CADERNOS MACAMBIRA

ISSN 2525-6580, Serrinha, Bahia - v. 11, n. especial, 2026. https://doi.org/10.59033/cm.v11iespecial.2200.
Número especial: Morrer e Amar na (re)criação do viver

RELATO DE EXPERIÊNCIA / EXPERIENCE REPORT

AMOR NA VIDA COTIDIANA

IMPORTANCE OF LOVE IN EVERYDAY LIFE

Edilene Costa Guedes de Andrade[1]

[1]Mestranda em família na sociedade contemporânea, administradora, servidora pública. E-mail: edilene.andrade@ucsal.edu.br.

Recebido: 04/05/2026 - **Revisado**: 18/05/2026 - **Aceito**: 01/09/2026 - **Publicado**: 30/09/2026

RESUMO: O presente texto propõe uma reflexão sobre o amor nas relações interpessoais a partir da vivência cotidiana. O amor é compreendido como um elemento fundamental que sustenta vínculos familiares, afetivos e sociais, manifestando-se de diferentes formas conforme o tipo de relação estabelecida. Nas amizades, revela-se de maneira silenciosa e duradoura; na relação materna, expressa-se por meio do cuidado, do toque e da presença; entre irmãos, fortalece-se na cumplicidade e no apoio mútuo; na relação com os filhos, aparece como zelo, proteção e demonstração constante de afeto; e, na vida conjugal, evidencia a necessidade de atenção e resgate de gestos e palavras diante da rotina. Conclui-se que o amor, em suas múltiplas expressões, constitui uma força essencial que orienta a convivência e dá sentido às relações humanas.

Palavras-chave: Amor. Relações interpessoais. Família. Afeto. Cotidiano.

ABSTRACT: This text proposes a reflection on love in interpersonal relationships based on everyday experience. Love is understood as a fundamental element that sustains family, affective, and social bonds, manifesting itself in different ways according to the type of relationship established. In friendships, it reveals itself silently and enduringly; in the maternal relationship, it is expressed through care, touch, and presence; between siblings, it is strengthened by complicity and mutual support; in the relationship with children, it appears as zeal, protection, and constant demonstration of affection; and, in married life, it highlights the need for attention and the recovery of gestures and words in the face of routine. It concludes that love, in its multiple expressions, constitutes an essential force that guides coexistence and gives meaning to human relationships.

Keywords: Love. Interpersonal relationships. Family. Affection. Daily life.

INTRODUÇÃO

Refletir sobre o amor nas relações interpessoais é compreender como esse sentimento se manifesta nas diversas dimensões da vida cotidiana. O amor não se restringe a declarações verbais, mas se expressa por meio de atitudes, gestos e formas de presença que variam conforme o vínculo estabelecido.

De acordo com Erich Fromm (1982, p. 47), “o amor não é apenas um sentimento, mas uma decisão, um julgamento, uma promessa”. Essa

Este trabalho está licenciado sob uma Licença Internacional Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

perspectiva evidencia que amar envolve compromisso e prática contínua. Da mesma forma, Zygmunt Bauman (2004) aponta que, na contemporaneidade, as relações tendem a se tornar mais frágeis e passageiras, exigindo maior consciência e dedicação para sua manutenção.

Nesse contexto, analisar as relações familiares, conjugais e de amizade permite identificar diferentes formas de vivenciar o amor, evidenciando sua importância como elemento estruturante das relações humanas.

DESENVOLVIMENTO

Falar sobre o amor nas minhas relações interpessoais é também olhar para dentro de mim e reconhecer a forma singular como ele se manifesta na minha vida cotidiana.

Sempre fui uma pessoa de poucos amigos, mas os que tenho são de longa data e ocupam um lugar especial em meu coração. Não sou de manter contato diário, nem de falar constantemente com eles, mas sei que nossa amizade resiste ao tempo e à distância. Esse é um tipo de amor silencioso, que se sustenta na confiança e na certeza de que, mesmo sem presença constante, existe vínculo verdadeiro.

Com minha mãe, o amor ganha forma no gesto, no toque e na presença. Aos 80 anos, ela continua sendo meu colo, meu aconchego e minha referência de afeto. Abraçá-la, cheirá-la e deitar em seu colo é também me reconectar com minhas origens e sentir que o amor materno é atemporal.

Com meus irmãos de sangue, minha relação é marcada por muita amizade, cumplicidade e companheirismo. Entre nós existe confiança mútua, partilha de confidências e um apoio incondicional. É uma relação em que não medimos esforços para ajudar uns aos outros no que for preciso. Esse laço de irmandade fortalece meu sentimento de pertencimento e me mostra que o amor fraterno é uma das bases mais sólidas da minha vida.

Na relação com meus filhos, o amor se expressa no cuidado intenso, talvez até exagerado. Sou atenciosa, protetora, gosto de brincar, de cuidar e de dizer frequentemente que os amo. Nessa vivência, o amor se mistura à responsabilidade e ao desejo de que eles cresçam seguros e confiantes de que são amados incondicionalmente.

Cadernos Macambira - ISSN 2525-6580, Serrinha, Bahia - v.11, n. especial, p. e0110522200, 2026.
https://doi.org/10.59033/cm.v11iespecial.2200 - Número especial: Morrer e Amar na (re)criação do viver

Já com meu esposo, percebo como a rotina e a correria do dia a dia acabam nos levando a viver no “automático”. O amor está presente, mas muitas vezes não encontra espaço para ser demonstrado de forma consciente. Diferente das outras relações, não costumo expressar verbalmente meu amor a ele, e isso me faz refletir sobre a importância de resgatar gestos e palavras que fortaleçam nosso vínculo.

Sou, sim, uma pessoa que fala “eu te amo”, principalmente para meus filhos, minha mãe e pessoas queridas. Para mim, o amor é cuidado, é presença e é demonstração — seja em palavras, seja em atitudes. Ele se expressa de formas diferentes em cada relação, mas sempre como uma força que sustenta minha vida e me conecta às pessoas que mais importam.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das relações interpessoais evidência que o amor assume múltiplas formas e significados, adaptando-se às especificidades de cada vínculo. Seja na amizade duradoura, no afeto materno, na cumplicidade entre irmãos, no cuidado com os filhos ou na relação conjugal, o amor se apresenta como um elemento essencial para a construção de laços significativos.

Conforme destaca Pierpaolo Donati (2008), as relações familiares devem ser compreendidas como redes de reciprocidade, nas quais o cuidado e o reconhecimento mútuo são fundamentais. Nesse sentido, o amor não se limita ao campo emocional, mas se concretiza nas práticas cotidianas que fortalecem os vínculos.

No entanto, também se percebe a necessidade de cultivá-lo de maneira consciente, especialmente diante das exigências do cotidiano. Assim, o amor se configura não apenas como sentimento, mas como prática constante de cuidado, presença e demonstração, fundamental para o fortalecimento das relações e para o bem-estar individual e coletivo.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

DONATI, Pierpaolo. **Família no século XXI**: abordagem relacional. São Paulo: Paulinas, 2008.

FROMM, Erich. **A arte de amar.** Belo Horizonte: Itatiaia, 1982.