assim – e, no Brasil, talvez nunca tenha sido, a depender da classe social –, que essa é uma ideia antiquada e, pensando na aplicação prática à realidade, é verdade. Mas é aí que está: nós sabemos que a família modelo (um pai, uma mãe e, de preferência, um filho e uma filha) não é representativa da pluralidade de formatos familiares. Sabemos como são comuns as famílias compostas apenas por mãe e filhos, ou por mãe, avó e filhos etc. Também sabemos que muitas pessoas não querem ter filhos, e que isso é menos julgado atualmente do que era no passado. Ainda assim, a referência que temos nos discursos macrosociais do que seria uma família se mantém a mesma, e a maioria das pessoas toma decisões e faz escolhas com o objetivo de chegar a essa referência de família.

É comum, por exemplo, que pessoas solteiras depois dos 30 anos se sintam cada vez mais sozinhas, pois seus amigos foram se juntando em casais e formando famílias nucleares. É esperado socialmente que a prioridade do indivíduo seja sua família nuclear

ou, na falta de filhos, que a prioridade seja o cônjuge, a entidade casal. Essas pessoas vão se envolvendo cada vez mais na própria vida amorosa e familiar, e as amizades, mesmo que ainda muito importantes e valorizadas, ficam em segundo plano. Sendo assim, por mais que à primeira vista possa parecer uma ideia antiquada, o objetivo de formar um casal e, em seguida, uma família nuclear, segue sendo a direção primária à qual as pessoas se orientam em suas relações afetivas.

O que quero dizer é que todas aquelas escolhas que fazemos, por mais pessoais que sintamos que sejam, são reflexo de um discurso social mais amplo que as guiam. **E, se descobrimos que estamos nos fundamentando em conceitos construídos socialmente e que não são simplesmente naturais à condição humana, podemos questionar qual é de fato a validade deles.**

A importância de estudar o conceito de amor e questionar nossos aprendizados enraizados sobre relações baseadas em afeto não para por aí. Somos seres relacionais. Não só existimos em sociedade, tendo que conviver com outras pessoas o tempo todo, como também buscamos nos relacionar e nos conectar com elas.

Em nossas relações interpessoais, desenvolvemos inteligência emocional, amadurecemos e aprendemos

muito sobre nós mesmos. Mais do que isso, parte da nossa identidade é construída através dessas relações, ou seja, até a nossa própria autoimagem é influenciada pelas relações que vivemos.

Desse modo, quem somos (como nos enxergamos, quanto de autoestima temos, o que sabemos de nós mesmos) é profundamente construído por nossas crenças sobre amor e relações afetivas. Considerando que aquilo que a gente entende como ser quem a gente é orienta tudo que a gente faz na vida, tem coisa mais importante que isso?

Gosto de chamar tudo isso que internalizamos de “crenças” porque me parece um termo fiel ao que temos aqui: aprendemos conceitos e passamos a tratá-los como crenças absolutas que guiam nossas práticas, e não como meros conceitos que podem ser debatidos, questionados, rebatidos, reconfigurados ou desfeitos. É por isso que neste livro quero que fique claro que tratamos como crença algo que é apenas um conceito. E, mais que isso, proponho um debate para talvez desaprendermos esses conceitos, já que muitos daqueles nos quais nos baseamos para tomar tantas decisões importantes ao longo da vida são ideais inalcançáveis, nos levam a comportamentos nocivos e à autossabotagem, além de relações pouco saudáveis e satisfatórias.