

Capítulo 4

Os processos de apaixonamento e de enamoramamento: curso, evolução e benefícios físicos e psicológicos para o ser humano

“Eu te amo porque não amo
bastante ou demais a mim.
Porque amor não se troca,
não se conjuga nem se ama.
Porque amor é amor a nada,
feliz e forte em si mesmo.”
(Carlos Drummond de Andrade)

Thiago de Almeida

Somos seres em constante processo de interação e estamos nos relacionando em todos os momentos da nossa história de vida. Talvez até os animais sejam agraciados por esta dádiva de comunicar seus estados internos, mas sem sombra de dúvidas é primazia do ser humano, a capacidade de expressar verbalmente e mesmo não verbalmente seus sentimentos!

O que é o “Amor” e em que ele difere da paixão? Por que nos ocupamos tanto desses temas? Será que todos aqueles que se entregam aos deleites dos afetos românticos sabem discernir corretamente a realidade que vivenciam, e assim, poderão dizer se amam ou se simplesmente estão apaixonados? Especialistas cujo enfoque é o amor e os seus desdobramentos acreditam que há bastante confusão entre



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

esses dois domínios, e que pronunciadas em situação errada, podem causar significativos prejuízos, na vida dos que falam e na vida dos que ouvem tais dizeres, como um sentimento mal interpretado.

Por que estudar os relacionamentos amorosos? Percebe-se que ao se tratar de um assunto como a temática amorosa não basta mais consultar o dicionário, que, aliás, fornece definições essencialmente técnicas, ou seja, interpretações calcadas no estilo linguístico. Dessa forma, compreender os processos e os comportamentos envolvidos na psicodinâmica dos relacionamentos amorosos é muito importante uma vez que esses fenômenos ocupam na maioria das vezes papéis centrais na vida da maioria das pessoas.

A paixão é um estado motivacional de consciência alterada relacionados a neurotransmissores específicos e efeitos fisiológicos associados geralmente a excitação do sistema nervoso central (FISCHER, 2006). Ainda segundo a autora, a paixão é um estado transitório, que dura cerca de um ano e meio, podendo ao término deste período o relacionamento se promover ou não para um relacionamento amoroso.

A maioria das pessoas utiliza o termo ‘amor’ para descrever sentimentos por uma pessoa por quem se sente mais fortemente atraída ou a quem se veem mais apegadas. E assim, listas intermináveis foram elaboradas com todos os tipos de constituintes que este conjunto de sentimentos, comportamentos e pensamentos poderia conter em si. (ALMEIDA; MAYOR, 2006).

O amor é um indispensável participante na constituição da natureza ontogenética da pessoa para a estruturação de sua personalidade. No entanto, o amor é um estado mental e químico que faz parte de nossos genes e é influenciado pela nossa criação. Se somos tão afetados por romance, em parte porque temos que ser pais amorosos que cuidam com muito carinho de nossos bebês desprotegidos.

Contudo, antes de recorrermos a explicações fisiológicas e neuroanatômicas que elucidarão, em partes, o fenômeno amoroso há



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

que se ter em mente que o amor, a princípio, é uma crença emocional. E como toda e qualquer crença “pode ser mantida, alterada, dispensada, trocada, melhorada, piorada ou abolida. Nenhum de seus constituintes afetivos é fixo por natureza” (COSTA, 1999, p. 12). Logo, deve-se admitir que escrever ou falar de amor é uma façanha cada vez mais árdua. Corre-se o risco de cair na banalidade, na ambiguidade, no espiritualismo ou até mesmo no sentimentalismo, de maneira que os literatos, pregadores ou mesmo os cantores do amor não são mais convincentes (ALMEIDA, 2003).

Há mais de um século, desde que Henry Theophilus Finck afirmou em seu livro “*Romantic Love and Personal Beauty*”: “O amor é tecido tão complexo de paradoxos, e apresenta uma diversidade tal de formas e tons, que você pode dizer praticamente tudo a respeito, e é provável que esteja certo” (Finck, 1891/1973, p. 224), tal conhecimento ainda é sustentável para o nosso século?

Erich Fromm (1967) apontava o amor como única resposta e saída satisfatória para o problema das dificuldades do relacionamento interpessoal. Estaria tendo ele uma visão parcial, ou mesmo ingênua, do ser humano e dos seus conflitos inerentes à sua natureza?

E quanto à paixão que parece cada vez mais se fazer tão presente nos dias atuais e se confundir muitas vezes com o amor, como defini-la e como podemos diferenciá-la no que concernem seus efeitos e às suas consequências? Quais as esferas cognitivas que estão implicadas nesse processo contraditório, eterno enquanto dura, forte e frágil, e que nos deixa simplesmente tão vulneráveis e indefesos no decorrer dele? Apaixonamo-nos pela pessoa em questão que nos desperta todo complexo afetivo-sexual ou pelo amor/paixão em si? Por que nossas mentes, que até então estavam absortas em preocupações como trabalho, escola, dentre outras agora passa a pensar constantemente na pessoa que elegemos enquanto parceira?

A química da paixão: principais elementos envolvidos.

Quem não conhece aquela figura que retrata a paixão acontecer quando a flecha do cupido atravessa o coração e começa a agir



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

apaixonadamente? É uma figura de linguagem popular e antiga, com suas raízes na mitologia greco-romana. Na imagem, o alvo do deus alado é o coração, provavelmente como uma metáfora devido à aceleração cardíaca que começa a se manifestar sem o nosso aparente controle e que sentimos quando cruzamos com quem julgamos ser a nossa tão almejada cara-metade. Mas, não se enganem... A flechada atinge é o cérebro daquelas pessoas que se inebriarão nos deleites da paixão. Conseqüentemente, uma série de reações como o aumento da pressão arterial, da frequência respiratória e, a dilatação das pupilas, os tremores e o rubor facial, além de falta de apetite, falta de concentração, de memória e de sono. O equivalente à flechaça do cupido seria o que psicologicamente entendemos por flerte.

Do antigo francês “*fleuter*” que significa florescer, deriva a palavra flerte. O que de fato acontece no preciso momento em que duas pessoas cruzam o olhar com algum tipo de interesse afetivo-sexual não é fácil definir com exatidão, mas certamente, o flerte é uma das possibilidades iniciais para um encontro entre dois parceiros que tenham algum tipo de afinidade é uma delas. Primeiramente, porque há muitas formas de gostarmos de alguém contemporaneamente e, depois, porque ele é cada gostar sempre subjetivo. No entanto, biologicamente há uma explicação para a dinâmica interna que se instala, nestes encontros fortuitos que tanto alegam nossos “corações”.

Normalmente o cérebro de uma pessoa apaixonada contém grandes quantidades de feniletilamina, e esta substância pode responder, em grande parte, pelas sensações e modificações fisiológicas que experimentamos quando estamos apaixonados em uma contínua estimulação. Dessa maneira, no início do relacionamento, e aqui me refiro aos que sucumbem aos arroubos românticos da paixão, a sensação que emerge é a de um perfeito bem-estar.

O casal sente necessidade de permanecer junto grande parte do tempo, senão, todo tempo, afinal, precisam ficar juntos para se conhecerem, ‘amarem-se’. Nesse período, pouco importa a personalidade de cada um, caem as defesas, o raciocínio temporariamente suprimido para muitas análises no que se refere ao



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

outro se torna oblíquo e viesado, hiperdimensionando suas qualidades e subestimando suas falhas. Por experiência sabemos que uma pessoa apaixonada é uma pessoa distraída. A sensação pode ser de amor à primeira vista. Outro dado interessante é que a feniletilamina existe em altos níveis no chocolate, o que fez com que alguns cientistas procurassem dar explicações racionais para esclarecer o porquê as pessoas compram chocolates para suas amadas e também o porquê as mulheres recorrem a eles quando lidam com situações como o desamor, por exemplo.

As primeiras associações entre a feniletilamina com a paixão tiveram início com uma teoria proposta pelos médicos Donald F. Klein e Michael Lebowitz, do Instituto Psiquiátrico Estadual de Nova Iorque. O estado de paixão também está ligado ao aumento de produção de dopamina, um neurotransmissor, que se pode denominar de poção endógena do amor, e proporciona uma gostosa sensação de alegria, de felicidade, de bem-estar e de prazer. Além disto, ajuda a reduzir o apetite. O mais curioso é que a paixão tem um comportamento bioquímico em muito semelhante ao Transtorno Obsessivo-Compulsivo, e que resultam de um desequilíbrio nos níveis de serotonina, outro neurotransmissor estimulante que elicia coragem, bom humor e controla o apetite. Há outros neurotransmissores que podem estar envolvidos nos estados relacionados à paixão e seus efeitos. A Dra. Donatella Marazziti, psiquiatra da Universidade de Pisa, acredita que pessoas os apaixonados estejam num quadro semelhante a um Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). Inegavelmente, a paixão e o Transtorno obsessivo-compulsivo compartilham diversos aspectos comuns. E isto não é meramente uma teoria sem fundamentos: ambos estados associam-se aos baixos níveis cerebrais de serotonina, uma substância química fabricada pelo corpo que nos ajuda a lidar com situações estressantes.

Do ponto de vista psicológico a paixão pode representar muitos paradoxos para os que buscam experienciá-la. Para uns, não há nada melhor do que estar apaixonado. Nem pior! Primeiro estranha-se. Depois, entranha-se. Estar apaixonado é um estado de graça e,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

concomitantemente, de desgraça. Viver uma grande paixão, por exemplo, pode significar momentos de muita felicidade e de intenso prazer físico, entretanto, dentro do meu modesto ponto de vista, dado ao seu caráter efêmero, levando-se em consideração a ação fugaz dos próprios neurotransmissores envolvidos, do seu potencial de ação e do mecanismo de tolerância do ser humano, na maioria das vezes, pode levar algumas pessoas, em determinados momentos, a perseguirem o prazer e em outros momentos, com outras pessoas para fugirem do seu sofrimento, de suas “inexplicáveis” carências afetivas, de seus momentos de solidão e da dor.

Estar apaixonado é investir uma fortuna que demorou anos a amearhar num negócio de alto risco. E ainda por cima fazê-lo conscientemente. Talvez, nesse sentido caberia aqui investirem um pouco mais de amor próprio em si mesmo buscando outras fontes de recompensa que não somente os relacionamentos afetivo-sexuais como fontes de provisão externa de carinho e de satisfação como habitualmente o procuram fazer. Em outras palavras, procurar ser parte do amor que tanto procuram e o identificam na forma da paixão que acabam encontrando.

O amor, seu circuito neuroquímico e suas teorias

Segundo Vicent (2005) o amor é uma característica da espécie humana. Dessa forma, por meio de sua reflexão e linguagem, homens e mulheres, na tentativa de serem felizes e se realizarem afetivamente e sexualmente tratam de temas comuns a respeito do amor, tais como: encontros, desencontros, carências, relacionamentos. A célebre máxima de Pascal: “O coração tem razões que a razão desconhece”, remete-nos a entendimentos diversos, muitos destes, corroborados pelo senso comum e pelo peso das tradições. Portanto, ao se tratar de um assunto como este, não basta mais consultar o dicionário, ou ainda, recorrer à abundante literatura de autoajuda que calcada, amiúde, por abordar o amor a partir de uma perspectiva meramente especulativa.

Muito longe de ser meramente um impulso gregário, amar é ir ao encontro de alguém e permitir a vinda deste ao encontro de quem



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

o busca (ALMEIDA, 2003). Desta maneira, amar alguém, em primeira análise significa reconhecer uma pessoa como fonte real ou potencial para a própria felicidade (INGENIEROS, 1968; SIMMEL, 1993). Como desdobramento disto, decorre o desejo de ir ao encontro do outro e, concomitantemente de ser amado. E, uma vez eclodido esse desejo, há uma série de ações que pertencem a um ciclo de reforçamento recíproco (ALFERES, 1996; ARON; ARON, 1996; COSTA, 1998). Desta forma, o amor desenvolve-se e torna-se cada vez mais forte. A este desenvolvimento do amor dá-se o nome de enamoramento. De acordo com Alberoni (1986), o enamoramento é um estado nascente de um movimento coletivo. Diferindo dos demais movimentos coletivos, tais como os movimentos religiosos, sociais ou políticos, nos quais a diferença fundamental reside no fato de que estes são constituídos por muitas pessoas, o enamoramento, só acontece, restritamente, a duas pessoas que originam um 'nós' coletivo. E é esta a razão de sua especificidade e particularidade, que lhe confere algumas características inconfundíveis.

Agora responda rapidamente: quem é que cai primeiro nas teias da paixão? A mulher ou o homem? Se você pensa que elas é que se apaixonam mais à primeira vista, não entende nada de mulheres. Por incrível que pareça somos nós homens que tendem a se deixar levar primeiro pela química. Por outro lado, o nosso encantamento costuma ser mais fulminante, podendo durar algumas horas apenas.

Este é o comportamento químico do nosso corpo, mas o que nos faz atrair por alguém? E o que será que a nossa suposta alma gêmea tem que as outras pessoas ao nosso redor não têm? São várias a teorias. Uma é a de que o amor romântico tem as suas bases em momentos íntimos vividos na primeira infância, ou seja, amamos quem amamos não tanto pelo futuro que esperamos construir, mas pelo passado que pretendemos recuperar.

Uma das teorias mais alardeadas é a de que sempre buscamos feromônios compatíveis e que sinalizem uma complementaridade biológica. Feromônios são sinais bioquímicos de disponibilidade sexual, logo, são substâncias naturais e inodoras exaladas continuamente pelos



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

animais por meio de poros, saliva, urina e outros canais. Em borboletas, lobos e macacos, por exemplo, a eficácia desses sinalizadores sexuais é evidente, já que a atração dos parceiros entra pelo nariz. Na espécie humana, há inúmeras teorias que afirmam que os feromônios são essenciais para provocar as primeiras trocas de olhares. Se o objetivo é a reprodução, a complementaridade biológica permite a formação de seres mais fortes, pois na definição genética do indivíduo vingam os genes mais fortes. Fica a constatação: escolhemos os parceiros, mas raramente se tem consciência das reações biológicas inatas subjacentes a essa escolha.

A paixão afinal é bastante prática. O ser humano na sua primeira infância é completamente dependente dos seus progenitores, então a paixão tem como objetivo mantê-los unidos durante este período, após o qual a criança tem maior nível de independência. Mas há outros motivos para a paixão se esvaír. A paixão tem sempre um prazo de validade porque uma exposição demasiado longa aos seus efeitos pode provocar danos irremediáveis no cérebro. O excesso de dopamina no cérebro tem o mesmo efeito de uma droga.

Mas há maneiras de ajudar a produção de dopamina de modo a manter o “fogo” aceso. A novidade induz a libertação de dopamina, por isso fazer coisas novas juntos ajuda a manter este espírito. Em quase contraponto à dopamina existe a oxitocina, hormônio que provoca a sensação de ligação, de apego. E que está frequentemente registrada em maior nível em indivíduos com relações de longa duração bem sucedidas. Mas também a produção desta pode ser ajudada: massagear e fazer amor desencadeiam a produção de oxitocina. Trata-se de um hormônio produzido na hipófise (uma glândula situada no cérebro) cujas funções principais são: sensibilizar os nervos e simular contrações musculares (a secreção de oxitocina é o que leva ao clímax no ato sexual). Além disso, esse hormônio estimula as contrações uterinas da mulher durante parto, leva a liberação de leite e parece que induz as mães a acariciarem e cheirarem seus bebês.

Mas mesmo, para uma pessoa se enamorar de outra, deve-se levar em consideração, que, esta deve estar predisposta e disponível



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

para tal (LOWNDES, 2002; BIDDULPH, 2003). E isto não se reduz a simplesmente estar atraído(a) por um(a) parceiro(a). Isto quer dizer que a pessoa deve ter uma disponibilidade, não só física, mas uma disponibilidade psíquica para ir e vir ao encontro do outro. Consoante Shinyashiki e Dumêt: “apenas a decisão racional de querer encontrar alguém não é suficiente para possibilitar o encontro” (SHINYASHIKI; DUMÊT, 2002, p. 166). Ainda os autores referem que na “realidade, quem não encontra alguém é porque, internamente, não está predisposto a amar. Não está disponível para envolver-se e, erroneamente, pensa que está querendo compartilhar o amor” (SHINYASHIKI; DUMÊT, 2002, p. 166). E talvez nesses dois fatores tenha a sua gênese: estar disponível para ir ao encontro do outro e ter a capacidade de sentir a atração afetivo-sexual por outra pessoa. Outros autores compartilham desta ideia (INGENIEROS, 1968; COLASANTI, 1984; ALBERONI, 1986; SHIANYASHIKI, DUMÊT, 2002; ALMEIDA, 2003; 2004). E dada a importância à atração amorosa verifica-se que esta é um dos principais critérios para fazer a triagem dos parceiros, isto é, distinguir aquelas pessoas que apenas nos agradam como colegas e amigos, daquelas pessoas pelas quais se pode investir sentimentos amorosos (ALMEIDA, 2003; 2004). Concomitantemente, a atração amorosa funciona como uma fonte de energia inicial para as ações amorosas que eclodirão a partir daí.

E é interessante observar que ninguém se enamora, mesmo que por pouco tempo, está satisfeito com o que tem e com o que é. Esta é, também, uma das raízes do enamoramento. Surge, portanto, de uma sobrecarga depressiva, ou seja, da impossibilidade de encontrar para si alguma coisa de valor em sua trivial vida cotidiana (ALBERONI, 1986). Uma consideração essencial a ser feita também, ao se analisar a dinâmica afetiva, é que a escolha de parceiros não é fixa. Embora se perceba de um modo mais evidente na hora das desavenças, ela está sendo refeita todos os dias e constantemente cotejada entre outras possíveis escolhas (COLASANTI, 1984).

Das mais diversas formas e através de abordagens diversas o amor, sobretudo o romântico, para diferenciá-lo de outras formas de



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

amor como o materno, o divino e outros, ainda não se foi possível chegar a uma simples definição do conceito de amor. Muitos discorrem a despeito dos componentes do amor (STERNBERG, 1986), outros teóricos, o tipificam a partir da criação de perfis para os amantes e para os amados (LEE, 1988; LEVINGER, 1988), no entanto, por mais que se tenha feito, apenas se discorreu sobre os atributos ao amor agregados sem se chegar verdadeiramente na essência para a pergunta ensejada: ‘O que é o amor?’.

Afinal, o que é o Amor?

Percebe-se que o conceito de amor e seus construtos, para as pessoas, são eminentemente subjetivos. Sentimos seus efeitos na vida cotidiana, bem como, as vicissitudes quando o experienciamos. E, embora expresso de maneiras diferenciadas, o amor é sumamente importante para o desenvolvimento da personalidade (HERNANDEZ, OLIVEIRA, 2003).

Ao que se sabe, o desenvolvimento emocional se dá imediatamente após o nascimento e percorre um longo caminho através das etapas determinadas pela idade e cultura, que caracterizam a evolução do ser humano (BOWLBY, 1989). Para as pessoas, geralmente, a consistência do amor deriva de e se fundamenta na consistência pessoal, pois o amor é encarado como necessidade e, ao mesmo tempo, como uma construção. Desta forma, pesquisar sobre o amor, especialmente aquele expresso em sua forma romântica, coloca-nos frente a um fenômeno que conhecemos desde a mais tenra idade e que ocasionalmente entabulamos contato, por meio das fortes emoções que o acompanham, mas que não refletimos suficientemente a respeito das concepções e implicações que ele pode assumir.

Atualmente, as definições existentes expressam as dificuldades dos autores ao estudarem o tema amor, uma vez que há uma falta de operacionalização do conceito, assim como um conceito que o diferencie de outras manifestações humanas. Almeida e Mayor (2006, p. 99) tentam definir operacionalmente o que seja o amor romântico como:



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

um conceito utilizado para denominar um conjunto de sentimentos diversos, distintas topografias comportamentais e múltiplos perfis de respostas cognitivas que embora variados, estão relacionados entre si e são inerentes ao ser humano, tendendo a perdurar-se e possuem inúmeras formas válidas de sua manifestação. Assim, em termos comportamentais o amor é visto como uma contingência muito especial não somente por ser multideterminado, mas também devido ao fato de sua pluralidade de conseqüências.

Difícilmente, a paixão resiste a mais de dois anos. Pode-se dizer, então, que geralmente estar com o (a) mesmo (a) parceiro (a) por mais de dois anos seja um forte indício do é amor presente cimentando a relação. Tanto a dopamina quanto a feniletilamina estão relacionadas com as endorfinas. E endorfinas viciam. E como todo vício, produz síndrome de abstinência quando somos privados. Todo o sofrimento pelo qual passamos quando levamos um fora do objeto de nossa paixão nada mais é do que síndrome de abstinência.

Entretanto, apesar de todas as pesquisas e descobertas, ainda paira uma sensação de que a evolução, por algum motivo, deu-se no sentido de que surgisse o amor não associado à procriação, quem advoga esta teoria, fundamentada em muitas de suas pesquisas é a antropóloga Helen Fisher. Calcula-se que isso deva ter acontecido há aproximadamente 10.000 anos e que tenhamos herdado este legado amoroso. Dessa forma, os homens passaram realmente a amar as mulheres, não como meras reprodutoras, e algumas destas passaram a olhar os homens como algo mais além de provedores para o sustento de si mesmas e de suas proles.

Considerações finais

Viver uma grande paixão correspondida é uma experiência afetiva peculiar que traz muita felicidade para a pessoa. O problema esta



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

quando acaba, quando termina por decisão de um, do outro, ou mesmo das duas pessoas envolvidas e, ao chegar neste estágio, cada um seguirá para o seu lado, provavelmente, alguém sairá desiludido, decepcionado, e, não raro, traumatizado, procurando evitar novas interações românticas, pelo menos por algum tempo. Esta díade constituída perceberá então que o sonho, apesar de lindo, acabou, deixando mais uma lição de vida que propicia “aprendizado” a respeito de sentimentos e de envolvimento, ao nos propiciar a vivência *in natura* de um conhecido ditado que diz: “Quando não apreendemos com o amor, apreendemos com a dor”.

Aparentemente, contrastando-se paixão ao amor, ao menos à primeira vista, parece que a paixão leva muitas vantagens devido aos seus arroubos românticos e porque geralmente relacionados o amor aos exemplos cotidianos que conhecemos e que relacionamos a divórcios, separações, infidelidades, dentre outras inúmeras situações. Mas, não nos enganemos. Apesar desses exemplos, eles não se constituem uma amostra representativa da realidade, muitos estudos afirmam que casais que permanecem juntos (por exemplo, em casamentos) estão aparentemente protegidos contra eventos adversos da vida, ou ainda, situações como doença, pobreza, ou a perda de familiares. Acontecimentos esses que provavelmente uma pessoa apaixonada, dada à efemeridade da paixão, provavelmente preferirá não permanecer para dar suporte de qualquer natureza. Neste sentido, os parceiros que se amam acabam atuando como uma equipe em sinergia para o bem em comum. Dessa forma, segundo alguns autores relacionamentos de longo prazo atuam como um recurso social e psicológico que ajudaria as pessoas a resistirem melhor às possíveis perdas e às adversidades.

Referências

ALBERONI, F. **Enamoramento e amor**. Trad. de A. G. Galvão. Rio de Janeiro: Rocco, 1986.

ALFERES, V. R. Atração interpessoal, sexualidade e relações íntimas. In: VALA, J.; MONTEIRO, M. B. **Psicologia social**. 2. ed, Lisboa: Calouste Gulbenkian, 1996. p. 113 -139. cap. 5.



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

ALMEIDA, T. **O perfil da escolha de objeto amoroso para o adolescente: possíveis razões.** 2003. Trabalho de conclusão de curso. Departamento de Psicologia, UFSCar, São Carlos, 2003.

ALMEIDA, T. A gênese e a escolha no amor romântico: alguns princípios regentes. **Revista de Psicologia de Fortaleza**, v. 22, p. 15-22, 2004.

ALMEIDA, T., MAYOR, A. S. O amar, o amor: uma perspectiva contemporâneo-ocidental da dinâmica do amor para os relacionamentos amorosos. In: STARLING, R. R.; K. A. CARVALHO, K. A. (Orgs). **Ciência do Comportamento: conhecer e avançar**, v.5. Santo André: ESETEC Editores Associados, p. 99-105, 2006.

ARON, E. N.; ARON, A. Love and expansion of the self: the state of the model. In: **Personal Relationships**, New York: Cambridge University Press, 1996. v. 3. p. 45-58.

BIDDULPH, S.; BIDDULPH, S. **Por que escolhi você?** São Paulo: Fundamento, 2003.

BOWLBY, J. **Uma base segura: aplicações clínicas para a teoria do apego.** Tradução S. M. de Barros. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

BRANDEN, N. A vision of romantic love. In: STERNBERG, R. J., BARNES, M. L. (Eds.). **The psychology of love.** New Haven: Yale University Press, 1988. p. 218-231.

COLASANTI, M. **E por falar em amor.** 6. ed. Rio de Janeiro: Salamandra, 1984.

COSTA, J. F. **Sem fraude nem favor: estudos sobre o amor romântico.** 5. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

FINCK, H. T. Romantic love and personal beauty: their development, causal relations, historic and national peculiarities. Londres: Macmillan, 1891. In: BERSCHEID, E; WALSTER, E. H. **Atração interpessoal.** Tradução Dante Moreira Leite. São Paulo: Edgard Blücher, 1973.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

- FISCHER, H. **Por que amamos**. Rio de Janeiro: Record, 2006.
- FROMM, E. **O medo à liberdade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1967.
- INGENIEROS, J. **O que é o amor**. 2. ed. Tradução de W. A. Noronha. Rio de Janeiro: Gráfica Editora Laemmert, 1968.
- HERNANDEZ, J. A. E., OLIVEIRA, I. M. B. Os componentes do amor e a satisfação. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 23, n. 1, p. 58-69, 2003.
- LEE, J. A. Love-styles. In: STERNBERG, R. J.; BARNES, M. L. (Eds.). **The Psychology of love**. New Haven: Yale University Press, 1988, p. 38-67.
- LEVINGER, G. Can you picture “love”? In: STERNBERG, R. J.; BARNES, L. (Eds.). **The Psychology of love**. New Haven: Yale University Press, 1988, p. 139-158.
- LOWNDES, L. **Como fazer qualquer pessoa se apaixonar por você**. 9. ed. Rio de Janeiro: Record, 2002.
- SHINYASHIKI, R. T; DUMÊT, E. B. **Amar pode dar certo**. 143. ed. São Paulo: Gente, 2002.
- SIMMEL, G. **Filosofia do amor**. Tradução L. E. Lima Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- STERNBERG, R. J., BARNES, M. L. **The psychology of love**. New Haven: Yale University Press, 1988.
- VINCENT, L. **Por que nos apaixonamos. Como a ciência explica os mistérios do amor**. Tradução H. S. Lancastre. São Paulo: Ediouro, 2005.

