

Organizadora | Colaborador
Prof. Esp. Brenda Braga Barbosa | Acadêmico Gabriel Sérgio Teixeira

TE AMEI COM TUDO O QUE FUI E FIQUEI COM O QUE SOBROU DE MIM



UNIVASSOURAS

**“Te amei com tudo o que fui — e fiquei com o que
sobrou de mim: Um olhar psicanalítico sobre amor,
feminilidade e luto afetivo”**

Organizadora

Prof. Esp. Brenda Braga Barbosa

Colaborador

Acadêmico Gabriel Sérgio Teixeira

Editora da Univassouras

2025

© 2025

Presidente da Fundação Severino Sombra (FUSVE)

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor

Prof. Dr. Marco Antônio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação Tecnológica

Prof. Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras

Profa. Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Editora Executiva Produções Técnicas da Universidade de Vassouras

Profa. Dra. Paloma Martins Mendonça

Projeto Gráfico

Mariana Moss

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/5595>

T2201

Te amei com tudo que fui – e fiquei com o que sobrou de mim: um olhar psicanalítico sobre o amor, feminilidade e luto afetivo / Organização de Brenda Braga Barbosa, Gabriel Sérgio Teixeira. – Vassouras, RJ : Universidade de Vassouras, 2025.

1 recurso online (54 p.)

Recurso eletrônico

ISBN: 978-65-83616-51-7

1. Psicanálise. 2. Amor. I. Barbosa, Brenda Braga. II. Teixeira, Gabriel Sérgio. III. Universidade de Vassouras. IV. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras

APRESENTAÇÃO

Este trabalho nasce do desejo de aprofundar a compreensão sobre o luto amoroso feminino — uma experiência marcada por dores intensas, mas também por imensa potência de transformação. Mais do que uma simples perda, o fim de um vínculo afetivo representa uma travessia subjetiva que desafia a mulher a ressignificar sua história, reencontrar sua autonomia emocional e reinventar seus desejos.

Ao longo desta obra, buscamos dialogar com diferentes olhares — da psicanálise à psicologia social, dos estudos de gênero às vivências clínicas — para construir uma visão integrada, sensível e respeitosa desse fenômeno tão complexo e singular. Acreditamos que entender o luto amoroso vai além da teoria: é acolher a dor, escutar as vozes internas e externas, e abrir espaço para a criação de novos sentidos de existir e amar.

Este material é um convite para que profissionais, estudantes e interessados possam se aproximar desse universo com empatia e profundidade, reconhecendo a riqueza das trajetórias pessoais e a importância de um olhar clínico atento às singularidades de cada mulher. Que ele possa servir de apoio e inspiração para a prática terapêutica e para a reflexão sobre os desafios e possibilidades do luto amoroso.

PREFÁCIO

Caro leitor,

Antes de mais nada, permita-me convidá-lo a um gesto simples e ao mesmo tempo profundo: abrir o coração para a experiência do luto amoroso — essa dor silenciosa e visceral que todos, em algum momento, podem conhecer. Este livro nasce do desejo de compreender essa travessia tão íntima, onde o amor que foi se dissolve em ausência, e o que resta é um emaranhado de memórias, saudade e um vazio que parece não ter fim.

Aqui, não encontraremos caminhos fáceis nem respostas prontas, pois o luto não se submete à pressa nem ao controle. Ele é uma jornada de sombra e luz, onde o desespero pode ser a semente do renascimento e a dor, a matéria-prima para a criação de uma nova forma de existir. O luto amoroso é, antes de tudo, um convite para olhar para dentro — para acolher as feridas, para escutar o silêncio, para sentir a fragilidade que habita em nós e que, paradoxalmente, pode ser fonte de uma força imensa.

Este livro quer ser uma companhia nesse percurso tortuoso e sagrado. Uma presença que respeita o tempo singular de cada mulher que enfrenta a perda, a dor da ausência, o desafio da reconstrução do eu. Em suas páginas, dialogam a psicanálise, a psicologia, a cultura e a clínica, formando um tecido delicado e resistente, capaz de abarcar as nuances do sofrimento e da esperança.

Caro leitor, que você possa encontrar aqui não só conhecimento, mas também ternura. Que estas palavras sejam um refúgio e um estímulo para que a dor não seja negada ou esquecida, mas vivida como parte essencial da existência — como a travessia que leva ao reencontro consigo mesmo, à redescoberta do desejo e à construção de um futuro em que a autonomia emocional floresce.

Que este livro toque sua alma, desperte sua sensibilidade e fortaleça sua coragem. Que ele lembre que, mesmo na ausência mais profunda, a vida persiste, se reinventa e insiste em florescer. Que a leitura seja um abraço, um conforto e um convite para que a esperança renasça em cada passo dessa jornada.

Com profunda admiração pela sua coragem de se lançar a essa experiência, ofereço este trabalho a você, que lê, sente e transforma.

Boa leitura!

Prof. Brenda Braga Barbosa e acadêmico Gabriel Sérgio Teixeira

Sumário

Resumo	9
Quando o amor se despede:	11
O nascimento deste livro.....	11
Sobre a pesquisa.....	12
Por que este livro?.....	13
O amor e suas complexidades.....	13
Amar é também perder	14
O que quer uma mulher que ama demais?	16
A ausência que ocupa espaço demais.....	18
Entre o abismo e a reinvenção	20
Do caco à colcha: costurando um novo eu	21
Quando a palavra cura	23
O luto amoroso na psique feminina: quando a dor revela o invisível.....	24
Quando o amor desaba e a cultura pesa: o sofrimento feminino entre o íntimo e o social	26
Quando o amor parte e a identidade se desfaz: o sofrimento feminino e o reencontro consigo.....	29
As formas que a mente encontra para sobreviver à dor: defesas psíquicas no luto amoroso	31
Quando o luto não passa: o amor que não foi embora dentro	34
Quando a dor volta: repetição, recaídas e o tempo do coração	36
Depois da dor: quando a mulher reencontra a si mesma	39
A escuta que sustenta: caminhos clínicos para cuidar do luto amoroso..	40
Memória e nostalgia: quando a saudade se transforma em caminho	42
Laços sociais e rede de apoio: o tecido que sustenta a resiliência	44
O corpo como território da dor: a dimensão somática no luto amoroso ..	45

A construção de novos projetos de vida após o luto	46
A importância do autocuidado e da autocompaixão no processo de cura	48
Considerações finais	49
Caminhos da descoberta: como este estudo foi construído	50
Entre ausências e renascimentos: reflexões finais sobre o luto amoroso feminino	51
Referências.....	52

RESUMO

Este e-book propõe um mergulho reflexivo e sensível sobre as experiências de amor, perda e reconstrução subjetiva vividas pelas mulheres. A partir da escuta clínica e do referencial teórico da Psicanálise — com especial ênfase nas formulações de Freud —, a obra convida o leitor a explorar a complexa teia que liga o desejo, a feminilidade e os atravessamentos afetivos.

Partindo do pressuposto de que amar é também investir partes do eu no outro, o livro discute como, ao perder o objeto de amor, muitos sujeitos — sobretudo mulheres — se deparam com o esvaziamento simbólico de si. A ausência do outro, mais do que ausência física, representa uma ferida narcísica: algo se perde em quem fomos, em quem acreditamos ser quando amamos.

Ao longo dos capítulos, são analisadas as construções do feminino segundo a Psicanálise, o processo de escolha objetal, as dinâmicas do narcisismo, a idealização amorosa e a configuração dos vínculos que se formam a partir dessas identificações. O texto se aprofunda nas distinções entre o luto e a melancolia, examinando como a perda amorosa pode atravessar o psiquismo de forma elaborada ou paralizante, dependendo da possibilidade do sujeito reinvestir sua libido e reconstruir o sentido do eu.

Com linguagem delicada, porém contundente, a autora tece articulações entre teoria, experiência clínica, literatura e cultura, incluindo reflexões poéticas e exemplos simbólicos que ampliam a compreensão emocional do tema. O resultado é uma obra que busca não apenas explicar os processos psíquicos envolvidos nas rupturas afetivas, mas também criar um espaço de escuta e ressignificação para quem já amou demais — e, por isso mesmo, sofreu ao perder.

Este e-book não oferece fórmulas para superar uma perda, mas propõe caminhos para compreendê-la com profundidade e cuidado. Porque compreender, neste caso, é já um modo de amar — agora a si mesma. É um convite à delicada e poderosa tarefa de reunir o que sobrou e, com

isso, escrever um novo capítulo interno: um que seja só seu.

QUANDO O AMOR SE DESPEDE: O NASCIMENTO DESTE LIVRO

Palavras-chave: Psicanálise; Vínculos Afetivos; Desejo Feminino; Idealização Amorosa; Subjetividade.

Há dores que não sangram, mas dilaceram. Há perdas que não vestem luto, mas esvaziam o peito como se levassem junto tudo aquilo que um dia fomos. Para muitas mulheres, perder um amor é mais do que se despedir do outro — é se despedir de si.

Este livro nasceu dessa ferida silenciosa. Da pergunta que insiste no corpo: o que sobra de mim quando ele se vai?

Na escuta clínica, nas leituras psicanalíticas e nas marcas deixadas pelos amores que doem, encontrei uma necessidade urgente de compreender o que acontece com a mulher que ama demais — e que, ao perder, se perde também.

Vivemos em uma sociedade que ainda ensina às mulheres que o amor é seu destino. Que ser mulher é cuidar, é se doar, é ser escolhida. Mas e quando não somos mais escolhidas? E quando o amor vai embora, levando com ele as promessas, os planos, a identidade construída a dois?

A Psicanálise — com Freud, Klein, Lacan, Winnicott, Jessica Benjamin e tantas outras vozes que pensaram a subjetividade — nos oferece caminhos para pensar essa travessia entre o amor e a perda, entre a fusão com o outro e a reconstrução do eu.

Este livro convida a um mergulho nesse campo delicado da existência: o amor como construção subjetiva, a perda como ruptura psíquica, o feminino como território de sentidos que se constroem — e também se desconstroem — diante do outro.

Não se trata de oferecer respostas prontas, tampouco de propor receitas para esquecer alguém. Trata-se de escutar. De olhar com cuidado para essa dor que tantas mulheres vivem em silêncio, e de transformar essa dor em linguagem, em pensamento, em possibilidade de recomeço.

Ao longo das páginas, vamos explorar como a mulher ama, se iden-

tifica, investe libidinalmente, idealiza, se entrega — e, muitas vezes, se desfaz.

Falaremos de narcisismo, identificação, histeria, escolha de objeto, luto e melancolia, mas também de poesia, saudade e da reconquista de si.

Porque a Psicanálise, quando atravessada pela escuta do real e pelas vivências do cotidiano, deixa de ser apenas teoria e se torna abrigo, pensamento e fôlego.

Este não é um manual de superação. Não ensinará como “esquecer” alguém ou “reconquistar” o ex.

É, antes, um convite. Um espelho. Um abraço. Uma tentativa de nomear o que muitas vezes fica calado. De traduzir em palavras o que já chorou em silêncio.

Falo aqui com a escuta de psicóloga, sim, mas também com a pele de mulher — a mulher que sabe o que é amar demais, que já se olhou no espelho e se perguntou: “e agora, quem sou eu sem ele?”

E que, aos poucos, descobriu que o amor que se perde pode se transformar — não em um fim, mas em um recomeço.

Se você já amou até se perder, este livro é para você. Se está tentando juntar os pedaços depois do fim, este livro é para você. Se quer compreender por que doeu tanto, mesmo quando ninguém viu — este livro também é para você.

Que estas páginas sejam um sopro de compreensão, um toque de teoria, um fio de poesia.

E que, ao final, você possa acolher o que restou... e com isso, se reinventar.

SOBRE A PESQUISA

Para a elaboração deste livro, baseei-me em uma pesquisa fundamentada na perspectiva psicanalítica, que buscou compreender as experiências de amor, perda e luto afetivo na construção da feminilidade. A investigação incluiu a análise crítica de literatura especializada, estudos clínicos e relatos que aprofundam as vivências das mulheres diante das rupturas amorosas.

Ao longo do processo, foi priorizada uma escuta sensível aos aspectos

subjetivos e culturais envolvidos, buscando captar a complexidade do sofrimento psíquico associado ao abandono e à reconstrução do eu após a separação. Dessa forma, o livro reflete tanto o arcabouço teórico da Psicanálise quanto as nuances emocionais vivenciadas cotidianamente, articulando teoria e experiência.

POR QUE ESTE LIVRO?

Em uma sociedade que se transforma rapidamente, as formas de amar e se relacionar também mudam, mas o impacto da perda amorosa na subjetividade feminina continua a reverberar de modo profundo e singular. As dimensões dolorosas dessas experiências ainda são pouco exploradas, sobretudo no que diz respeito ao luto afetivo das mulheres.

Este livro nasce para preencher essa lacuna, contribuindo para ampliar a compreensão sobre as dinâmicas internas do vínculo amoroso e os desafios da reconstrução subjetiva após a separação. Além disso, busca fortalecer práticas clínicas e terapêuticas que acolham com sensibilidade as particularidades do sofrimento feminino, promovendo não só a superação, mas a reinvenção de si.

O AMOR E SUAS COMPLEXIDADES

Amar é se lançar ao encontro do outro, mas também é se confrontar com o próprio desejo e com as marcas que carregamos desde a infância. O amor não é uma experiência simples ou linear; é complexo, paradoxal, cheio de nuances que moldam quem somos.

Para muitas mulheres, o amor é também território de construção e reconstrução da identidade. É na relação com o outro que se tecem os fios do “eu”, em sua delicada trama de desejos, expectativas e medos. Perder esse amor, portanto, não é apenas perder o parceiro, mas a si mesma em uma parte fundamental.

Freud já nos alertava para as camadas invisíveis do sofrimento — aquelas que não se expressam em palavras, mas que se manifestam em sintomas, silêncios e lacunas emocionais. É nessa interseção entre o visível e o invisível que se dá a experiência do luto amoroso, um processo

que pode ser doloroso e transformador ao mesmo tempo.

Neste livro, exploraremos as diversas facetas dessa experiência — da idealização ao desapego, do investimento libidinal à melancolia, da construção da feminilidade à sua desconstrução temporária. Será uma viagem pelos meandros do desejo, da perda e do reencontro consigo mesma.

AMAR É TAMBÉM PERDER

Desde os primeiros passos da Psicanálise, o amor e o luto ocuparam lugar de destaque no entendimento da vida psíquica. Freud nos ensinou que os afetos não são simples emoções passageiras — são expressões profundas da alma, fios invisíveis que costuram a identidade do sujeito e orientam sua existência. Entre esses afetos, o amor talvez seja o mais ambíguo e paradoxal: capaz de elevar, mas também de destruir.

Amar, segundo Freud, é desejar e idealizar ao mesmo tempo. É enxergar no outro não apenas quem ele é, mas tudo aquilo que gostaríamos que ele fosse. É um encontro de histórias inconscientes, traumas não ditos, lembranças esquecidas. É, por excelência, um reencontro constante do passado sob novas formas, um diálogo entre o presente e as marcas da infância.

Quando esse objeto amado se perde, seja por abandono, separação ou morte simbólica, o sujeito se vê diante de uma ruptura que abala não apenas a presença do outro, mas os contornos de sua própria identidade. Freud afirma que o luto é um processo psíquico necessário para que o ego consiga retirar, pouco a pouco, os investimentos do objeto perdido e redistribuí-los em outros lugares. No entanto, quando esse desligamento é difícil ou impossível, instala-se a melancolia — uma condição na qual o eu identifica-se com o objeto perdido e volta contra si a agressividade anteriormente direcionada ao outro. A perda amorosa, então, pode dar origem a estados depressivos, sentimentos de vazio, angústia e autodepreciação.

O sujeito não ama ao acaso. Mesmo sem consciência, escolhe alguém que remonta às figuras que marcaram sua história desde a infância — seja a mãe, o pai, ou qualquer figura que tenha cumprido, ou deixado

de cumprir, um papel fundamental no cuidado e na proteção. Essa escolha de objeto, ora anaclítica, ora narcísica, é sempre profundamente marcada pelas pegadas psíquicas do sujeito.

Quando esse objeto amado se perde — seja por morte, afastamento, traição ou dissolução do vínculo — rompe-se muito mais que um simples laço: rompe-se o “eu”. Porque o amor é um investimento libidinal, uma aposta que o sujeito faz, entregando partes profundas de si ao outro. Perder esse objeto é, assim, perder também a parte de si que existia em relação a ele.

No célebre texto “Luto e Melancolia”, Freud descreve o luto como um processo doloroso, porém necessário, de retirada da libido investida no objeto perdido. É como se o sujeito tivesse que recolher, aos poucos, todas as partes que entregou ao outro para repreender a viver sem ele. Mas nem toda perda permite essa retirada. Quando o luto não se elabora, nasce a melancolia — uma dor que não se volta mais para o outro, mas se volta contra si mesma, corroendo o sujeito por dentro.

André Green aprofundou essa discussão ao falar da “morte do objeto”, que vai além da ausência física. O desaparecimento do outro significa, também, a perda de um modo de existir que sustentava o sujeito. A dor da perda amorosa, portanto, é a dor de não se reconhecer mais, de perder uma parte da própria identidade. A pergunta que fica é cruel e fundamental: Quem sou eu sem esse amor?

Para as mulheres, essa questão é ainda mais complexa, pois a cultura patriarcal lhes ensinou que amar é seu destino e seu lugar no mundo. Desde cedo, aprendem que cuidar, esperar, servir e se doar são virtudes e que sua completude está no amor dedicado ao outro. Quando esse amor termina, muitas vezes elas não sabem mais quem são. O luto, então, não é apenas pela ausência do outro, mas pela perda da própria identidade construída a partir da relação.

Christian Dunker nos lembra que o amor moderno se tornou volátil e líquido. As relações são rápidas, os vínculos frágeis, o desejo efêmero. E quando o amor fracassa, sobra não apenas a dor, mas também a culpa — como se o fim fosse uma falha pessoal. Ninguém nos ensinou que o amor não dá garantias, que, às vezes, ele acaba, e que isso também faz parte da condição humana.

Melanie Klein trouxe a noção de que toda perda atual reativa perdas antigas. O término de um amor traz à tona angústias infantis não elaboradas — o desamparo, o seio que faltou, a ausência do cuidado. O presente escancara o passado, e a dor sentida agora é, em parte, o eco de dores que sempre estiveram ali, no fundo da alma.

Donald Winnicott ofereceu uma imagem poderosa para pensar essa experiência: só pode estar só quem um dia esteve bem acompanhado. O amor que acolhe, sustenta e valida cria uma base para que o sujeito se sinta inteiro mesmo na solidão. Mas nem todos tiveram essa base segura. Para aqueles que não a tiveram, a perda amorosa é como um colapso interno — o chão desaparece, o mundo desaba, o eu se desfaz.

Assim, amar é sempre um risco. É entregar ao outro partes do que somos, expondo-se à possibilidade de abandono, rejeição, traição e perda. Mas também é uma necessidade vital — amar é estar vivo, é afirmar a existência, é se abrir ao outro na esperança de reconhecimento e afeto.

E por isso perder quem se ama dói tanto: é como se a própria vida perdesse a cor, a textura e o sentido. O vazio que fica não é apenas o espaço físico do outro, mas o silêncio que ecoa dentro do sujeito, a ausência que abala a estrutura do eu.

A Psicanálise, nesse campo, não oferece respostas fáceis, nem fórmulas mágicas. Mas oferece algo precioso: escuta, compreensão e o tempo necessário para que a dor possa ser transformada em experiência e, quem sabe, em renascimento.

Compreender o que se passa na alma de quem perdeu é, em si, um gesto de amor. Este livro se dedica a isso: a escutar as mulheres que, ao amar demais, perderam o outro — e, com ele, perderam também partes de si mesmas. Mulheres que, na travessia dolorosa do luto, talvez possam encontrar uma nova versão de si — mais inteira, mais consciente, mais viva.

O QUE QUER UMA MULHER QUE AMA DEMAIS?

“Afinal, o que quer uma mulher?” — perguntou Freud, com a sinceridade de quem escutava o que o saber da época não sabia nomear. A pergunta atravessa gerações e continua a ecoar em tantas escutas clí-

nicas, em tantos silêncios femininos, em tantos olhares que se desviam quando o amor dói mais do que preenche.

A feminilidade, na história da Psicanálise, nunca foi um território de certezas. Pelo contrário. É um campo de enigmas, de desejos que não se explicam, de sofrimentos que resistem à lógica. Desde Freud, a mulher foi pensada como algo que escapa, que transborda, que não se deixa capturar completamente pelo discurso do outro. Talvez por isso, amar — para muitas mulheres — não seja apenas uma experiência, mas uma missão. E a perda amorosa, mais do que ausência, seja uma ruptura do próprio sentido de si.

Freud acreditava que a menina, ao perceber a diferença entre os sexos, viveria a chamada “inveja do pênis” — e, a partir daí, organizaria sua feminilidade em torno de uma falta. Essa teoria, que tanto marcou a Psicanálise, foi depois revisitada por autoras que não aceitaram que a mulher fosse definida apenas pela ausência. Melanie Klein, por exemplo, falou da mulher como sujeito desde o início, desde a relação com a mãe, com o seio, com o amor e o ódio que coexistem no início da vida.

Mais adiante, Lacan diria que a mulher não é “toda” do lado fálico. Que há nela um gozo outro, um transbordamento, uma experiência que escapa à linguagem. A mulher, então, é aquela que sente demais. Que ama demais. Que sofre demais. Não por fraqueza, mas por estrutura. Ela vive o amor como campo de sentido — e, por isso, quando esse amor se rompe, sente que tudo se desfaz.

Muitas mulheres que chegam à clínica depois de uma separação dizem: “Eu não sei mais quem sou”. Não se trata de metáfora. Trata-se da realidade psíquica de quem construiu sua identidade em torno do outro, do vínculo, da fantasia amorosa. Ser mulher, nesse contexto, foi ser aquela que cuida, que espera, que se doa. E quando o outro vai embora, vai junto o chão, a história, a noção de existência.

A feminilidade, então, se desdobra entre o desejo e o apagamento. Entre a força de quem ama e o sofrimento de quem se anula. Simone de Beauvoir já dizia: “Não se nasce mulher, torna-se”. E esse tornar-se, tantas vezes, é atravessado pelo amor. Amar é, para muitas, o momento em que se sentem vivas — mas também é onde, às vezes, se perdem.

Jessica Benjamin, psicanalista contemporânea, aponta que o amor

saudável é aquele em que há reconhecimento mútuo: eu vejo o outro e sou vista. Mas o que acontece quando a mulher ama e não é reconhecida? Quando o desejo do outro pesa mais que o seu? Quando, na tentativa de ser amada, ela desaparece?

O amor vivido como completude — aquele que promete tudo, mas cobra o eu como preço — é o tipo de amor que mais adoece. Porque a mulher acredita que só existe se for para o outro. E, ao ser deixada, se sente sem valor, sem nome, sem rosto.

A clínica escuta essas dores com atenção. Não como drama, mas como linguagem. A dor de quem foi deixada não é exagero. É sintoma. É grito. É história. E, às vezes, é também herança: de uma mãe que amou demais, de uma avó que esperou, de uma família que ensinou que a mulher boa é a que aguenta.

Nesse cenário, o luto amoroso é mais do que perda. É um colapso simbólico. E é também — com o tempo e a escuta — possibilidade de reencontro. De criar uma nova forma de ser mulher. Uma que não precise se apagar para ser amada. Uma que escolha amar a si — não como alternativa, mas como fundação.

Como diz Clarice Lispector: “Sou como você mevê. Posso ser leve como uma brisa ou forte como uma ventania, depende de quando e como você mevê passar.” Talvez a mulher que ama demais precise aprender a se ver — para além do olhar do outro. E, então, descobrir que, mesmo quando o amor vai embora, ela ainda está ali. Inteira. Possível. Potente.

A AUSÊNCIA QUE OCUPA ESPAÇO DEMAIS

O amor, quando vivido com profundidade, costuma carregar uma ilusão: a de que o outro é extensão de nós mesmos. Em sua presença, tudo parece ter cor, forma e sentido. Mas, quando o vínculo se rompe, a dor que surge não é apenas de quem sente falta — é de quem se perdeu.

Freud, em “Luto e Melancolia”, nos ajuda a entender essa travessia. Para ele, o luto é uma resposta psíquica natural diante da perda de um objeto de amor. É um processo que exige tempo, palavras, presença. Um trabalho interno em que a libido — aquela energia vital investida no outro — precisa ser retirada pouco a pouco. Mas isso não acontece

de forma simples. Recolher as partes de si deixadas no outro dói, sangra e exige coragem.

E quando esse trabalho não se realiza, instala-se a melancolia. Nela, o sujeito não apenas sente falta — ele se identifica com o que perdeu e se volta contra si. A dor, então, se transforma em culpa, em desvalia, em silêncio sufocante. É quando a ausência vira prisão, e não passagem.

Na clínica, muitas mulheres chegam dizendo que perderam um amor, mas, na verdade, perderam muito mais: perderam a narrativa de quem eram com o outro, os planos de futuro, a identidade moldada no “nós”. A tristeza não está apenas na despedida — está na sensação de não saber mais como habitar o mundo sem aquele olhar, aquele toque, aquele cotidiano partilhado.

A dor se escreve no corpo: insônia, fadiga, apatia, ansiedade, alterações hormonais. O corpo fala o que a boca ainda não consegue dizer. E o luto amoroso, nessa condição, se espalha — ocupa o espaço da vida, os lugares antes preenchidos pelo afeto, a esperança de futuro.

André Green fala do “buraco psíquico”, essa espécie de vazio interno que resta quando o amor era tão profundo que parecia sustentar o eu. Sem o outro, resta o nada. Winnicott, por sua vez, nos lembra que o colapso do vínculo pode ser vivido como desintegração do self. Porque o amor não era apenas companhia: era âncora.

Jessica Benjamin amplia essa ideia ao afirmar que, quando a relação é fusional, a perda exige um trabalho duplo: separar-se do outro e reencontrar a si mesma. Mas como se reencontrar quando o espelho da identidade estava no olhar do outro?

Na clínica, o amor perdido se revela em memórias que se repetem, em músicas que machucam, em lembranças que insistem. E é preciso dar espaço para esse luto — nomear a dor, validar o sofrimento, permitir que o coração fale sem pressa. Porque o luto não é fraqueza. É um processo de reconstrução simbólica. Um rito de passagem.

Muitas mulheres, ao se verem sozinhas depois do fim, sentem que morreram por dentro. E, em certo sentido, é verdade: algo morreu. Uma fantasia, uma promessa, um “eu com o outro”. Mas, como nos ensina a Psicanálise, a dor precisa ser escutada. Porque o que não é simbolizado, permanece como sintoma — adoecendo dias, congelando

desejos, apagando o brilho do viver.

O luto, então, precisa ser atravessado. Não há fórmula. Há tempo. Há escuta. Há linguagem. A travessia é difícil, mas possível. E ela não apaga o passado — ela permite que ele deixe de pesar.

Se você já olhou para o vazio deixado por um amor e sentiu que não sobrava mais nada de você, saiba: isso também é parte do processo. Mas esse vazio pode se tornar espaço fértil. Um lugar onde novas possibilidades floresçam. Não como substituição, mas como reconstrução.

O amor que se perde pode deixar cicatriz, sim. Mas cicatriz é sinal de cura. E, um dia, você poderá olhar para essa ausência com menos dor — e mais compreensão.

Porque amar também é perder. Mas perder, quando elaborado, pode ser um reencontro consigo mesma.

ENTRE O ABISMO E A REINVENÇÃO

Ficar, mesmo quando dói. Amar, mesmo quando se perde de si. Esperar, mesmo quando o outro já partiu. Esses são retratos de vínculos que, embora tenham o nome de amor, trazem consigo a sombra da dependência.

O vínculo amoroso, por essência, é constitutivo — somos seres de laço, de encontro, de desejo partilhado. Mas quando esse vínculo ultrapassa os limites do cuidado e invade a fronteira da anulação, nasce algo diferente: um amor que prende, que amarra, que sufoca. E que, ao terminar, deixa a sensação de que o mundo acabou.

A dependência emocional é, muitas vezes, silenciosa. Ela se disfarça de romantismo, de entrega, de lealdade. Mas por trás dessa aparência doce, habita o medo: medo de estar só, de não ser amada, de não ser suficiente. E esse medo frequentemente tem raízes antigas — na infância, nos vínculos primeiros, nas ausências não nomeadas.

Donald Winnicott nos mostra como a presença de uma figura suficientemente boa, que acolhe e sustenta, é essencial para o desenvolvimento do self. Quando essa presença falha, a criança aprende a sobreviver, mas não a se sentir viva. E é nessa carência que, já adulta, ela busca no outro aquilo que faltou. Ama para ser inteira. Ama para existir.

Jessica Benjamin aprofunda essa reflexão ao falar sobre a “relação de dominação e submissão” que se instala quando o amor não é recíproco. A mulher dependente não ama o outro — ela precisa dele para sobreviver simbolicamente. E, por isso, aceita migalhas, silencia suas vontades, desfigura seus contornos. Tudo para não perder.

Na perda amorosa, essa estrutura se torna ainda mais evidente. O fim do vínculo não é apenas uma despedida — é uma queda livre. Uma vertigem. Um abismo que parece não ter fundo. E no lugar da pessoa que antes se sabia forte, independente e cheia de vida, resta alguém fragmentada, perdida, em pedaços.

Mas é justamente aí, nesse lugar de destroços, que algo novo pode começar. O recomeço não nasce da negação da dor — ele nasce da escuta. Do luto vivido. Da elaboração paciente e profunda do que se perdeu. Porque só quando entendemos o que o outro representava, podemos recuperar o que é verdadeiramente nosso.

Recomeçar exige coragem. Coragem para olhar para si sem o outro como espelho. Coragem para se perguntar: “o que eu quero?” — e não “o que ele quer de mim?”. Coragem para ocupar o vazio com novos sentidos, novos desejos, novos movimentos.

A clínica tem sido o espaço onde muitas mulheres descobrem essa possibilidade. É onde, em meio ao choro e à memória, vão reencontrando sua voz, seus desejos, sua história. O amor que adoeceu, então, se transforma em narrativa. E, ao ser narrado, pode ser ressignificado.

Não se trata de esquecer. Nem de dizer que não doeu. Trata-se de construir uma nova forma de amar — mais consciente, mais livre, mais verdadeira. Amar sem se perder. Amar sem desaparecer.

Sim, é possível. E começa quando se olha para o abismo e, ao invés de recuar, escolhe plantar. Ainda que seja uma semente. Ainda que leve tempo. Porquê da terra devastada também nascem flores.

DO CACO À COLCHA: COSTURANDO UM NOVO EU

Quando o amor vai embora, nem sempre leva só o outro. Leva, muitas vezes, partes inteiras de quem fomos. Fica um chão rachado, uma história interrompida, um espelho que já não reflete o que éramos. Fica

o caco. E a pergunta que assombra: o que fazer com isso?

Na clínica, essa dor aparece com frequência. Mulheres que chegam dizendo que não sabem mais quem são. Que olham para si e não se reconhecem. Porque o amor, por muito tempo, foi o alicerce da identidade — e agora, sem ele, tudo parece ruir.

Mas talvez o luto seja também um convite. Não um castigo, mas uma convocação à reinvenção. Porque quando algo em nós quebra, também se abre a possibilidade de remontar — não como antes, mas de outro jeito. Como uma colcha de retalhos: com pedaços do que foi, do que restou, do que virá.

A subjetividade, nos lembra a Psicanálise, é construída na relação com o outro. Desde o início da vida, o eu se forma a partir dos vínculos, dos espelhamentos, das presenças e ausências. E, por isso, a perda de um amor abala profundamente o que pensamos sobre nós mesmos. Mas é também nesse abalo que podemos encontrar novas formas de existir.

A autora Suely Rolnik fala do “corpo vibrátil”, esse corpo que sente, que capta, que responde ao mundo. Quando vivemos um luto, nosso corpo se entristece, sim — mas também pulsa, ainda que sutilmente, a possibilidade de outros encontros, outras narrativas. Há vida ali, mesmo no fundo da dor.

Reconstruir-se é, portanto, um ato delicado. Exige escuta, tempo, acolhimento. E, acima de tudo, exige autorização interna para ser outra. Para não tentar ser a mesma de antes, mas uma nova versão de si — talvez mais consciente, mais inteira, mais dona de si.

É comum que, nesse processo, surjam recaídas: dias em que a saudade aperta, em que a solidão grita, em que parece que nada fará sentido novamente. Mas é importante lembrar que a reconstrução não é linear. É feita de avanços e recuos. De tentativas e erros. De lágrimas e pequenos sorrisos que, aos poucos, voltam a acontecer.

O eu que se forma após o luto é um eu mais real. Porque não vive mais na ilusão da completude pelo outro. É um eu que aprendeu que pode ser casa para si mesma. Que pode amar sem se abandonar. Que pode viver com intensidade, mas sem se perder no caminho.

Costurar esse novo eu é como bordar à mão: ponto por ponto, com paciência, com amor, com presença. É um trabalho de dentro para fora.

E, ao final, não resta apenas sobrevivência. Resta potência.

Porque aquilo que parecia ruína pode, com o tempo e com cuidado, tornar-se abrigo. Um abrigo feito de histórias, de aprendizados, de força. E de uma nova forma de estar no mundo — mais autêntica, mais livre, mais sua.

QUANDO A PALAVRA CURA

Há dores que parecem não caber em palavras. Que se instalam no corpo, nos sonhos, nos silêncios. Dores que se repetem sem se explicarem. Que pesam no peito e se arrastam pelos dias. Mas a Psicanálise nos ensina que, mesmo as dores sem nome, pedem linguagem. Porque o que não se simboliza, adoece. E o que se diz, começa a se transformar.

A fala, no espaço terapêutico, não é só relato — é reconstrução. Falar de um amor que foi embora é também refazer o caminho que esse amor percorreu dentro de nós. Nomear o que doeu, o que ficou, o que ainda pulsa. E, aos poucos, reorganizar a experiência, como quem costura um tecido rasgado com palavras.

Freud já dizia que a lembrança é o caminho para a elaboração. Ao contar e recontar a história do amor perdido, o sujeito pode se apropriar dela — não mais como vítima de um abandono, mas como autora de um enredo que pode ser ressignificado.

A linguagem, nesse sentido, é um espaço de liberdade. Permite à mulher se escutar de outro lugar. Ouvir-se com mais clareza. Reescrever o que antes parecia destino inevitável. E, sobretudo, possibilita que o sofrimento encontre sentido — e, então, alivie.

Na clínica, vemos isso acontecer. A mulher que chega em pedaços, silenciada pela dor, vai aos poucos se dizendo. Às vezes começa com raiva, depois tristeza, depois saudade. E então, um dia, vem o riso — leve, tímido, quase um susto. Como se a alma estivesse reaprendendo a viver.

A palavra cura porque organiza. Porque delimita o que era caos. Porque traz o outro para dentro da experiência: o analista que escuta, acolhe, sustenta. E é nesse laço simbólico que algo do eu se reconstrói.

Mas há ainda outras formas de linguagem que curam: escrever uma

carta que nunca será enviada, escutar uma música e se reconhecer na letra, chorar assistindo a um filme que toca em lugares profundos. Tudo isso é elaboração. Tudo isso é encontro.

Não se trata de esquecer o amor que se perdeu. Mas de dar-lhe um lugar. Um lugar simbólico, com contorno, com começo, meio e fim. Um lugar onde ele possa permanecer sem ferir. Sem invadir. Sem paralisar.

A dor que se cala endurece. A que se diz, se move. E, ao se mover, transforma. A fala, então, não é mágica — é processo. E nesse processo, a mulher que um dia disse “não sou mais nada sem ele” pode começar a dizer “eu sou”.

E ser, apesar da perda, é a maior vitória.

O LUTO AMOROSO NA PSIQUE FEMININA: QUANDO A DOR REVELA O INVISÍVEL

Perder um amor é mais do que se despedir de alguém — é, muitas vezes, sentir que se perdeu um lugar no mundo. Para muitas mulheres, o fim de uma relação amorosa não marca apenas o encerramento de uma história a dois. Ele convoca a reconstrução da própria identidade, como se o “eu” que existia com o outro tivesse deixado de fazer sentido.

O luto amoroso, nesse sentido, é uma experiência que toca camadas psíquicas profundas, ativando emoções intensas e complexas. Como no luto por morte física, há momentos de negação, raiva, tristeza, culpa, idealização do outro e sensação de vazio. Freud compreendeu o luto como um processo de desinvestimento da libido no objeto perdido. Quando esse objeto é amoroso — e com ele vão embora também os projetos, os sonhos, a imagem de si — o processo não se limita à dor da ausência. Ele envolve também a fragmentação do eu.

Essa dor é, para muitas mulheres, silenciosa e difícil de ser nomeada. O luto amoroso não recebe flores, nem rituais públicos. Mas causa um colapso interno que desorganiza o cotidiano, o corpo, os pensamentos, e reativa feridas antigas. O passado, como nos lembra Melanie Klein, se mistura ao presente — e o desamparo infantil reaparece mascarado na solidão do abandono amoroso. O que a mulher sofre hoje, ao ver um relacionamento ruir, ecoa ausências muito anteriores.

No feminino, esse processo se intensifica por uma cultura que historicamente ensinou as mulheres a se construírem a partir do olhar do outro. A identidade feminina, como destacou Nancy Chodorow, é fortemente atravessada pela dimensão relacional. Cresce-se aprendendo a cuidar, a se doar, a esperar. Aprende-se, também, que o valor pessoal está no ser escolhida. Por isso, quando o amor acaba, a ferida não é apenas da perda do outro — é a perda de si mesma no espelho do afeto que já não a reflete mais.

Há, então, um esvaziamento subjetivo. A mulher em luto amoroso muitas vezes se vê flutuando entre o que foi e o que já não consegue mais ser. Sua autoestima se fragiliza. Seu desejo fica suspenso. A ausência do outro funciona como um rompimento simbólico com o que a sustentava internamente. Em casos mais intensos, surgem sintomas de despersonalização, isolamento, alterações no sono, ansiedade, tristeza recorrente e estados depressivos.

Quando há dependência emocional envolvida — quando o outro era vivido como fonte de estabilidade, de amor, de sentido — a perda desencadeia uma vivência de colapso psíquico. A mulher não sente que perdeu alguém: sente que perdeu o chão. A separação atinge o narcisismo primário, aquele núcleo do sujeito onde se inscrevem as primeiras vivências de ser amada e reconhecida.

Na clínica, é comum ouvir perguntas que dilaceram: “Onde foi que eu errei?”, “Por que não fui suficiente?”, “O que poderia ter feito para ele ficar?”. Essas questões revelam uma ferida narcísica aberta — e, ao mesmo tempo, denunciam uma cultura que ensinou as mulheres a se julgarem a partir da permanência ou do abandono do outro.

Christian Dunker nos ajuda a pensar como o amor contemporâneo, marcado por vínculos líquidos e relações frágeis, intensifica essa dor. O fim não é vivido apenas como perda, mas como fracasso pessoal. Como se a mulher tivesse falhado em manter aquilo que deveria ser sua especialidade: o amor. Isso não é acaso. É construção histórica. E é por isso que o sofrimento psíquico do luto amoroso feminino precisa ser escutado — e não julgado.

Mas o luto, embora doloroso, não é o fim. É processo. Ele não segue uma linha reta, nem respeita os prazos que o mundo espera. O incons-

ciente tem seu próprio ritmo. Há dias em que tudo parece ter passado, e outros em que a dor retorna com força inesperada. Não há regressão nisso. Há movimento. O psiquismo pulsa em ondas — avança, recua, hesita, tenta. E nesse vai e vem, a mulher que perdeu começa a reencontrar partes de si que estavam adormecidas ou esquecidas.

Às vezes, esse reencontro passa pela regressão — comportamentos infantis, lembranças idealizadas, súplicas silenciosas, tentativas de reviver o que já se desfez. Freud compreendeu que esses retornos ao passado são mecanismos de defesa do ego. Estratégias temporárias, sim, mas que protegem o sujeito enquanto ele ainda não pode habitar plenamente a realidade da perda.

Aos poucos, porém, algo começa a se reorganizar. A mulher que mergulha na dor e se permite nomeá-la, vive-la, pensá-la — pode encontrar, na escuta sensível de um outro (clínico, amigo, espelho ou palavra escrita), caminhos para reconstruir a própria história. A perda, nesse ponto, deixa de ser apenas ferida. Passa a ser marca. E a marca, embora sensível, é também testemunho de uma travessia.

O sofrimento amoroso tem sua função. Ele aponta para a importância que o vínculo tinha. Mas aponta também para a necessidade de reconexão consigo. O amor que se perdeu, se bem elaborado, pode se transformar em outra coisa: em desejo próprio, em consciência, em amadurecimento.

E é nesse momento que a dor encontra sentido — não como algo a ser esquecido, mas como algo que revelou, finalmente, a mulher que restou.

QUANDO O AMOR DESABA E A CULTURA PESA: O SOFRIMENTO FEMININO ENTRE O ÍNTIMO E O SOCIAL

Não é possível compreender a dor de uma mulher que perdeu um amor apenas por dentro. Sua angústia não nasce só de um rompimento afetivo individual. Ela também é moldada, sustentada e, muitas vezes, silenciada por uma estrutura cultural que ensinou o feminino a se definir a partir do amor. O sofrimento amoroso, nesse contexto, ultrapassa os limites do quarto, das lágrimas na almofada ou do celular que já não vibra. Ele se inscreve na alma, mas é escrito, antes, pela história que a

sociedade contou — e continua contando — sobre o que é ser mulher.

Desde cedo, as mulheres são educadas para desejar o amor. Não qualquer amor, mas aquele envolto em romantismo, completude, promessas e finais felizes. Filmes, músicas, novelas, contos de fada, discursos religiosos e até certas narrativas terapêuticas reforçam o roteiro: encontrar alguém que a ame será sua grande conquista. Ser escolhida, amada e mantida é sinal de sucesso — emocional, social e até moral.

Nesse cenário, o amor deixa de ser uma experiência e passa a ser destino. E quando esse destino falha, a sensação é de fracasso total. Não se trata apenas de perder um parceiro. Perde-se o projeto. A narrativa. A fantasia construída ao longo de uma vida inteira. Como refletiu Regina Navarro Lins, o amor romântico idealizado aprisiona a mulher na expectativa de ser completada — e, quando essa completude falha, o colapso é profundo. O que desmorona não é apenas uma relação: é a imagem de si mesma como alguém que deveria ter sido suficiente para manter o amor vivo.

Mas essa exigência não vem sozinha. Eva Illouz mostrou como o amor moderno foi capturado pelo mercado: as mulheres devem ser desejáveis, bem-sucedidas, emocionalmente disponíveis, sexualmente interessantes, espiritualmente evoluídas — e ainda assim, não carentes demais. Devem ser livres, mas prontas. Empoderadas, mas compreensivas. Sensuais, mas equilibradas. A contradição é evidente, mas é sobre ela que o sofrimento feminino se sustenta. Como sustentar o desejo do outro sem perder a si mesma? Como não se esgotar tentando ser o bastante?

E quando o amor acaba, há um segundo peso: o da superação obrigatória. Vivemos numa cultura da performance emocional. Espera-se que a mulher sofra — mas com elegância. Que chore — mas em silêncio. Que recomece — mas sem reclamar demais. Nas redes sociais, a dor precisa ser bonita, breve e inspiradora. A positividade tóxica veste frases prontas como “se valorize”, “vai passar”, “foca em você”, deslegitimando a complexidade do luto amoroso. O que poderia ser espaço de escuta se torna pressão por silenciamento.

Há um apagamento simbólico da dor feminina. Como se o sofrimento amoroso fosse fraqueza, como se fosse “drama” de quem não aprendeu

a se amar o suficiente. Mas isso é uma falácia. Simone de Beauvoir já nos alertava: a mulher, historicamente, foi posicionada como “o outro do homem”. Foi educada a desejar ser desejada. A esperar. A cuidar. A amar, mesmo que em sacrifício de si. Quando esse amor se rompe, portanto, rompe-se também um modo de existir — aquele moldado não apenas pelo desejo pessoal, mas pelas regras de um mundo que ensinou que ser mulher é, antes de tudo, estar para o outro.

Esse sofrimento é coletivo, mesmo que cada mulher o viva de maneira única. Judith Butler nos lembra que o gênero é performado, repetido, ensinado. E nessa repetição, o amor aparece como ritual obrigatório. Amar, se doar, cuidar — tudo isso é esperado de uma mulher. E quando ela ama demais e perde, sofre não só pela ausência, mas pelo confronto interno com tudo o que lhe disseram que deveria ser. A dor é da ausência, mas também da vergonha. Da inadequação. Do medo de não ser mais vista. De não ser mais “valiosa”.

Ainda assim, há potência. Há ruptura. Há chance de reinvenção.

Marcia Tiburi disse que o amor romântico é uma das formas mais eficazes de controle sobre o feminino. Um tipo de cárcere emocional que aprisiona, justamente por parecer liberdade. Mas quando a mulher começa a nomear sua dor, a contar sua história com outras palavras — não as do conto de fadas, mas as da própria carne — há ali uma chance de libertação. O luto amoroso, embora doído, pode ser a fresta por onde entra a luz da autenticidade. Uma mulher que perde pode, também, começar a se encontrar.

A cultura, porém, impõe formas de sofrer. Impõe tempo, forma, tom e medida. Uma mulher abandonada não pode sofrer demais — senão será vista como frágil, como dependente, como exagerada. Mas também não pode superar rápido demais — senão será insensível, fria, descartável. Há sempre um julgamento, sempre um padrão, sempre um “deveria”. Esse controle sobre o sofrimento é mais uma forma de violência simbólica. Ele interdita a subjetividade, reduz a dor a capricho e nega à mulher o direito à complexidade emocional.

Por isso, escutar a dor amorosa da mulher é também um ato político. É dizer: sua dor importa. Não porque ela “depende demais”, mas porque foi ensinada a colocar o amor no centro de tudo. E agora que esse

amor foi embora, o centro desabou. Resta o vazio. Mas é desse vazio que pode surgir algo novo — uma história contada com outras palavras, sustentada em outro desejo, marcada por outra força.

A clínica sensível — aquela que comprehende que subjetividade e cultura andam juntas — tem papel crucial nesse processo. A escuta profunda não busca calar a dor, mas abrir espaço para que ela diga o que precisa dizer. E, aos poucos, a mulher possa se reescrever. Não mais como a que foi deixada, mas como a que ficou. E que, mesmo em pedaços, continua sendo.

QUANDO O AMOR PARTE E A IDENTIDADE SE DESFAZ: O SOFRIMENTO FEMININO E O REENCONTRO CONSIGO

Há dores que atravessam o corpo como uma despedida do que um dia se foi — não apenas do outro, mas de si. Quando uma mulher perde um amor, muitas vezes o que se rompe não é apenas um vínculo afetivo. O que se desfaz, em silêncio, é também um modo de estar no mundo, um enraizamento psíquico construído nas dobras da entrega, da devoção, da ideia de que amar — e ser amada — era seu lugar.

O sofrimento amoroso vivido por mulheres é, quase sempre, uma ferida que toca o fundo da identidade. Não se trata apenas de uma ausência no cotidiano, mas de uma ausência dentro do espelho: “Quem sou eu sem esse amor que me sustentava?” É essa pergunta que ressoa na alma, quando tudo o que restava de si estava entrelaçado ao outro. E agora, na solidão do depois, resta o vazio — e a necessidade de aprender a nomeá-lo.

A construção da identidade feminina, por séculos, esteve atrelada ao lugar do cuidado, da afetividade, da doação. “Não se nasce mulher: torna-se mulher”, disse Simone de Beauvoir. E, nesse tornar-se, a renúncia foi muitas vezes o preço. A renúncia de si para ser do outro. A renúncia do próprio desejo para corresponder ao desejo alheio. A renúncia da autonomia em nome de uma ideia de amor que prometia completude — mas que, em silêncio, consumia partes inteiras da subjetividade.

Quando o amor acaba, o luto que se instaura é também um colapso identitário. Na clínica, escutamos vozes que dizem: “Não me reconheço

mais”, “Fiz tudo por ele”, “Tudo girava em torno daquele nós”. Essas falas não são exagero. Elas são o eco de uma identidade que foi costurada a partir do outro e que, com sua partida, se vê sem base, sem reflexo, sem chão.

A mulher que sofre pela perda de um amor não sofre apenas pelo que se foi. Sofre porque, muitas vezes, ela também foi com ele. Sonhos, planos, imagens de futuro — tudo se dilui com o fim do vínculo. E o que sobra é a necessidade de repreender a estar consigo, a desejar por si, a existir além da companhia, além do título de namorada, esposa, parceira.

Mas há, nesse colapso, uma fresta.

Mesmo que doa, mesmo que arda, mesmo que pareça impossível, a dor da perda amorosa pode ser também o início de um reencontro. Quando o espelho do outro se quebra, há espaço — ainda que entre escombros — para que a mulher comece a se ver com outros olhos. Não mais a que foi amada, mas a que escolhe se amar. Não mais a que esperava, mas a que caminha. Não mais a que se anulava, mas a que se escuta.

A psicanálise nos ajuda a entender que o sujeito é feito de falta — e que é dessa falta que nasce o desejo. Mas o feminino, tantas vezes posicionado como objeto do desejo do outro, foi alienado de seu próprio querer. Como disse Lacan, “a mulher não existe” — não porque não esteja ali, mas porque sua existência foi construída como multiplicidade, como reflexo de um desejo que não era o seu. Ao se perder de si em nome de um amor, muitas mulheres deixam de se reconhecer. Mas ao atravessar a dor, podem finalmente começar a existir como sujeito de sua própria história.

Clarissa Pinkola Estés nos lembra que há força na mulher ferida. Que há sabedoria ancestral nas que já sangraram por amor. E que, ao tocar esse lugar de perda, há também a possibilidade de emergir com mais autenticidade, com mais inteireza. Porque às vezes é no vazio que se encontra espaço para reconstruir. E reconstruir-se não é voltar a ser o que era — é descobrir-se outra, mais livre, mais lúcida, mais inteira.

Esse processo é, ao mesmo tempo, íntimo e político. Porque não é apenas a história de uma mulher — é a história de muitas. É a travessia

de quem foi ensinada a se medir pelo olhar do outro e que agora se vê desafiada a encontrar valor em sua própria pele. É a jornada de quem um dia se perdeu de si, mas escolhe, mesmo entre lágrimas, voltar para casa.

A clínica, quando acolhe essa dor com escuta verdadeira, oferece mais do que alívio: oferece espaço para que a mulher se reconheça como sujeito de desejo, e não apenas como resposta ao desejo do outro. Ajuda a desfazer os pactos inconscientes de submissão, a romper com os ideais impostos, a dizer “não” ao que fere e “sim” ao que pulsa. Porque amar não pode mais ser sinônimo de desaparecer.

Jessica Benjamin nos ensina que só há vínculo saudável quando há dois sujeitos inteiros. E talvez essa seja a grande reconstrução após o luto amoroso: não se preparar para um novo amor, mas para um novo modo de se amar. Um jeito mais autêntico, mais conectado, mais seu.

Entre os cacos do que foi, pode nascer uma nova narrativa. Uma história escrita com outras palavras, menos encantadas talvez, mas mais reais. A dor da perda não some — ela vira cicatriz. Mas uma cicatriz que marca o caminho da volta para si. E esse retorno é, por si só, um gesto de amor. Amor que não depende mais do outro. Amor que nasce no espelho da própria alma.

AS FORMAS QUE A MENTE ENCONTRA PARA SOBREVIVER À DOR: DEFESAS PSÍQUICAS NO LUTO AMOROSO

Quando um amor acaba, não é apenas o coração que sofre. Toda a psique entra em um processo de reorganização profunda. É como se o mundo interno precisasse se refazer depois de um terremoto afetivo. Não se trata apenas de lidar com a ausência do outro, mas com o colapso de tudo aquilo que ele simbolizava: segurança, pertencimento, sonho, identidade. É nesse cenário de desordem que a mente — em sua sabedoria silenciosa — ativa mecanismos para proteger o eu da dor que parece insuportável.

Esses mecanismos, chamados de defesas psíquicas, funcionam como muros temporários erguidos para que o sofrimento não invada de vez. São recursos que o inconsciente mobiliza quando tudo parece

desabar, tentando amortecer o impacto da perda. Freud, ao estudar o funcionamento da mente, já havia nos mostrado como essas defesas são tentativas de lidar com conflitos, angústias e separações.

No luto amoroso, essas defesas aparecem com força — especialmente quando a relação era intensa, idealizada ou marcada por dependência emocional. Elas não são sinais de fraqueza. São tentativas legítimas de seguir respirando quando o chão desaparece.

A **negação** é uma das primeiras reações. A mulher, nesse estágio, pode recusar-se a aceitar que o vínculo acabou. Mantém viva a esperança de retorno, revive mensagens, relê conversas antigas, alimenta fantasias de reconciliação. Essa recusa protege — por um tempo — da dor crua da perda. Mas se durar demais, pode aprisionar em uma espera silenciosa que fere e paralisa.

A **idealização** é outro mecanismo frequente. O ex-parceiro torna-se perfeito na memória: suas falhas são apagadas, os conflitos esquecidos, e o amor vivido parece ter sido irretocável. Essa imagem distorcida, embora inicialmente reconfortante, impede a mulher de elaborar o luto com verdade. É difícil superar alguém que foi colocado em um pedestal.

A **projeção** surge quando toda a dor é jogada no outro. “Ele é o culpado. Ele me destruiu. Ele nunca me amou de verdade.” Ainda que haja verdades nessas frases, muitas vezes elas escondem a dificuldade de olhar para dentro, para as próprias dores, pactos inconscientes e entregas sem limite. Projetar no outro é uma forma de não ter que lidar com o próprio vazio.

A **regressão** também se faz presente. A mulher pode agir como se voltasse a um estado emocional mais infantil: busca desesperadamente por atenção, envia mensagens implorando por amor, vive crises de choro intensas. Esse retorno a um lugar de fragilidade tem, em sua base, o desejo de proteção. É como se a alma, ferida, procurasse um colo — mesmo que ele não exista mais.

Já a **racionalização** tenta transformar a dor em explicação lógica. A mulher diz a si mesma que foi melhor assim, que aprendeu, que ele não era o certo. Pode até convencer os outros — mas não engana o próprio corpo, que ainda sente. A rationalização ajuda a organizar o caos, mas não substitui o luto emocional, aquele que precisa ser vivido,

chorado, nomeado.

Esses mecanismos, cada um à sua maneira, mostram o esforço da mente para sobreviver. Em alguns casos, eles se combinam com defesas mais profundas e complexas.

A **formação reativa**, por exemplo, aparece quando a mulher finge estar ótima, exagera na alegria, repete que está livre, enquanto por dentro sente um vazio devastador. É um sorriso que encobre o choro. Uma tentativa de mostrar força quando, na verdade, o que mais se deseja é um espaço para desabar.

A **identificação projetiva** acontece quando a mulher internaliza o olhar do outro e passa a acreditar nas críticas e rejeições que ouviu durante o relacionamento. “Sou difícil de amar”, “Nunca serei suficiente”, “Sou emocional demais”. Essas frases viram verdades internas, machucam, enfraquecem, e dificultam ainda mais a reconstrução da autoestima.

Já a **dissociação** surge quando a dor é tão grande que a mulher se desconecta da realidade. Vai ao trabalho, cuida da casa, responde às pessoas — mas sente que está vivendo como se fosse outra. Tudo parece distante, automático, sem cor. É o corpo presente, mas a alma ausente, tentando escapar da dor que ainda não consegue nomear.

É importante entender que o luto amoroso não segue uma linha reta. Não há etapas fixas, nem cronograma para a superação. Às vezes parece que a dor passou — e de repente, ela volta. Uma música, um cheiro, uma lembrança. E o peito aperta de novo. Isso não é fraqueza. É a vida emocional fazendo seu percurso — cíclico, lento, às vezes confuso, mas sempre legítimo.

Como dizia André Green, o luto é uma luta com a ausência. Uma tentativa do eu de se reorganizar depois que algo (ou alguém) essencial foi perdido. E nesse processo, o tempo psíquico é soberano: ele não obedece às pressões sociais de “superar logo”, nem às frases prontas de positividade. O luto precisa de tempo, de escuta, de espaço.

É aí que a clínica se torna fundamental. O consultório vira um território de acolhimento, onde a dor pode existir sem julgamentos. Onde a mulher pode contar sua história, desmontar suas idealizações, reconhecer suas defesas — e, aos poucos, encontrar uma nova forma de

existir. Não se trata de apagar a dor, mas de atravessá-la. Não se trata de esquecer, mas de integrar. Transformar a ausência em memória. A ferida em narrativa. O fim em passagem.

Os mecanismos de defesa, quando vistos com sensibilidade, não são obstáculos. São pistas. Eles mostram onde dói, onde há medo, onde houve entrega demais, onde faltou cuidado consigo. E ao compreender isso, a mulher pode começar a fazer escolhas diferentes. Pode aprender a se proteger sem se fechar. A amar sem se perder. A recomeçar — não como quem busca um substituto, mas como quem retorna para si.

O luto amoroso é um território denso, sim. Mas também pode ser fértil. Quando atravessado com escuta, paciência e presença, ele se torna mais do que dor: torna-se caminho de reencontro. Um passo de cada vez. Um pedaço de si por dia. Até que, um dia, sem perceber, a mulher descubra que voltou a desejar. Que voltou a sorrir. Que voltou a viver — não apesar da dor, mas também por causa dela.

QUANDO O LUTO NÃO PASSA: O AMOR QUE NÃO FOI EMBORA DENTRO

Nem sempre o luto amoroso segue o fluxo esperado — aquele em que a dor vem, se acomoda aos poucos e, com o tempo, se transforma em lembrança, cicatriz, aprendizado. Há momentos em que a dor estanca. Fica parada no corpo, no pensamento, na rotina. Como se, mesmo depois do fim, o amor continuasse morando ali, insistente, teimando em não partir.

É o que chamamos de **luto complicado**: quando a ausência do outro deixa de ser uma ferida em processo de cura e vira prisão. Nada mais parece ter cor, graça ou sentido fora daquela história. A mulher, nesse estado, não apenas sente saudade — ela se sente perdida, vazia, fragmentada. Como se o fim do relacionamento tivesse levado embora não só o parceiro, mas também partes essenciais de quem ela é.

Na clínica, é comum encontrarmos mulheres que permanecem fixadas nessa dor. Que revivem cenas do passado como se ainda estivessem lá. Que reviram fotos, conversas, lembranças. Que falam do outro como se ele ainda estivesse presente. E, em muitos casos, ele está — não no

mundo, mas dentro. Dentro da mente, do corpo, dos afetos. Tornou-se parte do que elas são — e o que elas não conseguem mais ser sem ele.

Isso acontece, muitas vezes, quando a relação foi vivida em uma lógica de **dependência emocional**. Quando o outro não era apenas um parceiro, mas um centro de gravidade. Um espelho. Um chão. Sua presença sustentava a autoestima, a identidade, os planos de vida. E sua ausência, agora, desorganiza tudo. Não é apenas o amor que se perdeu — é o eixo interno que se quebrou.

Otto Kernberg, um importante teórico da psicanálise, nos ajuda a entender esse tipo de vínculo: são laços de **fusão**, em que o eu e o outro se confundem. Não há limites claros. O amor vira completude. E quando a separação acontece, não se vive um luto simbólico — vive-se uma sensação de aniquilação, de morte subjetiva. O eu, sem o outro, parece não saber mais existir.

Essa vivência é marcada por sintomas intensos: crises de ansiedade, insônia, retraimento social, pensamento obsessivo, baixa autoestima, sensação de inutilidade. Algumas mulheres voltam para relações destrutivas, não porque desejam estar ali, mas porque não suportam o buraco que a ausência deixou. A dor de ficar sozinha parece maior do que a dor de estar mal acompanhada.

John Bowlby, criador da teoria do apego, nos lembra que a forma como nos vinculamos na vida adulta tem raízes profundas na infância. Mulheres que cresceram com vínculos inseguros — instáveis, negligentes ou marcados por rejeição — tendem a desenvolver padrões de apego ansioso. Isso significa que elas buscam no outro a segurança que nunca tiveram, e quando esse outro vai embora, o desespero é imenso. Não é só um parceiro que parte. É a chance, talvez única, de se sentir amada, vista, cuidada.

Esse tipo de luto não é apenas pessoal. É também social. Vivemos em uma cultura que ensinou às mulheres que o amor é tudo. Que ser amada é a grande realização. Que o “felizes para sempre” é o destino natural de quem for boa o suficiente. Essa narrativa aprisiona. E quando o amor falha — porque às vezes falha mesmo — a culpa, o fracasso e o esvaziamento caem como peso sobre os ombros femininos.

Na clínica, esse sofrimento precisa ser acolhido com escuta, cuidado

e tempo. Não se trata de apressar a dor ou oferecer receitas. O papel do terapeuta é sustentar o vazio até que ele possa se transformar. É ajudar a mulher a diferenciar o real do idealizado. A perceber que nem tudo o que doeu foi amor — às vezes foi carência, projeção, medo de ficar sozinha.

A pergunta que ecoa nesse momento — “**E agora, o que faço eu da vida sem você?**” — não é apenas frase de música. É um grito psíquico. Uma busca por sentido. Uma súplica por chão. Muitas mulheres chegam ao consultório com essa pergunta entalada na garganta. E aos poucos, com escuta e palavra, elas descobrem que essa pergunta, embora dolorosa, pode ser um portal.

Porque o “e agora?” também é o começo de uma nova história.

O luto complicado revela que a dor ainda não encontrou nome. Que o amor vivido não foi ainda recolocado no tempo e no espaço certos. Que o outro ainda ocupa um lugar que talvez nunca tenha sido só dele — mas da falta, da fantasia, do desejo de ser amada a qualquer custo.

É preciso, então, reconstruir. Peça por peça. Fragmento por fragmento. Recontar a história com mais verdade, menos idealização. Reconhecer o amor, mas também os vazios, as dores, os pactos inconscientes que mantiveram o vínculo vivo até mesmo quando ele já estava ferido.

Na clínica, o caminho é lento. Mas possível. Com o tempo, a mulher começa a se escutar mais. A lembrar de si. A desejar por ela mesma. A perceber que o amor que faltava talvez não fosse o do outro, mas o dela por si.

A frase de Caetano — “**E agora, o que faço eu da vida sem você?**” — vai, então, ganhando outra forma. Vai deixando de ser lamento e se tornando chamado. Convocação. Uma pergunta que, antes era dor, agora vira possibilidade:

*O que faço eu da vida sem você?
Descubro quem sou.
E começo — enfim — a viver.*

QUANDO A DOR VOLTA: REPETIÇÃO, RECAÍDAS E O TEMPO DO CORAÇÃO

O luto não caminha em linha reta. Ele dança. Avança, recua, some e volta. Em alguns dias, parece que a dor virou lembrança. Em outros, ela volta inteira — como se nunca tivesse partido. Basta uma música, um cheiro, uma data qualquer para que tudo se reactive. Não é fraqueza. Não é retrocesso. É o tempo do coração — diferente do tempo do relógio.

Na clínica, chamamos esse movimento de **repetição**. É quando o sofrimento retorna, como se quisesse ser ouvido mais uma vez. Como se dissesse: “Ainda estou aqui. Ainda não consegui ir embora.” Essa repetição não é só memória. É uma tentativa do inconsciente de transformar o que ficou sem sentido em alguma coisa que possa ser compreendida.

A psicanálise, com Lacan, nos ensina que a repetição está ligada ao que chamamos de **Real** — aquilo que dói demais para ser dito, aquilo que escapa da linguagem. Por isso, volta. Volta em pensamentos que giram em círculos. Em sonhos recorrentes. Em comportamentos repetidos. Em recaídas afetivas. Volta para tentar encontrar um lugar dentro da gente.

Quando uma mulher em luto amoroso repete — procura o ex, revisita mensagens, idealiza o passado, entra em novos relacionamentos com a mesma dor — não é porque ela não quer esquecer. É porque, muitas vezes, ela ainda não conseguiu **entender**. Seu corpo ainda carrega a presença dele. Seu afeto ainda não achou uma nova casa.

A repetição, embora dolorosa, é também **convite**. Ela convida a mulher a voltar à cena da dor, mas com outros olhos. Convida a narrar de novo. A sentir diferente. A, quem sabe, dizer o que não foi dito. A transformar a ausência em palavra. A construir uma nova forma de lembrar — menos idealizada, mais real. Menos paralisante, mais possível.

Mas há um risco: a repetição pode se tornar **prisão**. Quando fica cristalizada, ela impede a travessia. Quando se repete demais, o que era tentativa de elaborar vira um ciclo fechado. E o sujeito se vê girando na dor, sem conseguir sair. A repetição pode ser ponte — mas também pode ser labirinto.

É aí que entra o papel da escuta clínica. O terapeuta não julga o retorno da dor. Não acelera o luto. Ele escuta o que se repete como quem escuta um pedido de ajuda cifrado. E, junto com a mulher, tenta descobrir o que essa dor insiste em mostrar. Cada recaída é uma nova

chance de construir sentido. De simbolizar o que antes era só ausência.

O corpo também fala nessa repetição. Ele guarda a dor que ainda não foi nomeada: palpitações, insônia, tristeza sem causa, cansaço profundo. Às vezes, o corpo adoece porque o afeto não achou saída pela palavra. O luto, então, se manifesta na pele, nos músculos, no sono. O que não se simboliza, o corpo tenta gritar.

Lacan nos lembra que estamos sempre oscilando entre três registros: o **Imaginário**, onde vivem as fantasias de retorno; o **Real**, onde mora o insuportável da perda; e o **Simbólico**, que oferece o caminho da palavra, da nomeação, da elaboração. O processo do luto é, justamente, o de sair da prisão do Imaginário — onde o outro ainda é perfeito, presente, insubstituível — e caminhar, aos poucos, para o Simbólico. Lá, a dor ainda existe, mas já é falada. Já tem história.

A mulher em luto não precisa ter pressa. A recaída não é fracasso. É repetição — e repetir, às vezes, é necessário para que o trauma encontre outra forma de existir. Como dizia Freud, **repetimos para elaborar**. Não porque gostamos da dor, mas porque ainda precisamos atravessá-la.

Num mundo que exige superação rápida, que não suporta tristeza prolongada, a repetição é quase um ato de resistência. Ela diz: “Ainda estou sentindo. Ainda não passou. E tudo bem.” O luto não se resolve com fórmulas. Ele precisa de escuta, de tempo, de cuidado.

E então, aquela pergunta da música de Caetano Veloso — **“E agora, o que faço eu da vida sem você?”** — retorna. Ecoa. Porque ainda não foi respondida. Ou porque precisa ser respondida de novo, de outro jeito.

Cada vez que a pergunta volta, ela traz uma possibilidade: **dessa vez, talvez eu consiga responder com mais verdade**. Talvez não só com dor, mas com coragem. Talvez, um dia, a repetição se transforme em travessia. E o amor que doeu tanto, deixe de ser ausência crua para virar parte da história.

A clínica das recaídas é, portanto, a clínica da esperança. Porque mesmo quando tudo parece voltar ao começo, o sujeito já não é mais o mesmo. Já viu, já disse, já sentiu. E isso, por si só, é transformação.

Repetir não é retroceder.

Repetir é tentar, de novo, **viver depois**.

DEPOIS DA DOR: QUANDO A MULHER REENCONTRA A SI MESMA

Há um momento, ainda que sutil, em que o luto começa a ceder espaço para outra coisa. Não é felicidade ainda. Nem alívio pleno. É um sopro. Um lampejo. Um instante em que a mulher percebe que há vida, mesmo depois da perda. Que há movimento possível, mesmo com a cicatriz. Esse momento inaugura o **processo de subjetivação pós-luto** — quando o eu, antes fragmentado, começa a se reorganizar.

Terminar um amor não é só dizer adeus ao outro. É, muitas vezes, dizer adeus a uma parte de si mesma que existia apenas naquele encontro. O luto amoroso não rasga só o vínculo — ele **desmonta narrativas, desestrutura sentidos**, desorienta projetos. Mas é justamente nessa desconstrução que algo novo pode emergir.

Subjetivar-se após a perda é reencontrar o **próprio desejo**, antes sufocado pelo desejo do outro. É sair do lugar de quem vivia em função de ser amada, e passar a habitar o lugar de quem **escolhe amar a si mesma como ponto de partida**. Como dizia Sartre, somos projetos em construção. E quando um projeto amoroso ruína, o sujeito é convidado a imaginar novas formas de existir.

A autonomia emocional, nesse percurso, não nasce pronta. Ela se constrói — **com tropeços, dúvidas, recaídas e descobertas**. Ser autônoma não é nunca sentir dor. É sentir e, ainda assim, seguir. É aceitar que a falta faz parte da vida, mas que ela não precisa engolir tudo. É aprender a ficar com a própria companhia — e fazer dela um lugar habitável.

Do ponto de vista da psicanálise, essa reconstrução implica **elaborar o vazio deixado pela ausência**, transformar a idealização em memória, o apego em aprendizado. É um trabalho interno: nomear os afetos, repensar os significados, recolocar a si mesma no centro da própria história.

A clínica, nesse momento, segue sendo um espaço de costura. Um lugar onde os fios da dor vão sendo entrelaçados com os fios da possibilidade. Onde a mulher descobre que pode desejar de novo — **não como repetição do passado, mas como abertura para o novo**.

A autonomia aparece nos pequenos gestos:

- Quando ela deixa de stalkear o ex;
- Quando volta a sonhar com um projeto só seu;
- Quando aprende a dizer “não” sem culpa;
- Quando reconhece um desejo que não depende da validação alheia.

É nesse processo que **os limites nas relações futuras** começam a surgir. Não como muros, mas como contornos. A mulher que antes se dissolia no outro, agora começa a se manter inteira. Começa a entender que o amor saudável não pede sacrifício do eu, mas encontro entre dois sujeitos inteiros.

E mesmo que o passado ainda pulse, mesmo que a dor volte em ondas, ela já não paralisa. Porque há movimento. Há desejo. Há escolha. A mulher que atravessa o luto e se subjetiva a partir dele não volta a ser quem era — **ela se torna outra**. Mais consciente, mais firme, mais própria.

Como dizia Bion, é da dor que podem nascer novos sentidos. **O sofrimento, quando elaborado, se transforma em potência criadora.** E a mulher, antes partida, se torna autora. Autora da própria vida, do próprio desejo, do próprio caminho.

Subjetivar-se após a perda é, portanto, **reconhecer que o amor pode ter acabado, mas a capacidade de amar permanece viva.** E que o maior reencontro — talvez o mais importante — é com aquela que, no meio do caos, permaneceu ali o tempo todo: ela mesma.

A ESCUTA QUE SUSTENTA: CAMINHOS CLÍNICOS PARA CUIDAR DO LUTO AMOROSO

Cuidar de alguém em luto amoroso é mais do que oferecer respostas — é **oferecer presença**. É escutar a dor que não encontra palavras, acolher o silêncio que pesa no peito, sustentar o caos interno que a ausência do outro provoca. É entender que cada mulher carrega sua história, sua forma de sentir, seu próprio tempo de sofrer — e que a clínica precisa dançar com esse tempo, sem apressar o passo.

O acompanhamento clínico do luto amoroso começa pela **criação**

de um espaço seguro. Um espaço onde a mulher possa **ser inteira, mesmo que em pedaços.** Onde não precise fingir força, nem justificar fraquezas. Como nos ensinou Bion, é preciso conter. Ser continente. Segurar as angústias quando elas ameaçam transbordar. Nomear a dor, pouco a pouco, até que ela possa ser pensada — e não apenas sentida.

Neste espaço, a palavra é bálsamo. Mas **também é bisturi.** Ela corta, revela, limpa e costura. Falar do amor perdido, dos gestos que ficaram, das promessas que não se cumpriram, é abrir caminho para a elaboração. Não se trata de esquecer, mas de encontrar **um lugar interno onde essa dor possa morar sem sufocar o resto da vida.**

Durante o processo, os mecanismos de defesa surgem como tentativas do psiquismo de sobreviver. Negação, idealização, projeção, rationalizações: **todos esses movimentos precisam ser escutados com delicadeza, não como obstáculos, mas como pistas.** Eles dizem de onde o sujeito tenta se proteger, e de onde talvez precise ser tocado. Interpretar essas defesas é oferecer à mulher a chance de sair do automatismo, e começar a escolher — ainda que entre dores — novos caminhos.

Mas nem tudo precisa ser dito com palavras. A arte, a música, a poesia, o desenho, a escrita íntima — **tudo isso pode ser linguagem.** Pode ser expressão, pode ser ponte. Recursos simbólicos ajudam a acessar aquilo que ainda não consegue virar frase, mas que já pulsa como necessidade de ser visto. Um poema pode conter um grito. Um desenho pode ser o começo de um recomeço.

Nos lutos mais complicados, onde a dor paralisa, é possível integrar **técnicas complementares de regulação emocional**, como exercícios de respiração, estratégias de contenção da ansiedade ou pequenas práticas de autocuidado cotidiano. O sofrimento da perda amorosa não é só mental — ele adoece o corpo, a rotina, o desejo. A clínica pode, então, **acolher o todo**, sem perder sua escuta sensível e profunda.

Fortalecer os vínculos sociais também é parte do cuidado. Incentivar a mulher a se conectar com pessoas, com grupos, com trocas afetivas que possam sustentá-la. A dor do luto é solitária, mas não precisa ser vivida sozinha. Estar com outras mulheres, partilhar vivências, rir e chorar junto pode ser uma forma de lembrar que a vida continua —

mesmo que de outro jeito.

E, sobretudo, o olhar clínico precisa ser **crítico e atento às marcas sociais** que atravessam esse luto. Ser mulher, amar, sofrer e perder não são experiências neutras. Há expectativas, cobranças, estigmas. Há o mito do “amor para sempre”, o ideal de “ser forte”, a culpa por “fracassar”. A clínica também é espaço de questionar essas narrativas — de ajudar a mulher a se livrar das vozes que a mandam calar, fingir, ou apressar o luto.

A escuta clínica, nesse cenário, é **ato político e poético ao mesmo tempo**. É resistência à pressa. É reparação simbólica. É construção de sentido. O terapeuta não cura a dor — **ele caminha com ela**, até que ela possa ser transformada.

Porque no fundo, toda mulher que atravessa o luto amoroso não quer apenas deixar de sofrer. Ela quer **reencontrar a si mesma**. E o acompanhamento clínico pode ser o fio que a conduz de volta para casa — não a casa de antes, mas **uma nova morada, construída com os escombros e a esperança**. Uma casa onde caibam seus desejos, sua voz, e um novo jeito de amar — a si mesma, em primeiro lugar.

MEMÓRIA E NOSTALGIA: QUANDO A SAUDADE SE TRANSFORMA EM CAMINHO

No luto amoroso, **a memória é um chão e um abismo**. É ela quem guarda o cheiro do abraço, o som da risada, o gesto cotidiano que agora falta. Mas também é ela quem repete a ausência, quem insiste em trazer de volta o que não volta mais. A memória é esse **fio invisível que liga a mulher ao amor que se foi**, e nesse fio se entrelaçam lembranças doces e dores cortantes.

A nostalgia, nesse cenário, aparece como **um brilho tênue no escuro**: aquece e dói ao mesmo tempo. Ela colore o passado com uma luz quase mágica, como se tudo que se viveu com o outro fosse melhor, mais vivo, mais inteiro. É fácil se perder nesse lugar, onde o tempo para e o coração insiste em ficar. Mas essa nostalgia, quando se cristaliza, pode aprisionar. Pode congelar a mulher num tempo suspenso, impedindo-a de caminhar para o depois.

Na visão psicanalítica, a memória **não é um arquivo fechado**, mas um campo em constante movimento. Como dizia Freud, o luto é um trabalho — e parte desse trabalho é **revisitar e transformar a presença do outro dentro de si**. A lembrança deixa de ser dor aguda e vira cicatriz. A ausência deixa de ser ferida aberta e se torna parte da história.

Lacan nos lembra que o sujeito é sempre marcado por uma falta — **essa ausência que nunca se preenche por completo**. Nenhum amor ocupa tudo, nenhum outro nos completa. Por isso, a memória, quando vivida de forma consciente, pode ser **um gesto de aceitação da nossa condição humana**. É nessa consciência da falta que nasce a possibilidade de seguir. De viver, mesmo com saudade.

Mas é preciso cuidado: quando a memória vira mito, quando o outro perdido se transforma em perfeição, **o luto empaca**. A mulher não chora mais pelo que perdeu, mas por algo que nunca existiu exatamente como ela lembra. Nesse caso, a nostalgia vira cárcere. A idealização congela o passado e bloqueia o futuro.

Por outro lado, **quando a memória é olhada com amor e verdade**, ela se torna uma ponte. A saudade deixa de ser prisão e vira matéria de criação. O que se viveu ganha novos significados, o que se perdeu encontra um novo lugar na vida psíquica. A mulher não esquece — mas também não fica presa. **Ela transforma. Ela reinventa.**

E essa memória não é só dela: é também **coletiva, cultural, atravessada pelas histórias que ouvimos, pelos modelos que nos ensinaram, pelos silêncios que herdamos**. A forma como lembramos, choramos e seguimos depende do mundo ao nosso redor. Em uma sociedade que silencia o sofrimento feminino ou romantiza o amor como destino, elaborar um luto pode se tornar ainda mais difícil.

Por isso, a memória é também **território político**. Lembrar com liberdade, com verdade, com nuance, é um ato de resistência. É dizer: “eu vivi, eu sofri, e mesmo assim, sigo”.

A mulher que consegue habitar esse lugar — entre o lembrar e o esquecer, entre a dor e o amor — encontra **a chance de nascer de novo dentro da própria história**. A nostalgia, então, deixa de ser peso e se torna impulso. É como se o passado dissesse: “vai, eu fico

aqui como parte de você — mas não te prendo mais”.

A memória, quando acolhida com coragem, é **semente de futuro**.

LAÇOS SOCIAIS E REDE DE APOIO: O TECIDO QUE SUSTENTA A RESILIÊNCIA

Embora o luto seja uma experiência profunda, singular e íntima, ele nunca ocorre isoladamente, como se a dor existisse fora do mundo. A perda amorosa reverbera dentro da psique da mulher, mas também se expande por toda a rede de relações que ela construiu — família, amigos, colegas, comunidades. Esses vínculos sociais formam um tecido invisível, mas poderoso, que pode acolher e sustentar na travessia do vazio e da ausência.

O contato humano verdadeiro, a partilha sincera do sofrimento e a validação da dor não são apenas gestos de conforto — são elementos curativos. Eles tecem significados compartilhados e ajudam a dar sentido àquela experiência que, sem esse apoio, poderia parecer solitária e incompreensível. Essa rede social funciona como um continente que acolhe os afetos, permitindo que a mulher não se sinta só na caminhada do luto.

A resiliência psíquica — essa capacidade de resistir, adaptar-se e até crescer frente à adversidade — é fortalecida por esses vínculos afetivos. Pesquisas em psicologia social e neurociência demonstram que o suporte emocional recebido em contextos familiares, terapêuticos e comunitários é um fator protetor essencial, capaz de prevenir complicações, como o luto complicado e a depressão. A existência de uma rede de apoio cria um chão firme, um lugar seguro de onde se pode lançar ao trabalho difícil de elaborar a perda.

Porém, essa rede não é algo garantido ou natural. Ela está profundamente marcada por fatores culturais, históricos e sociais que influenciam sua presença e qualidade. Em muitas sociedades, o sofrimento feminino ainda é invisibilizado, desvalorizado ou deslegitimado, gerando isolamento e ampliando a dor. Normas de gênero e expectativas sociais muitas vezes restringem a expressão plena do luto feminino, reforçando sentimentos de inadequação e abandono. O silêncio imposto cultural-

mente em torno do luto amoroso dificulta ainda mais o processo de cura.

Por isso, a clínica psicoterapêutica precisa atuar não só como um espaço de acolhimento individual, mas também como um lugar de fortalecimento e reconstrução dessas redes sociais. É fundamental incentivar a criação de grupos de apoio, rodas de conversa e espaços comunitários onde a partilha da dor se transforma em ato de resistência e solidariedade. Reconhecer o coletivo como componente essencial da saúde mental amplia a atuação clínica e promove transformação social.

Construir redes solidárias vai além do suporte emocional imediato: significa abrir espaço para que a mulher reconstrua sua identidade social, restabeleça vínculos rompidos e estabeleça novas conexões afetivas. Essa reinserção social é um passo fundamental para superar o luto, pois tira a mulher do isolamento e a convida a participar da vida com autonomia e sentido de pertencimento.

Por fim, esses laços sociais funcionam como espelhos que refletem não só a dor, mas também a força e o potencial de cura da mulher. A resiliência psíquica não é um atributo isolado, nem algo dado, mas um fenômeno relacional, construído no contato com o outro e no reconhecimento mútuo da fragilidade e da capacidade de reinventar-se. Assim, a rede de apoio é muito mais do que um recurso externo: ela é parte integrante da subjetividade em reconstrução, sustentando a mulher na delicada travessia entre o abandono e a esperança renovada.

O CORPO COMO TERRITÓRIO DA DOR: A DIMENSÃO SOMÁTICA NO LUTO AMOROSO

O sofrimento do luto amoroso ultrapassa o campo da mente, reverberando intensamente no corpo, que se torna um mapa vivo da dor. Sintomas físicos como insônia, fadiga, dores difusas e alterações no apetite manifestam o impacto profundo do vazio causado pela ausência do outro. Essa somatização revela a inseparabilidade entre corpo e psique, mostrando que a perda é uma experiência integral e totalizante.

Winnicott já ressaltava que a saúde psíquica está estreitamente ligada à qualidade da experiência corporal e das primeiras relações de cuidado. No luto amoroso, essa conexão precisa ser reencontrada: a

mulher deve repreender a habitar seu corpo sem a presença daquele que até então constituía parte fundamental de sua existência afetiva.

A clínica, nesse sentido, deve acolher as manifestações somáticas como expressões legítimas do sofrimento, evitando a armadilha de separar mente e corpo. Reconhecer e escutar os sinais que o corpo emite amplia a compreensão do processo de luto, abrindo caminhos para intervenções que promovam o autocuidado, a reconexão com as sensações e a construção de um sentido renovado de integridade física e emocional.

Desde Freud, a psicanálise comprehende que sintomas corporais são frequentemente manifestações indiretas de traumas e conflitos psíquicos não elaborados. No luto, o corpo pode carregar a dor que a palavra ainda não consegue expressar, apresentando uma linguagem própria, simbólica e complexa. Winnicott reforça que o equilíbrio psíquico depende das experiências corporais e relacionais iniciais, e que reorganizar o self após uma perda implica também reintegrar essas dimensões.

Por isso, a escuta clínica deve ser ampla e integrada, considerando não apenas o relato verbal, mas também as manifestações somáticas observadas. Essa compreensão permite intervenções que favoreçam o autocuidado corporal, o reconhecimento das necessidades físicas e emocionais e valorizem o corpo como parceiro fundamental na cura.

Práticas que promovem a conscientização corporal — como psicoterapia corporal, técnicas de relaxamento, meditação e abordagens somáticas — podem potencializar a ressignificação da dor. Elas auxiliam a mulher enlutada a restaurar a unidade entre mente e corpo, recuperando a vitalidade, a presença e um sentido renovado de si mesma.

A CONSTRUÇÃO DE NOVOS PROJETOS DE VIDA APÓS O LUTO

O luto amoroso, em sua dimensão mais profunda, não representa apenas um término, mas também uma abertura para a reinvenção da vida. Na travessia da perda, a mulher é convocada a重构 sua identidade, ressignificar sua história e vislumbrar novos horizontes — por vezes inesperados, por vezes luminosos.

Esse movimento de reconstrução não é linear nem simples; envolve o enfrentamento da dor, a aceitação da ausência e a coragem para desejar novamente. A retomada de projetos pessoais, a descoberta de novas paixões e a abertura para relações renovadas fazem parte desse delicado e potente processo de criação subjetiva.

A clínica deve apoiar essa jornada, reconhecendo que cada trajetória é única e que o tempo da reconstrução é marcado por avanços e recuos. A ênfase na escuta respeitosa e no estímulo à autonomia afetiva fortalece a mulher em sua capacidade de se reinventar, permitindo que ela se lance ao futuro com um novo modo de amar, mais consciente e integrado.

A experiência do luto amoroso é, simultaneamente, uma morte e um renascimento. Após o intenso sofrimento e a dor da ausência, surge a possibilidade de construir novos projetos de vida que ampliam os horizontes do sujeito, conferindo-lhe um sentido renovado. Essa reconstrução é um processo delicado e multifacetado, que exige coragem para enfrentar o desconhecido e vulnerabilidade para aceitar a transformação.

Esses novos projetos podem manifestar-se na retomada ou descoberta de interesses pessoais, na reinvenção da identidade, na abertura para novas relações afetivas e na redefinição dos próprios desejos e propósitos. Cada passo nessa direção representa um ato de criação subjetiva que desafia as marcas do passado, lançando-se ao futuro com esperança e autonomia.

A clínica, nesse percurso, deve respeitar os tempos e as particularidades de cada mulher, reconhecendo que a retomada da vida não significa esquecer ou apagar a memória do amor perdido, mas integrar essa experiência à narrativa pessoal, para que se torne fonte de aprendizado e crescimento.

Esse movimento não é linear nem isento de recaídas — envolve idas e vindas, avanços e retrocessos — mas, sobretudo, oferece a possibilidade de transformação. A mulher que consegue abrir espaço para essa criação se fortalece, recria vínculos internos e externos e reconquista o desejo de existir para além da dor.

A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO E DA AUTOCOMPAIXÃO NO PROCESSO DE CURA

O caminho da cura no luto amoroso é também uma jornada de encontro consigo mesma, na qual o autocuidado e a autocompaixão se revelam fundamentos imprescindíveis. O sujeito enlutado é convidado a cultivar uma relação gentil e acolhedora consigo, reconhecendo suas limitações, aceitando sua vulnerabilidade e oferecendo a si mesmo o conforto que muitas vezes busca no outro.

A autocompaixão, conforme descrita por autores contemporâneos da psicologia humanista, envolve a capacidade de tratar-se com bondade, perdoar os próprios erros e acolher o sofrimento sem julgamento. Essa postura interna torna-se uma poderosa fonte de força, reduzindo a autocritica e favorecendo a resiliência emocional.

Na prática clínica, estimular o autocuidado implica incentivar hábitos que promovam o bem-estar integral — sono regular, alimentação saudável, atividades físicas, momentos de lazer e contemplação — assim como práticas reflexivas que auxiliem na regulação emocional, como a meditação e o mindfulness.

Esse encontro amoroso consigo mesma abre espaço para que a mulher, em meio à dor da perda, possa nutrir-se e redescobrir a força interna que lhe permitirá transcender o luto e abraçar a vida com renovada esperança.

No percurso doloroso do luto amoroso, o autocuidado e a autocompaixão emergem como recursos vitais para a sustentação e a cura do sujeito. Autocuidado vai além do simples cuidado físico; é um compromisso profundo e consciente de acolher-se, reconhecer seus limites, respeitar suas necessidades e cultivar práticas que promovam o bem-estar integral.

A autocompaixão, fundamentada na psicologia humanista e nas abordagens contemporâneas de mindfulness, é a capacidade de tratar-se com gentileza e compreensão, especialmente diante do sofrimento e da imperfeição. Para a mulher enlutada, cultivar a autocompaixão significa romper com a autocritica severa, abandonar o julgamento punitivo e reconhecer sua humanidade comum, marcada por fragilidades e dores.

Esse processo interno cria um espaço de segurança e afeto onde a dor pode ser vivida sem desespero, permitindo que a esperança e a resiliência floresçam. O terapeuta pode ser um facilitador desse processo, auxiliando a mulher a desenvolver práticas que incentivem a conexão consigo mesma, como a meditação, exercícios de respiração, registros reflexivos e pequenos rituais diários de cuidado.

Assim, o autocuidado e a autocompaixão não apenas atenuam o sofrimento, mas fortalecem a autonomia afetiva, favorecendo a construção de uma relação mais amorosa e saudável consigo mesma. Nesse encontro consigo, a mulher encontra a força para transcender a dor do luto, reconstruir sua história e abraçar novos sentidos para sua existência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O luto amoroso feminino não é uma estrada reta, nem um caminho fácil. É uma experiência profunda, rica em camadas e nuances, que nos convida a mergulhar na complexidade do sentir — entrelaçando alma, corpo, cultura e histórias que nos habitam. O que parece apenas uma dor pela perda, revela-se, na verdade, uma dança delicada entre o vazio da ausência e a pulsão da reinvenção.

Há momentos em que o sofrimento parece nos prender em círculos — repetições que insistem, memórias que retornam, sombras que nos acompanham. Mas essa repetição, tão temida, também é um convite. Um chamado silencioso do inconsciente que nos impele a buscar sentido, a transformar o que parece impossível em uma nova forma de existência. É um gesto da alma tentando, à sua maneira, simbolizar o que ainda não encontrou palavra.

E nesse entrelaçar de dor e criação, o contexto em que vivemos imprime seu próprio ritmo. Somos mulheres que carregam não só suas histórias pessoais, mas também as narrativas e expectativas de uma cultura que, muitas vezes, limita a expressão plena do sofrimento. Esse cenário social molda o luto, tornando-o único e complexo, uma travessia que é, ao mesmo tempo, íntima e coletiva.

Mas no centro desse processo está a potência do renascimento. A perda deixa um espaço vazio, sim, mas esse espaço é também um

terreno fértil — para novos desejos, novos vínculos, novas formas de amar e de ser. A mulher em luto, por mais frágil que pareça, carrega uma força invisível: a capacidade de se reinventar, de reconstruir seu eu, mais consciente e autônomo.

A clínica, então, não é um lugar de pressa ou imposições. É um espaço sagrado onde o tempo se curva ao ritmo de cada história, onde a palavra floresce para transformar a dor em sentido, e onde os laços sociais e afetivos se tornam sustentação para a alma em sua travessia. É nesse encontro delicado entre o individual e o coletivo, entre o silêncio e a fala, que se desenha a possibilidade do recomeço.

Assim, o luto amoroso deixa de ser apenas uma marca de perda e passa a ser um processo vital de transformação. Uma jornada íntima, por vezes árdua, que pode conduzir a uma nova configuração do eu — mais forte, mais pleno, mais capaz de amar a si mesmo e ao outro. É nesse espaço aberto entre a ausência e a criação que pulsa a esperança: a promessa de que, mesmo nas sombras da separação, a vida persiste, se renova e se reinventa.

CAMINHOS DA DESCOBERTA: COMO ESTE ESTUDO FOI CONSTRUÍDO

Este trabalho foi tecido a partir de uma imersão cuidadosa nas palavras e saberes já produzidos sobre o luto amoroso feminino e a dependência emocional. Sem recorrer a entrevistas ou questionários, escolhemos mergulhar nas profundezas de textos clássicos e contemporâneos, entrelaçando psicanálise, psicologia social e estudos de gênero, buscando captar as múltiplas vozes que dialogam sobre essa experiência tão singular.

A pesquisa se apoiou em uma análise detalhada de documentos e relatos clínicos presentes na literatura, articulando com sensibilidade os temas que emergiram dessa leitura atenta. Esse processo cuidadoso permitiu identificar padrões, nuances e sentidos que revelam as complexidades do luto, dando forma a uma compreensão integrada e profunda.

A ética esteve sempre presente, respeitando cada fonte com fidelidade e responsabilidade, assegurando que as vozes originais fossem

preservadas em sua integridade. Assim, o estudo se construiu como um espaço de reverberação e ampliação do conhecimento, acolhendo a dor, a memória e a esperança que permeiam a trajetória do luto amoroso.

ENTRE AUSÊNCIAS E RENASCIMENTOS: REFLEXÕES FINAIS SOBRE O LUTO AMOROSO FEMININO

Este estudo revelou que o luto amoroso feminino é muito mais do que o fim de uma história — é a delicada dança entre a ausência e a reconstrução do eu. Mais do que prolongar a dor, o luto complicado expõe a fragilidade do sujeito diante da perda, desafiando-o a encontrar novos caminhos para sua autonomia e desejo.

A repetição do sofrimento, longe de ser um ciclo sem saída, surge como um convite silencioso do inconsciente para dar sentido ao vazio deixado pela ausência. É nesse movimento entre reviver e simbolizar que a transformação pessoal se desvela, abrindo espaço para que a mulher reconecte sua história e seus afetos.

Superar a perda não é apagar o passado, mas tecê-lo em uma nova narrativa, onde a dor se torna parte da identidade, fortalecendo a capacidade de amar e existir de forma mais consciente e livre. A partir dessa compreensão, emerge a esperança de que, mesmo nas sombras da separação, há possibilidade de renascimento e criação.

Assim, o olhar clínico atento e sensível a cada singularidade revela-se essencial para acompanhar essa jornada íntima, valorizando a escuta, o acolhimento e o respeito aos tempos próprios do processo de luto. Este trabalho, então, se oferece como um convite à reflexão e ao cuidado, para que cada mulher possa, em sua trajetória, encontrar forças para reescrever sua própria história.

REFERÊNCIAS

BADINTER, Elisabeth. *Um amor conquistado: o mito do amor materno.* Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

BEAUVIOR, Simone de. *O segundo sexo.* Tradução de Sérgio Milliet. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980. (Original de 1949)

BENJAMIN, Jessica. *Laços de Amor: o dilema da dependência nas relações afetivas.* Tradução de Maria Lucia de Oliveira. Rio de Janeiro: Rocco, 1995. (Original: *The Bonds of Love*, 1988)

BLEICHMAR, Silvia. *La fundación de lo inconsciente: Clínica psicoanalítica y subjetividad.* Buenos Aires: Paidós, 1997.

BOWLBY, John. *Apego: a natureza do vínculo.* 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1989. (Original: *Attachment*, 1969)

BUTLER, Judith. *Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade.* Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003. (Original: *Gender Trouble*, 1990)

CYRULNIK, Boris. *Os patinhos feios: histórias de vida e de superação.* São Paulo: Martins Fontes, 2001.

DEUTSCH, Helene. *A psicologia da mulher.* Rio de Janeiro: Imago, 1944.

DOLTO, Françoise. *A imagem inconsciente do corpo.* São Paulo: Martins Fontes, 1984.

DUNKER, Christian Ingo Lenz. *Mal-estar, sofrimento e sintoma: uma psicopatologia do Brasil entre muros.* São Paulo: Boitempo, 2015.

FREUD, Sigmund.

Luto e Melancolia (1917). In: **Obras completas.** Vol. XIV. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

Três ensaios sobre a teoria da sexualidade (1905). In: **Obras completas.** Vol. VI. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

Psicologia das massas e análise do eu (1921). In: **Obras completas.** Vol. XV. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

Novas Conferências Introdutórias à Psicanálise (1933). In: **Obras completas.** Vol. XXII. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

GREEN, André. *O discurso vivo: uma concepção do inconsciente na clínica.* São Paulo: Escuta, 2005. (Obra original de 1990)

JERUSALINSKY, Julieta. *Concepção psicanalítica do feminino.* In: MA-CHADO, C.; FRANÇA, M. (Orgs.). *Feminino e Psicanálise.* São Paulo: Escuta, 2013.

KLEIN, Melanie.

Enveja e gratidão e outros trabalhos (1946–1963). Rio de Janeiro: Imago, 1991.

O luto e suas relações com os estados maníaco-depressivos. In: **Amor, culpa e reparação.** Rio de Janeiro: Imago, 1991. (Obra original de 1940)

LACAN, Jacques. *O seminário, livro 20: mais, ainda.* (Encore, 1972–1973). Tradução de Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

LAZNIK-PENOT, Marie-Christine. *O que é ser uma mãe suficientemente boa?* In: *Figuras do feminino: a mulher na psicanálise.* Rio de Janeiro: Rosa

dos Tempos, 1991.

McADAMS, Dan P. *The stories we live by: personal myths and the making of the self*. New York: Guilford Press, 2001.

RIVIERE, Joan. *A feminilidade como mascarada*. In: FIGUEIREDO, L. C.; CORRÊA, M. P. *Psicanálise e mulher*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1986. (Texto original de 1929)

ROUDINESCO, Élisabeth. *Jacques Lacan: esboço de uma vida, história de um sistema de pensamento*. Rio de Janeiro: Zahar, 1997.

SINGER, Christiane. *Rumo à alegria*. São Paulo: Paulinas, 1999.

SOLER, Colette. *O que Lacan dizia das mulheres*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.

WINNICOTT, Donald W.

O brincar e a realidade. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

A capacidade de estar só (1958). In: **Textos selecionados: da pediatria à psicanálise**. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1983.

A localização da experiência cultural (1960). In: **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

O ambiente e os processos de maturação. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983. (Obra original de 1965)



UNIVASSOURAS