

*Mariangela Mantouani*

# AMOR SEM DR

*Construa uma relação amorosa duradoura*



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

Mantovani, Mariangela

Amor sem DR : construa uma relação amorosa duradoura / Mariangela

Mantovani. – São Paulo : Paulinas, 2021.

176 p. (Coleção Crescer em Família)

ISBN 978-65-5808-068-8

1. Famílias 2. Casamento 3. Divórcio I. Título II. Série

21-2321

CDD 306.8

**Índice para catálogo sistemático:**

I. Família : Casamento 306.8

1ª edição – 2021

Direção-geral: *Flávia Reginatto*

Editora responsável: *Andréia Schweitzer*

Copidesque: *Ana Cecilia Mari*

Coordenação de revisão: *Marina Mendonça*

Revisão: *Sandra Sinzato*

Gerente de produção: *Felício Calegaro Neto*

Capa: *Rafael Augusto Vertamatti*

Diagramação: *Ana Claudia Muta*

---

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora. Direitos reservados.

---

**Paulinas**

Rua Dona Inácia Uchoa, 62

04110-020 – São Paulo – SP (Brasil)

Tel.: (11) 2125-3500

<http://www.paulinas.com.br> – [editora@paulinas.com.br](mailto:editora@paulinas.com.br)

Telemarketing e SAC: 0800-7010081

© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2021

“The love you take is equal to  
the love you make”  
[O amor que você recebe é igual  
ao amor que você cultiva].  
Beatles, “The end”

# Sumário

Apresentação .....	11
Prefácio .....	15

## INTRODUÇÃO

Pais e filhos: a relação primordial.....	21
--	----

## PARTE 1 ELA E ELE

Amar e ser amado.....	33
Quando a paixão passa.....	39
O amor e suas faces ao longo do tempo.....	43
Mas eu me mordo de ciúme .....	47
Relacionamento abusivo: como reconhecê-lo .....	59
Cobranças: um dos grandes vilões de um relacionamento .....	63
Como recuperar o que parece impossível.....	69
Trair ou ser traído: como reagir?.....	95

Quando o desejo sexual está abalado.....	103
Como o dinheiro entra na conta dos relacionamentos.....	107
Um "estranho" no ninho.....	113

## PARTE 2 ELA, ELE E OS FILHOS

Os meus.....	123
Os seus.....	145
Os nossos.....	159

## CONCLUSÃO

Os três subsistemas básicos dos sistemas familiares .....	171
---	-----

# Apresentação

Pude acompanhar profissionalmente a vida de Mariangela Mantovani, na fase em que ela iniciava sua carreira.

Nessa época, já se defrontava com as lutas da mulher independente, tendo que se esforçar para ser uma boa mãe e exigir maior participação do pai de seu filho, que, por dificuldades, se ausentava demais das decisões importantes que direcionavam a vida do menino. Sempre se desdobrou emocional e mesmo financeiramente para que Bruno tivesse as melhores oportunidades na vida. Hoje ele é um homem de bem.

Nessa época, teve que lidar com forças de seu mundo interno que atrapalhavam seu potencial e desenvolvimento. Mariangela enfrentou-as e foi desvencilhando-se dos obstáculos.

Desde cedo, debruçou-se sobre a Psicologia da Educação, participando de atividades em várias escolas. Nesse tempo, ganhou grande experiência com consultorias, trabalhando com alunos com dificuldades pedagógicas,

muitas vezes com alterações em seu psiquismo, fruto de famílias disfuncionais.

Mariangela é uma pessoa religiosa e desenvolveu trabalho árduo no atendimento a pessoas que procuravam ajuda na Paróquia São Judas Tadeu, em São Paulo. Todos que realizavam algum atendimento na paróquia e apresentavam problemas que iam além das crenças eram encaminhados à Psicologia. Ainda hoje ela atende ali pessoas com problemas pessoais dos mais variados.

Ela sempre foi ávida por seu desenvolvimento clínico e científico. Participou de inúmeros congressos de sua especialidade, bem como de cursos que lhe agregavam conhecimento, melhorando seu desempenho profissional e fazendo sua carreira deslanchar.

Sua atuação concentrou-se nas modalidades clínicas e educacionais. É especializada em várias áreas, como psicodrama, sexualidade humana, terapia de casais e famílias, psicologia clínica e educacional.

Mariangela, tanto na vida pessoal quanto na profissional, pôde, através de suas experiências, vivenciar uma plêiade de situações relacionais, fazendo dela uma profissional bastante experiente na área das relações humanas.

Já ia esquecendo outra de suas atividades. Como escritora, foi pondo no papel e inserindo no mundo digital toda a sua vivência. Ou seja, tudo que vem aprendendo na vida, tenta transmitir de forma generosa, seja através da função de docente, seja como assessora de grupos profissionais, seja ainda no atendimento às pessoas.

## AMOR SEM DR

Com tudo que descrevi, Mariangela Mantovani está altamente capacitada a tratar dos vários problemas dos relacionamentos, por sua intensa atividade clínica de consultório, docente e vivência pessoal.

Mauro Brasil

Médico pediatra.

Atuou como diretor clínico do Hospital Brigadeiro SUS.

Médico da Cedipi – Clínica de Imunizações.

Psicoterapeuta psicodramatista pelo Sedes Sapientae.



## Prefácio

Recebi, com grande satisfação, o convite para escrever o prefácio do livro de Mariangela Mantovani, que admiro não só pelas suas qualidades pessoais, mas por conhecê-la como terapeuta de família e excelente palestrante, além de valorizar muito toda ajuda que presta aos pais para bem educarem seus filhos, neste mundo tão desprovido de posições educacionais seguras e com embasamento sério.

Quem aceita essa missão, que recebi da Mariangela, deve se preocupar, em primeiro lugar, em saber para qual público o livro se destina e, depois, se policiar para não esperar que o mesmo seja escrito segundo suas expectativas, pois, de acordo com as nossas subjetividades, isso seria impossível.

A autora fala na sua introdução, dizendo: “Espero que você aproveite muito esta leitura. Que possamos juntos buscar a construção de um mundo melhor, pois não é segredo que, ao cuidar das novas gerações, respeitando as diferenças individuais, cuidamos da sustentabilidade do

planeta. E esse processo começa por nossas atitudes como pais e educadores”. Esta afirmação, bem como a sua forma direta de se dirigir ao leitor, deixa claro que seu livro, antes de tudo, é voltado a pais e educadores. Isso não quer dizer que profissionais de terapia familiar não possam aproveitar muitas das suas colocações ou que não possam tirar de seus exemplos e exercícios um ótimo aprendizado.

Digo isso porque o tom coloquial usado na obra leva-nos quase a visualizar os casais para quem são feitas as colocações. Embora esse tom seja claro e simples, não deixa de ser profundo. Os exemplos trazidos são baseados na prática clínica, e a maior parte deles apresenta a forma como os problemas foram solucionados, mostrando a eficácia das intervenções e a excelente didática da autora, que prende nossa atenção e nos faz desejar não parar de ler para descobrir qual foi a conclusão. Os exercícios propostos possibilitam que os leitores os usem em seu próprio desenvolvimento, o que é raro encontrar em livros com esse objetivo.

O livro toca em pontos importantes, como o fato de a procura pela autoconsciência ser um caminho longo, um processo a ser trabalhado a vida toda e sempre revisitado, principalmente quando atravessamos algum problema relacional. Alerta, contudo, que isso não pode servir ao outro como desculpa para ser “aceito como é”, afirmação que revela, antes de tudo, comodismo por parte de quem a faz, pois a busca da autoconsciência tem que ser bilateral, sem fechamentos e com responsabilidade compartilhada.

Muito interessante a forma como ela trata de maneira isenta o problema do ciúme e da traição no relacionamento de casal. Também, a oportunidade de recuperação da libido, por meio da redescoberta de querer ser amada e da comunicação com o parceiro. Considero essas colocações muito proveitosas para quem vive ou trabalha terapeuticamente com esses problemas.

Na segunda parte do livro, que trata da relação de casais, separados ou não, com seus filhos, Mariangela fala de dificuldades surgidas de todas as partes do sistema familiar, não se prendendo ao chavão “os pais são sempre os culpados”, ainda que não os exima da obrigação de serem os maiores responsáveis pela solução dos problemas da família.

A autora procura elencar as possíveis dificuldades que surgem nas famílias, e o faz apresentando problemas oriundos de todos os subsistemas familiares. Começa reforçando a importância da responsabilidade de cada um para com os outros, mesmos os ex-cônjuges, e afirma que essa responsabilidade inclui o respeito aos limites de cada pessoa. A invasão de limites pode partir tanto dos esposos como das famílias destes, como sogras, mães, tios, avós etc. Pode, ainda, provir dos filhos ou enteados, que não aceitam o novo cônjuge. Pode também proceder de um consorte em relação aos filhos do outro ou ao ex-cônjuge dele. Os enfoques são, assim, bastante variados.

Por todas essas considerações, só posso felicitar a autora pela abrangência de seu olhar, no que se refere aos temas apresentados e a sua didática, praticidade e

facilidade de expressão, tornando o texto tão agradável que fica difícil parar a leitura. Além disso, sua obra é extremamente útil para os pais, que, querendo ou não, se veem obrigados a sair do papel de vítimas, entender o problema de vários ângulos e compreender a sua responsabilidade, mesmo que a questão tenha a ver com sua própria baixa autoestima.

O conceito que a autora propõe de IR – *investir na relação*, contando com a figura imparcial do terapeuta – em lugar da DR – *discutir a relação* sozinhos –, é bastante interessante, pois mostra o valor da figura do terapeuta, com seus recursos, para ampliar a compreensão do problema, não deixando que a discussão caia em uma mesmice cansativa.

Trata-se, portanto, de um livro indicado tanto para aqueles que desejam prevenir problemas conjugais e educacionais como para os que já os têm e querem refletir sobre como administrá-los, sendo também de muita utilidade para terapeutas familiares, pelos conceitos e exercícios que propõe.

Maria Rita D'Angelo Seixas

Doutora em Psicologia, psicodramatista, terapeuta de famílias.

Presidente do I Congresso Brasileiro de Terapia Familiar.

Presidente fundadora da APTF – Associação Paulista de Terapia Familiar, que deu origem à ABRATEF –

Associação Brasileira de Terapia Familiar.

Autora do livro *Sociodrama familiar sistêmico*

e de muitos capítulos em vários outros livros sobre terapia familiar, psicodrama e violência doméstica.

# *INTRODUÇÃO*

## Pais e filhos: a relação primordial

Como falar de família sem começar pelo casal, uma vez que todos somos originários de um pai e de uma mãe?

Sempre fui muito interessada no reflexo da relação dos pais em seus filhos. A importância da estrutura familiar é desenhada, principalmente, pela relação do casal, como pilar para a formação dos filhos, muitas vezes determinando perfis comportamentais.

Resolvi escrever este livro, pois quero compartilhar os aprendizados que desenvolvi ao longo de mais de quarenta anos atendendo famílias. Na primeira parte, conversaremos sobre o relacionamento amoroso do casal e, na segunda, vamos tratar sobre os filhos, como parte desse relacionamento.

Quando o casal está apaixonado, tudo parece lindo e maravilhoso, porém, o tempo passa e o véu da paixão cai, dando espaço para começar a enxergar o outro como ele realmente é e, muitas vezes, projetando nesse outro muitas das próprias características.

Vamos tratar desses e de outros aspectos familiares, sob o ponto de vista de pais casados ou divorciados.

Com este livro, quero ajudar você a compreender melhor as relações e seus altos e baixos. O casal nem sempre está feliz, porém, pode aprender a construir uma relação de respeito e amor que seja duradoura.

Os filhos são impactados tanto pelo comportamento individual dos pais quanto pelas ações do casal, mesmo após um divórcio. Quando há brigas constantes e falta de respeito, é muito provável que as crianças e jovens carreguem esse modelo para suas relações pessoais.

Em *Amor sem DR*, vou também abordar e mostrar na prática como desenvolver um comportamento que promova autoestima, não só nos filhos, mas também no companheiro.

Espero que você aproveite muito esta leitura. Que possamos juntos buscar a construção de um mundo melhor, pois não é segredo que, ao cuidar das novas gerações, respeitando as diferenças individuais, estamos mantendo a sustentabilidade do planeta. Esse processo começa por nossas atitudes como pais educadores.

O grande segredo para uma relação afetiva duradoura

Em meus livros, gosto de refletir sobre algum conceito novo. Nesta obra, pretendo trazer uma questão que tem contribuído muito com os processos terapêuticos dos

meus pacientes, tanto individualmente quanto no que diz respeito a casais e famílias.

*DR versus IR: Discutir a Relação  
versus Investir na Relação*

Quem não conhece o termo DR – discutir a relação? Ao longo dos últimos quarenta anos, atendendo casais e famílias, sempre ouvi relatos de relações desgastadas, de horas de conversas e brigas que não levam a lugar algum, bem como reclamações sobre a ineficácia das conversas com o parceiro. Isso vale não apenas para casais. É possível identificar esse modelo de comportamento em todos os tipos de relacionamento, entre pais e filhos, irmãos, amigos... No entanto, ele é muito mais forte na relação amorosa entre duas pessoas, sejam “ficantes” ou namorados, sejam recém-casados ou casais com filhos, sejam ainda relacionamentos heterossexuais ou homossexuais.

Discutir a relação, muitas vezes, é mais fácil que enfrentar a realidade, aceitar os próprios erros, colocar-se no lugar do outro e criar empatia. Quando o casal não consegue enxergar além das “picuinhas” do dia a dia, das coisas que incomodam no jeito do outro, ou de atitudes que parecem egoísmo do ponto de vista de um dos dois, a relação entra em uma espiral negativa, na qual a única emoção passa a ser a discussão e o desgaste cada vez maior.

A paixão, a admiração, a excitação e o amor dão lugar à tensão, às “caras e bocas” e ao cinismo. Em alguns casos, as frequentes brigas seguidas de conciliações



trazem uma sensação viciante que pode ser comparada aos efeitos do uso de drogas, uma grande descarga de adrenalina, seguida por euforia e depressão, o que pede a repetição.

Outro modelo recorrente entre os casais tem como pilar o vitimismo – quando uma das pessoas se coloca em posição de oprimida e rebaixada. Normalmente, um dos parceiros faz uso de alguma situação atual da relação, pela qual também foi responsável, para colocar o outro na posição de culpado. Isso pode acontecer, por exemplo, em uma decisão conjunta sobre a vida profissional, quando um dos dois abre mão da carreira para que o casal possa ter filhos. É possível ainda ter ligação com uma traição, em que o traído buscou superar, mas não teve êxito.

Podemos ainda citar outros exemplos de desgaste no relacionamento: casais com problemas financeiros, em que um acusa o outro de gastar demais em compras na internet, ou em que um ganha mais que o outro e sente-se no direito de sempre recordar isso durante uma discussão. Pais casados ou separados brigam muito por conta da divergência na forma de pensar e agir sobre determinadas atitudes, e, dessa forma, a vida familiar vira um transtorno quase diário.

No decorrer do livro, você encontrará muitos exemplos que poderá relacionar com os comentários acima e com outros que possivelmente já tenha vivenciado ou percebido em relações próximas.

O desgaste da relação chega ao ponto em que o diálogo maduro não existe mais. As conversas não têm objetivo resolutivo, mas, sim, individualmente, busca-se provar um ponto de vista, uma certeza, um lado da moeda. Sempre um. Não sobra espaço para a empatia e para um desfecho saudável para o casal. Com isso, muitas vezes, chega-se à separação, que não é o objetivo desejado, e, se o casal é separado, à desavença eterna, que também não é nada bom.

Vamos, então, entender o que é o processo terapêutico de casal. A terapia de casal difere da individual, pois, além de tratar das relações individuais, usando-as como recurso do autoconhecimento, incorpora a mediação do impacto dessas emoções na relação. Uma terceira parte imparcial, o terapeuta, busca entender esses modelos, trabalhando essas questões tanto com o casal em conjunto quanto individualmente, de modo que o real problema venha à tona e possa ser enfrentado de forma madura.

Esse é um bom começo de investimento na relação. Não é o único, é claro. Mas há estágios em que uma intervenção profissional é fundamental para colocar a relação nos eixos e oferecer ferramentas ao casal. É um processo lindo, que muitas vezes chega a motivar uma festa de recasamento e uma segunda lua de mel.

Investir na relação significa ter mais sabedoria para levar adiante a amizade, a ternura, a alegria e a parceria.

Costumo dividir esse processo em três etapas: o passado, o presente e o futuro.

### *O passado*

Quando um casal chega ao consultório, imediatamente sugiro tarefas que acalmem a relação. Convido, por exemplo, a recordarem os tempos bons do namoro, da fase da conquista, as viagens realizadas, os momentos de conquista e, também, os períodos difíceis em que houve apoio mútuo. Proponho remontar esses momentos-chave e que expressem as sensações e relembrem as características que tanto apreciavam um no outro. Lembranças não faltam, e os próprios pacientes apresentam algumas ideias, pois a fase da paixão deixa muitas marcas agradáveis no relacionamento.

O objetivo dessa primeira parte do trabalho é reforçar os aspectos positivos que cada um vê ou via no outro. É muito importante verbalizar esses aspectos, pois, em algum momento, eles chamaram a atenção do parceiro.

Percebo ser muito comum as pessoas terem dúvidas sobre o que os outros pensam delas, e isso jamais pode acontecer em uma relação próxima, como a de marido e mulher ou de pais e filhos, pois essas relações são um dos alicerces da autoestima.

### *O presente*

Essa é fase em que ambos deverão enfrentar os problemas. É hora de identificar a matriz de identidade do relacionamento e entender o que desde o início está mal resolvido e, então, chegar ao ponto central da crise. Saber onde tudo começou, o que originou essa crise, por

que, quais os desdobramentos e principais consequências para o momento atual na relação.

Apesar de voltarmos ao passado, o importante é entender os impactos nas dinâmicas do presente. Assim, começamos a trabalhar a comunicação, e os dois vão aprender a ouvir de forma profunda o que cada um tem a dizer. O terapeuta, nesse momento, dirige a sessão e, por vezes, atua com a autoridade de fazer um só ouvir enquanto o outro fala, e vice-versa.

A fase do presente é a mais longa e mais difícil, pois é nela que as feridas são reabertas com o objetivo de aplicar um novo remédio.

Muito importante nesse momento é não se prender a situações corriqueiras, quase banais. Sempre há um motivo maior no fundo da relação que precisa emergir. É bastante natural a tentativa de direcionar o foco para atitudes ou reações pouco relevantes, que no fundo são desdobramentos de algo maior.

Chega-se então a um ponto crítico do processo: a decisão de resolver o problema pela raiz. Quando a relação em questão diz respeito a um casal, é interessante e maravilhoso acompanhar a possibilidade do reencontro e da solução, que é o mais comum. Confesso que são bem raros os casos que chegam à separação, e isso acontece, principalmente, quando não existe mais amor.

Na terapia familiar, a opção por separação só existirá se a relação for tão nociva que o melhor e mais seguro seja o afastamento.

Quando a decisão é encontrar um caminho para a relação dar certo, partimos para a fase três.

### *O futuro*

Essa é uma fase intensa, pois aí surgem os problemas do dia a dia, e o casal pode descobrir junto uma solução para cada coisa. Outro aspecto positivo é que os parceiros conseguem encontrar formas prazerosas de investir na relação. Afinal, um casal permanece junto para se divertir junto, pois todos precisam de companhia.

Vou citar alguns exemplos de atividades dadas como tarefas para que o casal reencontre o prazer e a felicidade na relação:

- **Entretenimentos:** sair para dançar e ouvir música, ir a um restaurante que traga boas lembranças, fazer um piquenique no parque, ir ao cinema, teatro ou mesmo a uma sessão de filmes e séries. (Sugestão: comprar o ingresso com antecedência para minimizar a chance de o programa falhar.)
- **Exercícios:** passear no parque, andar de bicicleta, fazer exercícios juntos, sair para uma corrida.
- **Viagens:** fazer uma viagem improvisada, planejar férias ou até um fim de semana fora, um bate-e-volta na praia ou no campo, isso sempre funciona.
- **Receber bem o parceiro:** na chegada do trabalho dirigir-lhe um belo sorriso e dizer coisas agradáveis como: “Fiquei com saudade”, “Estava esperando

“você”, “Quero mostrar uma coisa legal para você...”. Afinal, é muito desagradável chegar em casa e encontrar um clima pesado, com reclamações, semblante fechado.

- Silenciar: respeitar quando um dos parceiros precisa de um tempo a sós, também é uma forma de suavizar a relação. “Quando um não quer, dois não brigam” é um ditado muito válido.
- Planejar: o casal deve programar os finais de semana, principalmente se tiver filhos adolescentes, pois o improvisado com eles não funciona. Conheço casais que não planejam os finais de semana e que terminam, por conta da preguiça, ficando em casa e fazendo sempre as mesmas coisas.
- Cozinhar juntos: planejar uma refeição diferente, mas lembrar de fazer uma lista dos ingredientes, pois sem eles fica difícil fazer acontecer, ou improvisar com o que se tem em casa – o importante é partilhar o momento.
- O sexo também é uma forma de lazer, relaxamento e IR, porém, não por si só. Há quem pense que fazer sexo é um prazer isolado, mas, se há muita DR, a libido fica comprometida. A libido é alimentada por atitudes e gestos, e cada membro do casal tem que saber o que estimula o outro. Uma conversa sobre sexo serve para o conhecimento mútuo e pode reacender a relação.

- Diálogo é um IR importante, pois dele surgem as negociações que trazem mais adaptação aos envolvidos, seja na relação amorosa, entre filhos, seja entre sócios ou qualquer outro relacionamento.

Saiba que INVESTIR NA RELAÇÃO ajuda na co-construção das almas gêmeas, já que ninguém nasce pronto. Na questão de família, é bom descobrir que se divertir com os filhos torna a relação de todos mais salutar.

Vamos em frente, sempre juntos, construindo passo a passo essa jornada.