

RELACIONAMENTO ABERTO AMOROSO NA PERSPECTIVA JUNGUIANA

Thais Gonçalves Meira Souza

RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar os motivadores que levam pessoas a considerar a possibilidade de abrir uma relação ou vivenciar um relacionamento aberto, articulando os dados obtidos à perspectiva da psicologia analítica. A pesquisa adotou uma abordagem quali-quantitativa, realizada por meio de um formulário online aplicado a 114 participantes. Os resultados evidenciaram predominância de conteúdos associados à liberdade e à autonomia, seguidos por fatores condicionais, desejo/sexualidade, honestidade/transparência e curiosidade/experiência. A análise indicou que a temática mobiliza polaridades psíquicas fundamentais, como autonomia versus dependência, desejo versus regulação e pertencimento versus individualidade. No campo da psicologia analítica, o relacionamento aberto pode ser compreendido como um espaço de manifestação de conteúdos inconscientes, especialmente aqueles relacionados à sombra, à persona e ao processo de individuação.

Palavras-chave: relacionamento aberto; psicologia analítica; autonomia; não monogamia.

ABSTRACT

This study aimed to identify the motivators that lead individuals to consider the possibility of opening a relationship or experiencing an open relationship, articulating the data obtained with the perspective of analytical psychology. The research adopted a mixed-methods approach (qualitative and quantitative), conducted through an online questionnaire with 114 participants. The results showed a predominance of contents associated with freedom and autonomy, followed by conditional factors, desire/sexuality, honesty/transparency, and curiosity/experience. The analysis indicated that the theme mobilizes psychic polarities related to autonomy versus dependence, desire versus regulation, and belonging versus individuality. Within the field of analytical psychology, open relationships can be understood as a space for the manifestation of unconscious contents, particularly those related to the shadow, the persona, and the individuation process.

Keywords: open relationship; analytical psychology; autonomy; non-monogamy.

INTRODUÇÃO

As formas de se relacionar e as diversidades de vínculos afetivos, amorosos e sexuais constituem um tema recorrente na prática clínica. A partir da experiência profissional, observa-se a necessidade de compreender quais são os motivadores que levam um indivíduo ou um casal a optar por um relacionamento aberto ou a transformar uma relação monogâmica nesse formato.

No decorrer da pesquisa, atentou-se para o fato de que a temática do relacionamento aberto é pouco abordada em livros e artigos acadêmicos. Os autores frequentemente utilizam conceitos como não-monogamia, poliamor e outros, porém, no cotidiano, nos diálogos, nas redes sociais e em reportagens, o termo mais recorrente é "relacionamento aberto". Núñez (2023), problematiza cada um desses termos e explica que, na maioria das vezes, eles são distorcidos, desconsiderando-se seus respectivos contextos. Assim,

Há ainda diversos outros termos, como poliamor, amor livre, não monogamia consensual, relação aberta. Todos apresentam sua localização histórica e geopolítica, e os segmentos que os utilizam têm suas motivações para tanto (Núñez, 2023, p. 35).

Há uma pluralidade de termos para designar arranjos afetivo-sexuais não monogâmicos. Cada um desses conceitos carrega uma localização histórica e geopolítica específica, sendo utilizado por diferentes segmentos sociais com motivações próprias.

De forma objetiva e crítica Núñez (2023), propõe uma reflexão acerca do significado de cada termo e das intenções subjacentes a seu uso. No que tange especificamente ao conceito de relacionamento aberto, a autora reconhece a existência de uma distorção frequente em sua aplicação, embora sua mera menção não carregue uma provocação explícita. Assim,

Já as expressões amor livres, não monogamia consensual e relação aberta são exemplos de uma adjetivação que, em muitos casos, não me parece ser o melhor caminho. Se dizemos amor livre e responsabilidade afetiva, temos de nos perguntar qual amor não seria livre e qual responsabilidade não seria afetiva. Quanto à expressão não monogamia consensual, que algumas pessoas pesquisadoras utilizam, novamente pergunto: qual não monogamia é forçada? (Núñez, 2023, p. 36).

A monogamia não é só uma forma de se relacionar, é muito mais, é um sistema alicerçado pelo cristianismo, onde ainda hoje é considerado o modelo de relacionamento “normal” e padrão. Ao longo dos tempos o conceito monogamia foi se articulando uma vez que a palavra vem do grego mono (um) + gamia (casamento), o fato é que a definição de monogamia é a não concomitância de relações amorosas, sexuais, ou seja, a exclusividade e fidelidade a um único parceiro (a).

Em contraponto ao sistema monogâmico no qual a história e a contemporaneidade revelam problemas estruturais como o patriarcado, a infidelidade, o feminicídio e outras manifestações de violência simbólica e física, diferentes culturas, desde tempos remotos, vivenciam formas alternativas de organização afetivo-sexual. Em diversas comunidades, práticas como a não-monogamia, o poliamor, a poligamia, o trisal e outras configurações relacionais sempre coexistiram à margem do modelo hegemônico monogâmico.

Neste trabalho, o foco recai sobre a não-monogamia e o poliamor, com o intuito de aproximar tais conceitos do que contemporaneamente se denomina “relacionamento aberto”, visando ao objetivo central da pesquisa, compreender os motivadores que levam uma pessoa ou um casal a optar por esse modelo relacional. Para tanto, faz-se necessário esclarecer o que se entende por não-monogamia.

Conforme Núñez (2023), a autora oferece um dado revelador das problemáticas e preconceitos que cercam a não-monogamia. As relações não-monogâmicas não se reduzem à multiplicidade de parceiros; uma pessoa não-monogâmica pode relacionar-se com apenas uma pessoa. A diferença fundamental reside no fato de que, na não-monogamia, o indivíduo escolhe quando e com quantas pessoas deseja se relacionar, ao passo que a monogamia anula essa possibilidade de escolha individual.

No que se refere ao poliamor, Noguera (2020), estabelece de maneira precisa e cirúrgica a diferença entre monogamia e poliamor, oferecendo subsídios conceituais essenciais para a distinção entre esses modelos afetivos. Dessa forma,

O poliamor, por sua vez, está pautado num modelo mais realista do mundo. Ele reconhece que a monogamia, ou seu status de modelo único e possível, está ligada ao patriarcado patrimonialista e a valores religiosos. Além disso, reconhece o prazer sexual e postula que a liberdade de exercício da sexualidade é um valor individual – portanto, os desejos afetivos- sexuais de

uma pessoa não podem ser reduzidos a padrões morais, econômicos e culturais. Daí o termo poliamor, ou seja, amor por muitos (poli). Diferentemente do ideal romântico, o poliamor nasceu em um mundo muito mais diversos e, por isso, costuma ser aberto a todo tipo de sexualidade e identidade de gênero... Em razão disso, o poliamor coloca em questão a diversidade da sexualidade humana e as pressões sociais, econômicas, culturais e religiosas que nos impelem a acreditar que o desejo monogâmico é próprio e natural do ser humano. Porém, é importante entender que poliamor não é sinônimo de poliandria e poligamia [...] de todo modo, uma das questões fundamentais que separam o amor romântico do poliamor é a instância do desejo. O padrão do poliamor não quer impor a impossibilidade de haver relações regidas por aspectos jurídicos e sociais, mas considera que tais fatores não são primordiais e não possuem o poder de delimitar o encontro afetivo sexual. Em outras palavras, o poliamor ataca a divisão de trabalho sexual que está no coração do amor romântico (Nogueira, 2020, p. 90).

Define-se relacionamento aberto como aquele em que um casal estabelece, por meio de acordos mútuos, a ausência de exclusividade afetiva e/ou sexual. Os parceiros podem vivenciar outros relacionamentos afetivos, sexuais ou não, no interior do que tradicionalmente seria uma relação monogâmica.

Nogueira (2020) demarca a diferença entre poliamor e relacionamento aberto, apontando que, neste último, existe uma relação prioritária ou hierárquica entre os parceiros, o que não necessariamente ocorre no poliamor.

Também é importante esclarecer que poliamor não é sinônimo de relacionamento aberto, em que as partes estabelecem uniões nas quais há uma relação prioritária e outras casuais que satisfazem as pulsões sexuais eventuais dos indivíduos. No poliamor, é o fluxo da vida que determina o ritmo das coisas. Não existe relação prioritária, porque o amor está sempre no centro dos relacionamentos. Da mesma forma que não existe objeto sagrado do desejo que seja suficiente para satisfazer uma pessoa, não há desejo sem afeto. O que existe, então, são múltiplos campos nos quais o amor pode florescer (Nogueira, 2020, p. 90).

Gaeta (2024) aponta que as experiências afetivas contemporâneas vêm sendo atravessadas por transformações significativas nas formas de conexão e vinculação entre os indivíduos, evidenciando novas configurações de encontro, pertencimento e vulnerabilidade emocional. As relações amorosas passam a mobilizar demandas complexas, relacionadas tanto à busca de reconhecimento subjetivo quanto às dificuldades de sustentação dos vínculos na contemporaneidade.

Parise (2022) discute que o processo de individuação não se configura de maneira linear ou plenamente adaptada às normas coletivas, uma vez que implica movimentos contínuos de transformação psíquica e diferenciação subjetiva. Nessa perspectiva, a constituição do sujeito não se compatibiliza integralmente com identidades rígidas ou exclusivamente determinadas por padrões sociais e culturais, especialmente aqueles relacionados às normatividades afetivas e relacionais.

Parise (2022), em diálogo com Hillman (1981) e bell hooks¹ (2021), compreende o erotismo como uma dimensão psíquica capaz de desestabilizar estruturas rígidas de controle e normatividade, mobilizando experiências de alteridade, transformação e multiplicidade. Ao afirmar que a prática do amor pode operar como contraponto às dinâmicas de dominação, hooks (2021) contribui para a compreensão do vínculo amoroso para além da posse e do controle, enquanto Hillman (1981) sugere que a rigidez excessiva das formas monolíticas e unilateralizadas tende a constelar movimentos compensatórios da psique. Nesse sentido, o desejo e o erotismo podem ser compreendidos como expressões simbólicas que tensionam identificações cristalizadas, produzindo reorganizações e novas possibilidades de relação com o outro e consigo mesmo.

O interesse por formas relacionais mais flexíveis pode estar associado à tentativa de construção de vínculos menos pautados por estruturas percebidas como restritivas. Sob a ótica da psicologia analítica, esse movimento também pode mobilizar conteúdos ligados à diferenciação psíquica, ao reconhecimento do desejo e à necessidade de novas formas de experiência afetiva, evidenciando os conflitos entre pertencimento, singularidade e regulação social.

Ao discutir as formas contemporâneas de não monogamia, Vasallo (2022) aponta que determinadas experiências afetivas podem reproduzir ideais de autonomia individual dissociados da construção de cuidado, empatia e responsabilização emocional, evidenciando contradições presentes nas relações contemporâneas e nas tentativas de flexibilização dos vínculos. Vasallo (2022) ressalta também que a desconstrução da monogamia não se reduz à eliminação da exclusividade sexual, mas exige a problematização das estruturas relacionais e dos padrões afetivos que sustentam determinadas formas de vínculo, cuidado e

¹bell hooks: pseudônimo escolhido por Gloria Jean Watkins em homenagem à sua avó. O nome escolhido, grafado em minúscula, é um posicionamento político da recusa egóica intelectual. hooks queria que prestássemos atenção em suas obras, em suas palavras e não em sua pessoa.

sofrimento nas relações contemporâneas.

Ao investigar as motivações que levam jovens adultos a aderirem aos relacionamentos abertos, Freitas (2024) identificou que os participantes associavam esses arranjos à possibilidade de construção de vínculos mais compatíveis com suas necessidades de individualidade, flexibilização afetiva e preservação da autonomia subjetiva.

Os relatos evidenciaram ainda insatisfações relacionadas ao modelo monogâmico tradicional, especialmente no que se refere à sensação de dependência emocional, limitação da individualidade e rigidez dos papéis relacionais. Os participantes também associaram à possibilidade de delimitar de maneira mais consciente seus níveis de disponibilidade emocional, investimento afetivo e espaço individual dentro das relações, buscando formas de vínculo percebidas como menos fusionais e mais compatíveis com suas demandas subjetivas. Ao mesmo tempo, os resultados apontaram que as experiências não monogâmicas também mobilizaram conflitos, inseguranças, dificuldades emocionais e desafios na sustentação dos vínculos, revelando a complexidade psíquica envolvida nessas configurações relacionais contemporâneas.

2 JUSTIFICATIVA

Na prática clínica, observa-se um grande movimento de pessoas que desejam vivenciar, ou que já estão inseridas, no que atualmente se denomina relacionamento aberto. Novas formas de se relacionar surgem como consequência de uma carga histórica na qual as relações afetivas sempre foram pautadas e ditadas de acordo com a religião, o status social, econômico e cultural.

O entendimento mais aprofundado desse fenômeno contribuirá para esclarecimentos que vão além das consequências históricas e contextuais, afinal os relacionamentos abertos sempre existiram em diversas culturas. Essas são novas demandas que chegam à clínica, e o profissional precisa estar atento ao que esse modelo representa no indivíduo, à sua manifestação na subjetividade e, por consequência, na sociedade.

3 OBJETIVO

3.1. Objetivo geral

Identificar quais são os motivadores que levam as pessoas, casadas, namorando ou solteiras, a abrir a relação, ou iniciar uma relação aberta, ou seja, a partir de combinados que são feitos entre o casal, não existe a exclusividade de se relacionarem apenas entre si, sendo possível vivenciarem dentro de uma relação que seria monogâmica, outros relacionamentos afetivos, sexuais ou não.

3.2. Objetivo específico

Identificar os motivadores que levam as pessoas a abrirem uma relação, a partir daí realizar uma análise na perspectiva junguiana, entendendo possíveis imagens arquetípicas que constelam na psique, acerca dos relacionamentos e do amor e os complexos ativados através de tal temática.

4 METÓDO DA PESQUISA

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIP, sob o parecer nº 7.860.836, emitido em 25 de setembro de 2025. A coleta de dados foi realizada por meio da ferramenta Google Forms, totalizando 10 questões, sendo 9 quantitativas e 1 qualitativa (com limite de 150 caracteres). Nenhuma das perguntas era obrigatória. A participação dos voluntários ocorreu mediante aceite digital do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aprovado pelo referido Comitê.

A pesquisa foi divulgada em grupos de WhatsApp e em redes sociais pessoais da autora, abrangendo grupos de amigos dos contextos profissional e acadêmico, além de grupos familiares. Houve, ainda, contato e compartilhamento da pesquisa com o filósofo e autor Renato Noguera, citado nesta pesquisa, entretanto, não foi possível identificar ou mensurar quantos participantes tiveram acesso ao questionário ou responderam à pesquisa. Além do WhatsApp, a divulgação da pesquisa ocorreu por meio dos perfis pessoal e profissional da autora na rede social Instagram, durante o período de quatro meses, entre 31 de outubro de 2025 e 20 de fevereiro de 2026, com o objetivo de ampliar o alcance da pesquisa e obter o maior número possível de respondentes. Embora tenha se buscado divulgar a pesquisa em diferentes grupos e redes de contato, com o intuito de alcançar participantes de

perfis diversos, reconhece-se que a estratégia de divulgação adotada pode ter favorecido o alcance de pessoas pertencentes ao círculo social e profissional da pesquisadora, possivelmente com maior proximidade às áreas da Psicologia. Não foram estabelecidos critérios de exclusão ou inclusão específicos, tampouco um público-alvo predefinido, uma vez que o objetivo da pesquisa foi compreender os motivadores relacionados à possibilidade de abertura relacional sob diferentes perspectivas. Considerou-se que a diversidade de perfis dos participantes poderia ampliar a compreensão do fenômeno investigado, contemplando diferentes experiências, trajetórias e concepções acerca das relações afetivas contemporâneas. Dada a natureza qualitativa das respostas, optou-se por organizar os dados em categorias construídas a partir dos temas recorrentes, agrupando conteúdos que apresentavam semelhança de sentido e expressavam um mesmo motivador predominante. Essa delimitação teve como finalidade sistematizar os dados empíricos, favorecer sua interpretação e possibilitar a identificação de padrões de significado, preservando a coerência com os objetivos do estudo e com as manifestações dos participantes. A opção pela utilização de pergunta aberta fundamentou-se no caráter exploratório da pesquisa, possibilitando que os participantes descrevessem, de forma livre, os motivos atribuídos à abertura relacional. A adoção de questões de múltipla escolha não seria adequada aos objetivos do estudo, uma vez que a pesquisa não buscou testar hipóteses previamente estabelecidas, mas identificar e compreender os significados e motivadores que emergiram das respostas dos próprios participantes. Cabe destacar, contudo, que essa opção metodológica, associada à divulgação do questionário nas redes sociais e nos contatos pessoais da pesquisadora, pode ter influenciado a composição da amostra e, conseqüentemente, os resultados obtidos, não sendo possível assegurar sua representatividade em relação à população geral.

Os dados quantitativos foram compilados automaticamente pela própria plataforma Google Forms. As respostas qualitativas, por sua vez, foram submetidas à Análise de Conteúdo conforme proposta por Bardin (2016), visando identificar recorrências temáticas, sentidos simbólicos e categorias analíticas presentes nos discursos dos participantes, especialmente aquelas relacionadas aos principais motivadores atribuídos à abertura relacional.

Quanto aos riscos, a participação na pesquisa envolvia possível mobilização de emoções diante de conteúdos das perguntas e respostas, como, por exemplo,

emocionar-se ao recordar uma experiência individual. Para mitigar tais riscos, os voluntários foram informados de que, em qualquer situação de desconforto durante ou após a pesquisa, poderiam contatar diretamente a autora para exposição de suas angústias, recebendo suporte gratuito por meio de escuta ativa e direcionamentos necessários.

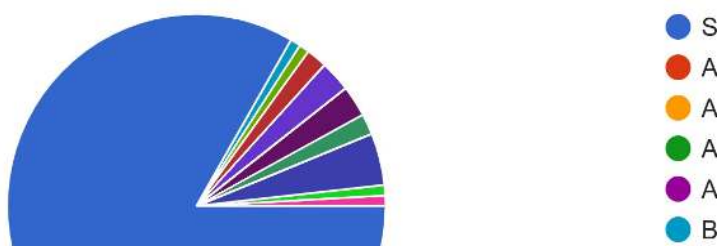
5 RESULTADOS DA PESQUISA

Os dados obtidos na presente pesquisa permitem traçar um perfil sociodemográfico e atitudinal relevante acerca da percepção e vivência de relacionamentos abertos. Tal característica pode ter influenciado a composição da amostra, refletindo, por exemplo, a predominância de participantes do sexo feminino e, hipoteticamente, de indivíduos com maior abertura para discussões acerca das diferentes configurações relacionais, incluindo o relacionamento aberto. A amostra foi composta majoritariamente por residentes no estado de São Paulo (83,3%) (Figura 1), mulheres cisgênero (72,6%) (Figura 2) e adultos na faixa etária de 41 a 50 anos (36,0%) (Figura 3), seguida pela faixa de 31 a 40 anos (28,9%).

Figura 1. Estado de Residência dos Participantes

Atualmente em qual estado você mora?

114 respostas



Fonte: A autora (2026)

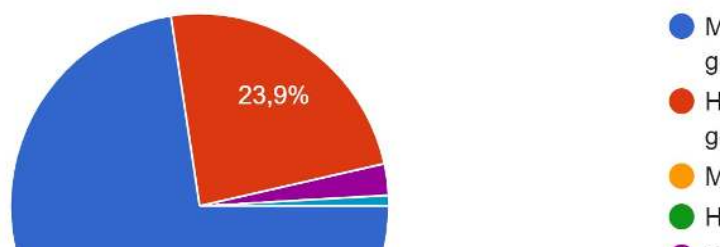
Os dados revelaram uma expressiva predominância de participantes do gênero feminino cisgênero, correspondendo a 72,6% ($n = 82$) da amostra total. Esse achado não é meramente descritivo; ele carrega implicações significativas para a compreensão do fenômeno dos relacionamentos abertos e para a própria metodologia de pesquisas sobre afetividade e sexualidade.

A maior adesão de mulheres cisgênero à pesquisa (Figura 2) pode refletir um interesse diferenciado pelo tema, possivelmente relacionado a uma maior abertura feminina para discutir e refletir sobre arranjos relacionais que desafiam a norma monogâmica. Historicamente, a monogamia patriarcal impôs às mulheres maiores restrições de liberdade afetiva e sexual, associando a fidelidade feminina à honra familiar e ao controle social do corpo.

Figura 2. Identificação de Gênero dos Participantes

Com qual gênero você se identifica?

113 respostas



Fonte: A autora (2026)

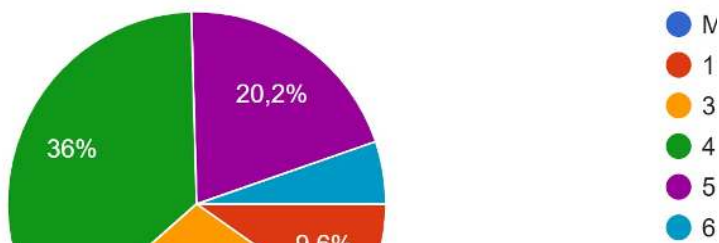
Nesse contexto, o relacionamento aberto pode representar, para muitas mulheres, uma possibilidade de descolonização dos afetos, conforme propõe Núñez (2023), ou seja, uma via de escape das amarras históricas que lhes negavam autonomia sobre seus desejos. A baixa participação de homens cisgênero (27,4%), pode indicar que o tema do relacionamento aberto ainda é menos discutido ou assumido por esse grupo, ou que o acesso à pesquisa atingiu majoritariamente um público feminino.

Houve predominância de participantes na concentração etária de 31 a 40 anos (Figura 3) sugere que o interesse ou a disposição para refletir sobre modelos relacionais não monogâmicos pode estar mais presente em fases da vida nas quais já houve experiências afetivas consolidadas, bem como maior maturidade para questionar normas sociais vigentes. A ausência de participantes menores de 18 anos e acima de 71 anos, embora esperada em pesquisas sobre temática que exige autonomia e vivência afetiva, também indica uma delimitação geracional do fenômeno.

Figura 3. Faixa Etária dos Participantes

Qual sua faixa etária?

114 respostas



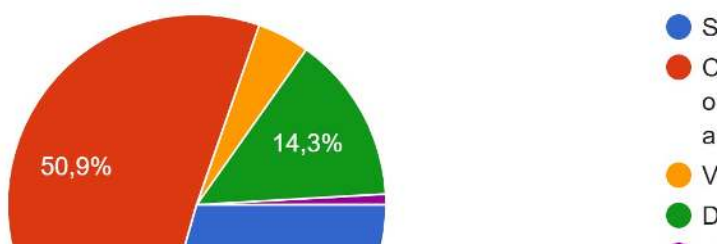
Fonte: A autora (2026)

No que tange ao estado civil atual (Figura 4), apenas 4,5% dos respondentes declararam estar em um relacionamento aberto no momento da pesquisa, e somente 18,8% afirmaram já ter vivenciado esse modelo, enquanto 16,7% relataram já ter aberto uma relação. Esses percentuais relativamente baixos, quando confrontados com a ampla exposição midiática e social do tema, sugerem que o relacionamento aberto permanece como uma prática minoritária, ainda que o discurso sobre ele esteja em crescente circulação. Esse dado corrobora a observação de Núñez (2023) sobre a distorção conceitual e o descompasso entre o uso cotidiano do termo e sua efetiva implementação nas dinâmicas relacionais.

Figura 4. Estado Civil dos Participantes

Atualmente em qual condição abaixo você se encontra?

112 respostas



Fonte: A autora (2026)

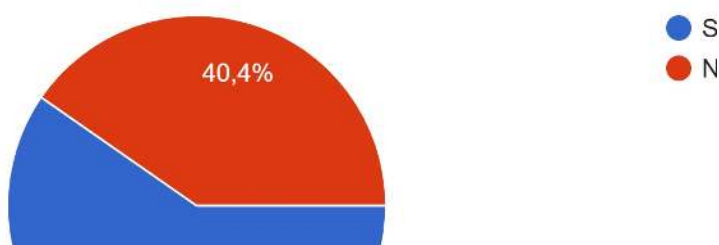
Em relação à prática religiosa (Figura 5), observou-se que 59,6% (n = 68) dos participantes afirmaram praticar alguma religião, enquanto 40,4% (n = 46) declararam não praticar nenhuma religião. A articulação entre os dados de gênero e religião na amostra revela uma possível tensão ou complementaridade que merece análise. Constatou-se que 72,6% dos participantes eram mulheres cisgênero e, simultaneamente, 59,6% declararam praticar alguma religião.

Considerando que as principais tradições religiosas ocidentais (como o cristianismo em suas diversas vertentes) historicamente reforçam a monogamia como modelo moralmente superior e associam a fidelidade feminina à virtude, seria esperável que mulheres religiosas apresentassem menor favorabilidade ao relacionamento aberto.

Figura 5. Prática Religiosa dos Participantes

Você pratica alguma religião?

114 respostas



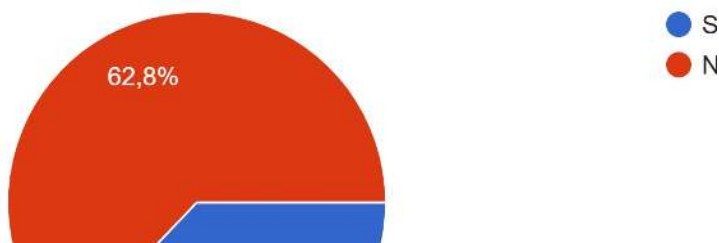
Fonte: A autora (2026)

Um achado particularmente expressivo refere-se à favorabilidade ao relacionamento aberto (Figura 6), 62,8% dos participantes declararam-se não favoráveis, contra 37,2% favoráveis. Tal distribuição revela que, embora o tema esteja em pauta, a adesão a esse modelo relacional ainda encontra resistência significativa, possivelmente associada à internalização cultural da monogamia como norma hegemônica. Em paralelo, 59,6% dos participantes afirmaram praticar alguma religião, o que pode representar um fator associado à manutenção de valores tradicionais sobre o amor, o casamento e a sexualidade, embora a pesquisa não tenha aprofundado essa correlação.

Figura 6. Favorabilidade ao Relacionamento Aberto

Você é a favor do Relacionamento aberto?

113 respostas



Fonte: A autora (2026)

Núñez (2023), ao defender que a descolonização dos afetos implica também romper com as amarras impostas por instituições seculares, como a Igreja, que durante séculos ditaram as regras do amor e do casamento.

Os dados revelam que apenas 16,7% (n = 19) dos participantes relataram já ter aberto uma relação (Figura 7), percentual muito próximo ao daqueles que afirmaram já ter vivenciado um relacionamento aberto (18,8%; n = 21). Em conjunto com o dado de que somente 4,5% (n = 5) estavam em um relacionamento aberto no momento da pesquisa, esses números apontam para um panorama consistente: a experiência concreta com a abertura relacional é minoritária na amostra, ainda que o tema desperte interesse e reflexão.

Esse achado pode ser interpretado sob diferentes ângulos. A proximidade entre os percentuais de "já abriram uma relação" (16,7%) e "já vivenciaram um relacionamento aberto" (18,8%) sugere que, para a maioria dos que tiveram alguma experiência, a abertura partiu de uma relação previamente existente (monogâmica) que foi transformada, em vez de os participantes terem ingressado diretamente em um relacionamento já aberto. Essa distinção é relevante porque abrir uma relação monogâmica implica um processo de negociação, acordos e, frequentemente, enfrentamento de ciúmes e inseguranças, enquanto iniciar uma relação já aberta pressupõe um contrato relacional diferente desde o início.

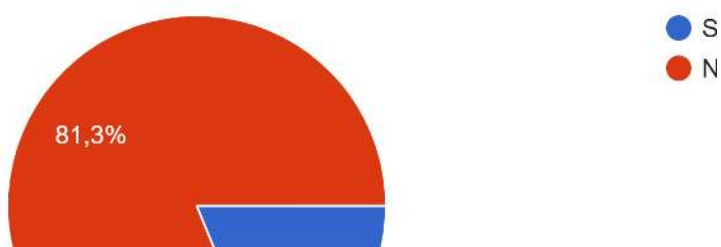
O baixo percentual de vivência contrasta com o percentual de favorabilidade ao relacionamento aberto (37,2%). Isso indica que a maioria das pessoas favoráveis ao modelo não o pratica efetivamente, seja por falta de oportunidade, ausência de

parceiro disposto, medo de julgamento social ou dificuldades práticas de implementação.

Figura 7. Vivência de Relacionamento Aberto

Você já viveu um relacionamento aberto?

112 respostas



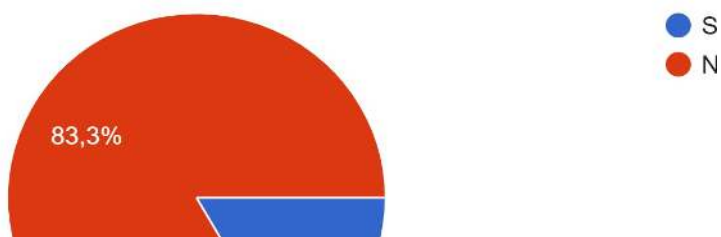
Fonte: A autora (2026)

Embora 62,8% dos participantes declararam-se não favoráveis ao relacionamento aberto (Figura 8), a vivência de 16,7% torna-se ainda mais expressiva, significa que, mesmo em um contexto majoritariamente contrário ao modelo, quase uma em cada cinco pessoas na amostra já experimentou a abertura relacional. Esse dado sugere que a prática pode ser mais frequente do que a aceitação declarada, possivelmente porque muitos que vivenciaram a abertura não se sentem confortáveis em manifestar favorabilidade ou porque a experiência foi negativa, ou porque internalizaram o estigma associado à não-monogamia.

Figura 8. Abertura de Relacionamento

Você já abriu uma relação?

114 respostas



Fonte: A autora (2026)

Sobre a principal pergunta da pesquisa, que indaga “Quais são os motivos que te levariam a viver um Relacionamento Aberto ou abrir uma relação?”, a análise dos motivos atribuídos à abertura relacional, em correlação com o posicionamento dos participantes, revela distinções qualitativas. A pergunta teve como objetivo compreender os motivos que levariam uma pessoa a vivenciar um relacionamento aberto, buscando identificar os principais motivadores para essa escolha. Embora alguns participantes tenham respondido justificando por que não abririam um relacionamento dessa natureza, essas respostas não foram incluídas na análise, uma vez que o foco da pesquisa consistiu em compreender os fatores que motivaram ou poderiam motivar a abertura relacional entre aqueles que já vivenciaram ou considerariam essa possibilidade, esse resultado é interessante e demonstra que o tema ainda é pouco difundido e compreendido entre as pessoas.

A análise qualitativa dos motivadores para a abertura relacional (Tabela 1), realizada por meio da Análise de Conteúdo conforme Bardin (2016), permitiu a identificação de cinco categorias temáticas. As categorias foram elaboradas com base nos temas que emergiram das respostas dos participantes, reunindo conteúdos que apresentavam semelhança de sentido e refletiam um mesmo motivador predominante para a abertura relacional. Posteriormente, as categorias foram refinadas com base na recorrência dos temas e em sua coerência com o objetivo da pesquisa, buscando representar de forma fidedigna os principais significados atribuídos pelos participantes à possibilidade de abertura relacional. A categoria mais frequente foi liberdade/autonomia (34,1%), indicando que, para uma parcela significativa dos respondentes, o relacionamento aberto representa um espaço de não restrição afetiva e sexual, afastando-se do ideal romântico-monogâmico centrado na exclusividade. Esse resultado dialoga com a definição de relacionamento aberto apresentada anteriormente como um arranjo baseado em acordos que dispensam a exclusividade.

Em seguida, a categoria condicional (26,8%) revelou que muitos participantes não adeririam ao modelo de forma incondicional, mas apenas sob determinadas circunstâncias, como estabilidade emocional, ausência de ciúmes ou situações de crise relacional. Essa heterogeneidade interna sugere que o relacionamento aberto é percebido, por alguns, como uma solução pragmática ou contingencial, e não como uma orientação relacional estruturante. Os dados reforçam a ideia de distinção proposta por Noguera (2020) entre poliamor e

relacionamento aberto, neste último, a hierarquia e a condicionalidade frequentemente permanecem, ao contrário de modelos não monogâmicos que buscam horizontalidade.

A categoria desejo/sexualidade (19,5%) aponta para a dimensão erótica como motivador principal enquanto honestidade/transparência e a categoria curiosidade/experiência (9,8%) cada, aparecem com menor frequência sugere que há um contingente que ainda não praticou, mas se sente atraído pela possibilidade. Esse achado reforça a ideia de que o relacionamento aberto, na amostra estudada, ocupa um lugar de desejo ou especulação mais do que de efetivação concreta o que não diminui sua relevância clínica e social, pois os conflitos entre desejo, norma e ação são justamente o material que chega à prática clínica.

Tabela 1. Categoria dos motivos que levariam os participantes a viver um Relacionamento Aberto ou abrir uma relação

 Liberdade / autonomia	 condicional	 Desejo / sexualidade	 Honestidade / transparência	 Curiosidade / experiência
n = 14	n = 11	n = 8	n = 4	n = 4
34,1%	26,8%	19,5%	9,8%	9,8%

Fonte: A autora (2026)

Os resultados indicam que uma parcela significativa dos participantes associa o relacionamento aberto à possibilidade de não restrição afetiva e sexual, compreendendo o vínculo amoroso de forma menos centrada na exclusividade. Esse achado alinha-se à categoria liberdade/autonomia, que foi a mais frequente entre os motivadores (34,1%), sugerindo que, para esses respondentes, o modelo aberto representa uma ampliação do espectro relacional para além dos limites impostos pela monogamia tradicional.

No entanto, a análise revelou também um grupo expressivo (26,8%) cujas respostas foram classificadas como condicionais, revelando heterogeneidade interna. Esse grupo foi composto por subcategorias que incluem aspectos pragmáticos/contextuais, fatores emocionais negativos (como medo de ciúmes ou insegurança), estabilidade emocional positiva (como confiança sólida) e situações de crise relacional (como tentativa de salvar um relacionamento desgastado). Esses dados sugerem que, para parte dos participantes, o relacionamento aberto não se

configura como uma escolha imediata ou absoluta, mas como uma possibilidade condicionada a circunstâncias subjetivas e emocionais. Essa condicionalidade dialoga com a distinção proposta por Noguera (2020) entre poliamor e relacionamento aberto, uma vez que, neste último, frequentemente se mantém uma hierarquia ou uma relação prioritária, o que torna a abertura mais suscetível a negociações pragmáticas do que a uma reestruturação profunda dos vínculos afetivos.

Um dado particularmente instigante, e que complementa a análise da vivência restrita do relacionamento aberto, diz respeito à dissonância entre posicionamento declarado e reconhecimento de motivadores. Considerando apenas os participantes que apresentaram motivadores para a abertura relacional ($n = 41$), observou-se que 10 deles declararam-se não favoráveis ao modelo. Ainda assim, em suas respostas, foram identificados motivadores potenciais para a adoção do relacionamento aberto, com destaque para conteúdos relacionados ao desejo/sexualidade, liberdade/autonomia e condições específicas. Tal dado sugere que a rejeição explícita ao modelo não exclui o reconhecimento, ainda que implícito ou contraditório, de fatores que poderiam sustentá-lo.

Essa dissonância pode ser interpretada como um conflito entre normas sociais internalizadas (como a monogamia compulsória e os preceitos religiosos, lembrando que 59,6% da amostra declarou praticar alguma religião) e desejos ou interesses subjetivos. Em outras palavras, há indivíduos que, embora digam não aprovar o relacionamento aberto, são capazes de elencar razões legítimas que levariam alguém ou a si mesmos em determinadas circunstâncias a adotá-lo. Esse achado reforça a complexidade do tema e a necessidade de o profissional clínico acolher tais ambivalências sem julgamento, compreendendo que a rejeição declarada pode conviver com desejos não assumidos ou com uma curiosidade que ainda não encontrou espaço para se expressar.

5.1. Liberdade e Autonomia como campo de expressão das polaridades psíquicas

Os dados indicam que a valorização da liberdade e da autonomia não deve ser compreendida de forma isolada, mas como expressão de uma constelação psíquica mais ampla, na qual diferentes complexos podem ser ativados simultaneamente. Evidenciam-se polaridades psíquicas entre autonomia e

dependência, desejo e regulação, bem como entre normas internalizadas e impulsos individuais, sugerindo que o relacionamento aberto pode configurar-se como um campo de elaboração dessas dinâmicas.

Na perspectiva da psicologia analítica, a liberdade não corresponde a um complexo específico, mas a um movimento psíquico vinculado ao processo de individuação, no qual o sujeito busca diferenciar-se tanto de determinações externas quanto de conteúdos inconscientes que o condicionam. Assim, a experiência subjetiva de “querer liberdade” pode ser compreendida como expressão das polaridades entre conteúdos conscientes e inconscientes, no contexto do processo de individuação, envolvendo tanto a relação entre ego e Self quanto a presença de conteúdos sombrios ainda não integrados à consciência. Para Jung, a individuação não deve ser confundida com o individualismo. Enquanto o individualismo enfatiza os interesses e as particularidades do ego em detrimento das responsabilidades coletivas, a individuação corresponde ao desenvolvimento da singularidade do sujeito de maneira integrada à vida social. Nesse processo, o indivíduo reconhece suas características próprias sem romper com o pertencimento ao coletivo, tornando-se mais consciente de si e, conseqüentemente, mais capaz de estabelecer relações autênticas e de contribuir para a comunidade.

A liberdade pode representar tanto um avanço no processo de autonomia psíquica, quando associada à ampliação da consciência e à integração da sombra, quanto uma resposta compensatória, quando emerge como oposição a estruturas rígidas internalizadas ou como defesa frente à intimidade e ao vínculo. A busca por liberdade não possui uma única explicação. Ela pode refletir a maneira como cada pessoa lida com tensões próprias da vida, como o desejo de autonomia sem perder o vínculo, a necessidade de individualidade sem renunciar ao pertencimento ou o equilíbrio entre proximidade e independência nas relações. As tensões, os opostos e os conflitos naturais fazem parte da constituição psicológica de todo ser humano. Essa ambivalência pode ser observada no relato de um participante, que afirmou: “No meu caso especificamente, a não obrigatoriedade de ‘monogamia’ traz uma sensação de liberdade. No caso, ainda que com uma pessoa, a amando, sendo feliz, criando planos, não há a obrigatoriedade de somente me relacionar fisicamente com ela ‘ad eternum’”.

O relato sugere que a liberdade é associada à possibilidade de preservar a autonomia individual sem necessariamente romper o vínculo afetivo. Contudo, por si

só, a resposta não permite concluir se essa busca representa um movimento de individuação ou uma dinâmica compensatória, mostrando que os motivadores podem ter diferentes significados psíquicos. Essa dimensão também aparece no relato de um participante que associa a liberdade à “tranquilidade de ser quem vc é independente da sua escolha sexual”. A fala permite relacionar a valorização da liberdade à busca por reconhecimento da própria singularidade, sugerindo um diálogo com o processo de individuação.

Diferentemente de concepções que associam liberdade à ausência de limites ou à autonomia irrestrita, Jung a concebe de forma relativa, vinculada à ampliação da consciência e à capacidade do sujeito de estabelecer uma relação diferenciada com os conteúdos psíquicos que o influenciam.

Bröning, (2025) investigou, por meio de abordagem qualitativa, como a autonomia é compreendida e vivenciada em relacionamentos com multi parceiros. Os resultados indicam que a autonomia não se configura como um atributo individual isolado, mas como um processo relacional dinâmico, sustentado por competências emocionais e comunicacionais, tais como comunicação assertiva, regulação emocional independente, autocontenção e valorização da liberdade.

Esses achados dialogam, em certa medida, com os dados da presente pesquisa, na qual a liberdade e a autonomia emergem como principais motivadores para a possível abertura de relações. No entanto, observa-se uma diferença relevante: enquanto o estudo de Bröning (2025) descreve a autonomia a partir de práticas já estabelecidas em indivíduos inseridos em relações multi parceiras, os dados deste estudo indicam que a valorização da liberdade aparece predominantemente no plano representacional, muitas vezes dissociada de experiências concretas nesse tipo de configuração relacional.

À luz da psicologia analítica, essa diferença pode ser compreendida como indicativa de distintos níveis de elaboração psíquica. No estudo de Bröning (2025), as dimensões identificadas, especialmente comunicação assertiva e regulação emocional, podem ser associadas à maior consciência sobre si e à mediação do ego frente a conteúdos inconscientes, sugerindo maior capacidade de elaboração simbólica e regulação de complexos. Já nos dados da presente pesquisa, a ênfase na liberdade e autonomia, frequentemente acompanhada por condições e restrições, aponta para a presença de polaridades entre desejo e regulação, autonomia e dependência, bem como entre normas internalizadas e impulsos individuais.

A busca por liberdade pode ser compreendida, não apenas como expressão de um movimento em direção à individuação, mas também como manifestação de uma constelação psíquica na qual diferentes complexos podem ser ativados, especialmente aqueles relacionados à normatividade, à dependência e aos conteúdos sombrios do desejo. Para Stein (2006, p. 44-45), os complexos são conteúdos psíquicos inconscientes, constituídos por associações vinculadas a uma carga emocional, capazes de perturbar a consciência e apresentar relativa autonomia. Assim, enquanto no cenário investigado por Bröning (2025) a autonomia aparece associada a práticas que favorecem a integração de conteúdos, nos dados desta pesquisa ela pode, em determinados casos, assumir também um caráter compensatório, emergindo como resposta a estruturas internalizadas ou a conteúdos não plenamente integrados à consciência.

Dessa forma, a comparação entre os estudos sugere que a autonomia, no contexto dos relacionamentos não monogâmicos, não deve ser reduzida a uma compreensão simplificada, mas deve ser situada em diferentes níveis de organização psíquica. Tal distinção permite avançar na compreensão do fenômeno, ao indicar que a valorização da liberdade pode tanto refletir processos de diferenciação quanto expressar dinâmicas ainda marcadas por ambivalência e tensão entre conteúdos conscientes e inconscientes. A liberdade não se apresenta como um estado absoluto, mas como um processo contínuo de ampliação da consciência e de negociação entre instâncias psíquicas e contextuais. Trata-se, portanto, de um fenômeno complexo, que envolve também a integração de conteúdos inconscientes.

Ao discutir as tensões entre simbiose e autonomia nas relações amorosas contemporâneas, Lins (2017) aponta que os vínculos afetivos frequentemente oscilam entre a necessidade de segurança emocional e o desejo de liberdade. Segundo a autora, à medida que a relação se estabiliza, os sujeitos tendem a buscar maior previsibilidade e controle sobre o vínculo, movimento que pode reduzir a experiência de incerteza associada ao desejo e à vivacidade afetiva. A autora observa que “o desejo entra em conflito com o hábito e a repetição”, evidenciando as tensões existentes entre dependência emocional, estabilidade e autonomia nos relacionamentos (Lins, 2017, p. 65).

A autora também ressalta que a busca por autonomia constitui uma necessidade importante do desenvolvimento humano, coexistindo de maneira

paradoxal com a necessidade de vínculo e pertencimento.

Ao discutir o vínculo amoroso, Lins (2024) aponta que a relação com a pessoa amada pode mobilizar simultaneamente sentimentos de segurança, pertencimento e vulnerabilidade. A autora ressalta que o vínculo afetivo não se limita à presença do outro, mas envolve necessidades emocionais profundas relacionadas à proximidade, reconhecimento e medo da perda. O amor pode tanto favorecer experiências de confiança e conexão quanto mobilizar dependência emocional, insegurança e receios ligados à dissolução da individualidade.

O relacionamento amoroso pode despertar no sujeito uma experiência de totalidade psíquica, como se, por meio do encontro com o outro, partes fragmentadas da personalidade encontrassem momentaneamente uma forma de unidade. Tal experiência frequentemente é vivida como uma sensação de reconhecimento profundo, pertencimento e reencontro consigo mesmo. Essa vivência aproxima-se da reflexão de Kast (2006), ao afirmar que, quando uma relação mobiliza sentimentos de totalidade, o sujeito pode sentir-se “inteiro”, mais idêntico a si mesmo e em sintonia com a vida.

O parceiro amoroso tende a ocupar simbolicamente o lugar daquele que “completa”, “cura” ou “preenche” uma falta psíquica. Entretanto, sob uma perspectiva analítica, essa sensação não é produzida exclusivamente pelo outro, mas corresponde ao despertar de potencialidades internas já existentes, ainda que inconscientes ou pouco desenvolvidas. O encontro amoroso pode funcionar como um campo simbólico de ativação subjetiva, no qual conteúdos latentes emergem através da relação.

Kast (2006) sugere que a experiência amorosa desperta imagens internas de totalidade, fazendo com que o sujeito se sinta mais inteiro, mais próximo de si mesmo e em maior sintonia com seu próprio processo de desenvolvimento. Contudo, a autora também ressalta que o parceiro não existe para sustentar permanentemente essa sensação de completude. O outro apenas desperta imagens profundas que precisam posteriormente ser integradas pelo próprio sujeito.

As discussões contemporâneas sobre não monogamia e relacionamentos abertos frequentemente questionam a associação automática entre exclusividade afetivo-sexual e profundidade emocional. Ao discutirem diferentes formas de liberdade afetiva, Hardy e Easton (2018), propõem uma reflexão crítica acerca da ideia de que experiências relacionais externas seriam necessariamente motivadas

por incapacidade de vinculação ou evitação da intimidade. Conforme apontam as autoras: “Sim, algumas pessoas podem usar relações externas para fugir da intimidade. Mas isso não significa que isso aconteça sempre” (Hardy; Easton, 2018, p.45).

Tal perspectiva sugere que os relacionamentos abertos não podem ser compreendidos ou reduzidos exclusivamente a mecanismos defensivos. Em determinadas configurações relacionais, a abertura pode emergir não como negação do vínculo, mas como tentativa de reorganizar expectativas excessivamente idealizadas depositadas sobre o parceiro amoroso. Nesses casos, a flexibilização da exclusividade pode reduzir tensões e favorecer experiências de maior autenticidade, comunicação e elaboração emocional.

Sob uma perspectiva analítica, essa discussão também permite refletir sobre a tendência humana de projetar no relacionamento amoroso expectativas de completude, segurança absoluta e satisfação integral das necessidades emocionais. Quando tais expectativas são rigidamente concentradas em um único vínculo, podem surgir dinâmicas de dependência, fusão psíquica e sobrecarga emocional. Assim, diferentes formas de relacionamento podem expressar não apenas defesas contra a intimidade, mas também tentativas subjetivas de lidar com os paradoxos existentes entre autonomia, desejo, liberdade e vínculo afetivo.

O amor obsessivo “pode ser descrito como uma forma de apego intensa e desregulada, em que o objeto amado se torna indispensável para a manutenção do senso de identidade e estabilidade emocional do sujeito” (GAETA, 2025, p. 84). Nessa perspectiva, a idealização do outro e os processos projetivos podem favorecer dinâmicas relacionais marcadas pela dependência emocional e pela dificuldade de diferenciação subjetiva. Tal compreensão dialoga com os resultados desta pesquisa, especialmente no que se refere à valorização da autonomia e da preservação da individualidade nas relações afetivas contemporâneas.

5.2. A sombra e os conteúdos inconscientes nas dinâmicas relacionais

Na perspectiva da psicologia analítica, a sombra corresponde aos aspectos da personalidade que não são reconhecidos ou aceitos pelo ego, permanecendo relativamente inconscientes. Tais conteúdos não são necessariamente negativos em si mesmos, mas tornam-se problemáticos na medida em que permanecem

dissociados da consciência e passam a atuar de forma indireta na vida psíquica do indivíduo. Jung afirma que,

A sombra constitui um problema de ordem moral que desafia a personalidade do eu como um todo, pois ninguém é capaz de tomar consciência desta realidade sem dispendar energias morais. Mas nesta tomada de consciência da sombra trata-se de reconhecer os aspectos obscuros da personalidade, tais como existem na realidade. Este ato é a base indispensável para qualquer tipo de autoconhecimento e, por isso, em geral, ele se defronta com considerável resistência (Jung, 2013, p.14).

A partir dessa perspectiva, a temática do relacionamento aberto pode ser compreendida como um campo que favorece a emergência de conteúdos psíquicos frequentemente atravessados por ambivalência, desejo, ciúme, dependência, idealizações e impulsos contraditórios. Os dados desta pesquisa indicam que, mesmo entre participantes não favoráveis ao relacionamento aberto, houve reconhecimento de possíveis motivadores para sua vivência, especialmente relacionados à liberdade, autonomia e sexualidade. Tal aspecto sugere que determinados conteúdos psíquicos podem coexistir de maneira conflitiva, revelando dissociações entre posicionamentos conscientes e conteúdos afetivos menos elaborados.

A sombra não deve ser reduzida exclusivamente a impulsos sexuais ou desejos considerados socialmente inadequados. Na perspectiva junguiana, ela também pode envolver necessidades afetivas não reconhecidas, dependência emocional, busca por validação, idealizações sobre liberdade ou mesmo conteúdos relacionados à normatividade internalizada. Assim, o relacionamento aberto não pode ser compreendido, de maneira simplista, como expressão direta da sombra, mas pode constituir um campo simbólico no qual conteúdos sombrios podem tornar-se mais evidentes, exigindo elaboração e ampliação da consciência.

Desse modo, a questão central não parece residir propriamente na escolha por uma configuração relacional monogâmica ou não monogâmica, mas na forma como o sujeito se relaciona com os conteúdos inconscientes mobilizados por tais experiências. A ampliação da consciência sobre essas dinâmicas constitui condição fundamental para que o indivíduo possa diferenciar-se de atuações inconscientes e estabelecer relações menos determinadas por projeções e compulsões.

As dinâmicas relacionais não monogâmicas também parecem mobilizar conteúdos psíquicos associados ao ciúme, à insegurança e à possessividade. Segundo Ramos (2017) nas relações poliamorosas, o ciúme não é necessariamente negado, mas trabalhado por meio do diálogo, da elaboração emocional e da expansão da consciência sobre os próprios afetos, tais experiências podem ser compreendidas como possibilidades de confronto com conteúdos sombrios e projeções inconscientes mobilizadas nas relações afetivas. Esse aspecto dialoga com os resultados da presente pesquisa, sugerindo que a busca por formas mais flexíveis de vínculo não elimina conflitos psíquicos, mas pode mobilizar processos de elaboração relacionados à diferenciação subjetiva, à regulação emocional e à forma como o sujeito lida com dependência, pertencimento e alteridade.

5.3. O eixo ego–Self e o processo de individuação

Embora Jung não utilize diretamente a expressão “eixo ego–Self”, a relação entre ego e Self constitui elemento central da psicologia analítica, especialmente no contexto do processo de individuação. Posteriormente, autores pós-junguianos, como Edward Edinger, sistematizaram essa dinâmica por meio do conceito de eixo ego–Self, compreendido como a relação estabelecida entre a consciência do ego e a totalidade psíquica representada pelo Self.

Na perspectiva junguiana, o ego corresponde ao centro da consciência, responsável pela percepção de identidade e continuidade, enquanto o Self representa a totalidade da psique, abrangendo conteúdos conscientes e inconscientes (JUNG, 2013). O processo de individuação implica, portanto, um movimento progressivo de ampliação da consciência, no qual o ego passa a estabelecer uma relação menos defensiva e mais integrada com conteúdos anteriormente dissociados.

Edinger (1992) descreve o eixo ego–Self como uma via dinâmica de comunicação entre consciência e inconsciente, fundamental para o desenvolvimento psicológico. Quando essa relação ocorre de forma relativamente integrada, o sujeito amplia sua capacidade de simbolização e elaboração. Em contrapartida, quando há fragilidade nesse eixo, conteúdos inconscientes tendem a manifestar-se de forma compensatória ou atuar de maneira autônoma sobre a consciência.

Sendo assim, tanto a sombra quanto a persona podem ser compreendidas como elementos fundamentais na dinâmica entre ego e Self. Enquanto a sombra

reúne conteúdos rejeitados ou não reconhecidos pelo ego, a persona corresponde à dimensão adaptativa da personalidade, relacionada às imagens e papéis socialmente apresentados pelo indivíduo. O processo de individuação implica, portanto, não a eliminação dessas instâncias, mas a ampliação da consciência sobre elas e sobre suas influências na vida emocional e relacional.

5.4. Persona, adaptação social e dinâmicas relacionais

Na psicologia analítica, Jung compreende a persona como uma dimensão adaptativa da personalidade, relacionada aos papéis e imagens socialmente apresentados pelo indivíduo. Em *O eu e o inconsciente*, o autor descreve a persona como um “segmento da psique coletiva”, constituído, em grande parte, por elementos culturais e sociais internalizados (Jung, 2011). Desse modo, a persona pode ser entendida como uma mediação entre o sujeito e as expectativas do meio social, possibilitando sua adaptação aos diferentes contextos e vínculos.

Entretanto, Jung adverte que, quando ocorre identificação excessiva do ego com a persona, o indivíduo tende a confundir sua individualidade com os papéis que desempenha socialmente. Assim, o sujeito passa a identificar-se mais com aquilo que aparenta ser do que com sua própria realidade psíquica, produzindo um afastamento de aspectos menos conscientes da personalidade. Nessa dinâmica, conteúdos incompatíveis com a imagem sustentada pela consciência tendem a permanecer dissociados, contribuindo para a formação da sombra.

No vínculo amoroso essa perspectiva permite refletir sobre a influência de modelos coletivos na constituição das experiências amorosas e relacionais. Determinadas idealizações acerca do amor, da fidelidade, da exclusividade e dos papéis exercidos dentro dos vínculos podem operar como expressões da persona, especialmente quando vividas de maneira rígida ou excessivamente identificada às expectativas sociais. Da mesma forma, a valorização da liberdade, da autonomia ou de formas não convencionais de relacionamento também pode, em determinados casos, assumir características identificatórias vinculadas a imagens coletivas e sociais.

A partir dos dados desta pesquisa, observa-se que as polaridades entre desejo individual, pertencimento, normatividade e autonomia aparecem atravessadas não apenas por conteúdos conscientes, mas também por imagens socialmente compartilhadas acerca do que significa amar, relacionar-se e constituir

vínculos afetivos. A relação entre persona e sombra torna-se relevante para a compreensão das dinâmicas psíquicas mobilizadas pela temática do relacionamento aberto.

5.5. Dinâmicas psíquicas e relacionamentos contemporâneos

A pesquisa sugere que a abertura relacional não pode ser compreendida apenas como um comportamento influenciado pela sociedade ou pela cultura. Ela também envolve necessidades, conflitos e processos psicológicos relacionados à forma como cada sujeito busca autonomia, constrói vínculos, vivencia o desejo e procura ser reconhecido em suas relações. Essa compreensão pode ser ilustrada pelo relato de um dos participantes, que afirmou buscar "a tranquilidade de ser quem você é, independente da sua escolha sexual". Embora sucinta, essa resposta evidencia a valorização da autenticidade e da possibilidade de viver os relacionamentos de maneira coerente com a própria subjetividade, reforçando que, para alguns indivíduos, a abertura relacional está associada não apenas à liberdade de escolha, mas também à necessidade de reconhecimento e expressão de si. Outro relato evidencia de forma particularmente significativa a dimensão subjetiva envolvida na abertura relacional: "...acredito que outros fatores inconscientes me levaram a abrir a relação, como: existir em mim um vazio que nenhuma relação era o suficiente." Essa resposta sugere que, para esse participante, a abertura relacional não foi compreendida apenas como uma escolha racional ou comportamental, mas também como uma experiência relacionada a conflitos e necessidades psíquicas percebidas por ele como inconscientes. Em diálogo com Noguera (2020), compreende-se que as configurações não monogâmicas contemporâneas tensionam modelos tradicionais de relacionamento, especialmente aqueles vinculados à exclusividade afetivo-sexual e às normas culturalmente estabelecidas sobre amor e vínculo.

Ao mesmo tempo, conforme apontado por Núñez (2023), a própria nomenclatura utilizada para definir essas configurações relacionais revela atravessamentos históricos, sociais e simbólicos, indicando que os relacionamentos não monogâmicos não constituem um fenômeno homogêneo ou linear. Nessa perspectiva, os resultados desta pesquisa demonstram que a valorização da

liberdade e da autonomia aparece frequentemente acompanhada de ambivalências, condições e conflitos internos, sugerindo a coexistência de polaridades psíquicas.

O relacionamento aberto pode ser compreendido, neste trabalho, não como expressão direta de maior liberdade ou autenticidade, mas como um possível campo de manifestação e elaboração das dinâmicas inconscientes que atravessam as relações afetivas contemporâneas.

Nessa perspectiva, a reflexão proposta por bell hooks (2021) também contribui para a compreensão das dinâmicas afetivas contemporâneas. Ao discutir o amor para além de idealizações românticas ou relações marcadas por posse, dependência e controle, a autora destaca a importância da consciência, responsabilidade e cuidado na constituição dos vínculos (hooks, 2021). Tal perspectiva dialoga com a presente pesquisa ao evidenciar que autonomia, desejo e pertencimento são atravessados por necessidades emocionais e conteúdos psíquicos frequentemente não elaborados conscientemente. A discussão acerca do relacionamento aberto permite refletir não apenas sobre configurações relacionais específicas, mas também sobre os modos contemporâneos de vivenciar o amor, o vínculo e o reconhecimento do outro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados evidenciaram predominância de conteúdos relacionados à liberdade e autonomia, indicando que a temática mobiliza aspectos subjetivos complexos e atravessados por dimensões afetivas, culturais e inconscientes.

A análise permitiu observar que a valorização da liberdade e da autonomia não se apresentou de maneira linear, mas frequentemente acompanhada por ambivalências, restrições e conflitos internos. Tal aspecto sugere a coexistência de polaridades entre desejo e regulação, pertencimento e individualidade, autonomia e dependência, evidenciando que as experiências e representações acerca do relacionamento aberto ultrapassam posicionamentos exclusivamente conscientes ou ideológicos.

A partir da psicologia analítica, foi possível compreender que essas dinâmicas podem estar relacionadas à ativação de complexos, à influência da persona e à emergência de conteúdos sombrios ainda não integrados à consciência. O relacionamento aberto não foi compreendido neste trabalho como expressão direta

de maior autenticidade ou desenvolvimento psíquico, mas como um possível campo simbólico no qual conteúdos inconscientes se manifestam e podem ser elaborados.

Além disso, os dados evidenciaram que mesmo participantes não favoráveis ao relacionamento aberto reconheceram possíveis motivadores para sua vivência, indicando dissociações entre posicionamentos conscientes e conteúdos afetivos menos elaborados. Tal aspecto reforça a relevância da ampliação da consciência sobre dinâmicas mobilizadas pelas relações afetivas contemporâneas, especialmente diante das transformações culturais e sociais que atravessam as formas de amar e estabelecer vínculos.

Para poder falar de relacionamento não monogâmico, é preciso ir além da multiplicidade. Não é o que ou quanto, é como. A compreensão dos relacionamentos não monogâmicos não se restringe à multiplicidade de parceiros ou experiências afetivas, mas envolve sobretudo a forma como os vínculos são construídos, negociados e experienciados subjetivamente. Assim, mais do que a ampliação quantitativa das relações, tornam-se relevantes os modos de cuidado, comunicação e elaboração emocional presentes nessas configurações relacionais.

Por fim, compreende-se que a discussão acerca do relacionamento aberto, na perspectiva junguiana, possibilita refletir não apenas sobre configurações relacionais específicas, mas também sobre os modos pelos quais os indivíduos se relacionam com o desejo, o vínculo, a alteridade, o pertencimento e a liberdade. Considerando o espírito da época (*Zeitgeist*) e as transformações contemporâneas nas formas de vivenciar os relacionamentos afetivos, o tema demanda novas investigações que aprofundem suas dimensões simbólicas, culturais e psíquicas. Nesse sentido, este estudo representa um ponto de partida para novas possibilidades de pesquisa, entre elas a análise de narrativas mitológicas e de figuras divinas como expressões simbólicas de aspectos arquetípicos relacionados à conjugalidade, ao desejo, à autonomia e à pluralidade dos vínculos afetivos.

Como possibilidades de investigação, propõe-se explorar as figuras de Hera, Hermes e Afrodite na mitologia grega, considerando as dimensões simbólicas que podem evocar: Hera, em relação ao casamento, ao compromisso e à legitimidade do vínculo; Hermes, à mobilidade, à transgressão de fronteiras e à mediação entre diferentes mundos; e Afrodite, ao desejo, à atração e à potência erótica. Essas aproximações não pressupõem correspondências fixas entre os deuses e os modelos relacionais, mas constituem caminhos simbólicos a serem investigados à

luz da psicologia analítica. Assim, este trabalho não pretende encerrar a discussão, mas contribuir para a ampliação dos estudos sobre as dinâmicas afetivas contemporâneas e suas possíveis expressões simbólicas e arquetípicas.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRÖNING, Sonja. **The role of autonomy in multi-partnered Relationships**. Archives of Sexual Behavior, 2025.

EDINGER, Edward F. **Ego e arquétipo**: individuação e função religiosa da psique. São Paulo: Cultrix, 1995.

FREITAS, Rodrigo Cezar Koshiyama de. **Relacionamentos abertos**: uma investigação sobre as motivações de jovens adultos. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2024.

GAETA, Irene. Em busca do amor: navegando pelas complexidades do mundo contemporâneo. In: GAETA, Irene (Org.). **A clínica junguiana no século XXI**: Jung hoje. São Paulo: Stacchini Editorial, 2024. p. 341-358.

GAETA, Irene. Orfeu e Eurídice: a jornada da codependência e o preço do amor obsessivo. In: GAETA, Irene (Org.). **Jung na clínica**: navegando nas profundezas da alma, dores, amores. São Paulo: Stacchini Editorial, 2025. p. 78-92.

HARDY, Janet W.; EASTON, Dossie. **Ética do amor livre**: guia prático para poliamor, relacionamentos abertos e outras liberdades afetivas. São Paulo: Elefante, 2018.

HILLMAN, James. **O pensamento do coração e a alma do mundo**. Tradução de Eliana Rocha. Campinas: Verus, 2009.

HOOKS, bell. **Tudo sobre o amor**: novas perspectivas. São Paulo: Elefante, 2021.

JUNG, Carl Gustav. **O eu e o inconsciente**. 24. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

JUNG, Carl Gustav. **Aion**: estudos sobre o simbolismo do si-mesmo. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

KAST, Verena. **A natureza do amor**: padrões de relacionamento humano. Petrópolis: Vozes, 2006.

LINS, Regina Navarro. **Novas formas de amar**: nada vai ser como antes: grandes transformações nos relacionamentos amorosos. 10. ed. São Paulo: Planeta, 2024.

LINS, Regina Navarro. **O livro do amor**: da pré-história ao século XXI. Rio de Janeiro: Planeta, 2017.

NOGUERA, R. **Por que amamos**: o que os mitos e a filosofia têm a dizer sobre o amor. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2020.

NÚÑEZ, Geni. **Descolonizando afetos**: experimentações sobre outras formas de amar. São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.

PARISE, Carmen Livia. Há individuação possível em um mundo monogâmico e heteronormativo? In: GAETA, Irene (Org.). **A clínica junguiana no século XXI**: Jung hoje. São Paulo: Stacchini Editorial, 2024. p. 361-394.

RAMOS, Maria Juceli de Carlos. Relações não monogâmicas: a análise do compersion na relação poliamorosa. **Revista Brasileira de Sexualidade Humana**, v. 28, n. 1, p. 49-56, 2017. DOI: <https://doi.org/10.35919/rbsh.v28i1.950>.

STEIN, Murray. **Jung: o mapa da alma: uma introdução**. Tradução: Álvaro Cabral. 5. ed. São Paulo: Cultrix, 2006.

VASALLO, Brigitte. **Desafio poliamoroso**: por uma nova política dos afetos. São Paulo: Elefante, 2022.