


ADOLESCÊNCIA, AFETIVIDADE E FAMÍLIA: O NAMORO COMO EXPERIÊNCIA DE CONSTRUÇÃO IDENTITÁRIA

ADOLESCENCE, AFFECTIVITY, AND FAMILY: DATING AS AN EXPERIENCE OF IDENTITY CONSTRUCTION

 <https://doi.org/10.63330/armv2n6-011>

Submetido em: 15/06/2026 e Publicado em: 18/06/2026

Marco Antônio Teixeira de Paula
Mestrando em Teologia pela Faculdades EST

Silvia Clícia Corrêa dos Santos de Paula
Mestranda em Teologia pela Faculdades EST

RESUMO

O presente artigo discute o namoro na adolescência como experimentação significativa na edificação da identidade juvenil e na formação emocional na contemporaneidade. Partindo da teoria psicossocial de Erik Erikson, analisa-se a adolescência como lapso temporal etário marcado pela busca de reconhecimento, pertencimento e afirmação do eu, compreendendo o relacionamento afetivo como parte do processo de maturação humana. O estudo também aborda os tensionamentos familiares diante do crescimento dos filhos, especialmente no contexto das transformações culturais e digitais da contemporaneidade. A partir das contribuições de Donald Winnicott, Axel Honneth, Zygmunt Bauman, Byung-Chul Han e Paula Sibilia, reflete-se sobre a mediação familiar, o diálogo e os impactos das plataformas digitais nas relações amorosas juvenis. Articulam-se a essa discussão as evidências empíricas de Paula, Paula e Klemz sobre o papel do *journaling* e da espiritualidade como recursos subjetivos vitais de autoescuta e proteção emocional contra a dependência de validação externa. Defende-se que o acompanhamento familiar baseado no diálogo e no reconhecimento pode contribuir para relações mais saudáveis e para a formação integral do adolescente.

Palavras-chave: Adolescência; Identidade; Namoro; Família; *Journaling*; Plataformas digitais.

ABSTRACT

This article discusses teenage dating as a significant experimentation in the construction of youth identity and emotional formation in contemporary times. Based on Erik Erikson's psychosocial theory, adolescence is analyzed as an age-related time lapse marked by the search for recognition, belonging, and self-affirmation, understanding affective relationships as part of the human maturation process. The study also addresses family tensions in the face of children's growth, especially in the context of contemporary cultural



and digital transformations. Drawing on the contributions of Donald Winnicott, Axel Honneth, Zygmunt Bauman, Byung-Chul Han, and Paula Sibilia, it reflects on family mediation, dialogue, and the impacts of digital platforms on youth romantic relationships. Articulated within this discussion are the empirical evidences from Paula, Paula, and Klemz regarding the role of journaling and spirituality as vital subjective resources for self-listening and emotional protection against dependence on external validation. It is argued that family guidance based on dialogue and recognition can contribute to healthier relationships and to the integral formation of the adolescent.

Keywords: Adolescence; Identity; Dating; Family; Journaling; Digital platforms.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma das contextualizações etárias mais intensas e complexas do desenvolvimento humano. Trata-se de uma transição marcada por mudanças físicas, emocionais, cognitivas e sociais que influenciam diretamente a edificação da identidade da pessoa. Nesse contexto, o namoro surge como experimentação significativa de descoberta de si, do outro e das inter-relações afetivas. Historicamente, o relacionamento amoroso na adolescência foi frequentemente tratado sob perspectivas moralizantes ou centradas apenas nos riscos sociais e sexuais. Entretanto, compreender o namoro apenas como ameaça à ordem familiar ou como problema disciplinar reduz a complexidade da experimentação juvenil contemporânea. O relacionamento afetivo também representa contextos de amadurecimento emocional, reconhecimento, pertencimento e aprendizagem social.

Ao mesmo tempo, o crescimento dos filhos provoca tensionamentos no interior das famílias. Muitos pais vivenciam sentimentos ambíguos diante da autonomia afetiva da pessoa adolescente: desejam protegê-la, mas também reconhecem a necessidade de permitir experimentações elementares ao desenvolvimento humano. Surge, então, o desafio da mediação familiar: acompanhar sem sufocar, orientar sem vigiar excessivamente e dialogar sem anular a individualidade da pessoa jovem. Na contemporaneidade, tais desafios tornam-se ainda mais complexos devido à presença das plataformas digitais nas inter-relações afetivas. Redes sociais, aplicativos de mensagens e a cultura da exposição influenciam diretamente os modos de amar, inter-relacionar-se e edificar identidades juvenis. Dessa forma, este artigo objetiva discutir o namoro na adolescência como experimentação de fomentação identitária, refletindo sobre o papel da família, da mediação afetiva e das ressignificações culturais e digitais que atravessam a juventude contemporânea.

Esse tensionamento entre a emergência da autonomia afetiva e a persistência das matrizes de proteção parental delimita o percurso analítico deste estudo, estruturado a partir de um denso arco interdisciplinar. Sob a lente psicossocial de Erik Erikson e o referencial de amadurecimento de Donald



Winnicott, o namoro juvenil é reposicionado como vetor de integridade identitária, cujas demandas de reconhecimento intersubjetivo encontram amparo na gramática moral de Axel Honneth. Contudo, essa cartografia do afeto é tensionada pelas dinâmicas da modernidade líquida de Zygmunt Bauman e pelo esgotamento da intimidade no enxame digital de Byung-Chul Han e Paula Sibilia. Em perfeita consonância com esse cenário de esvaziamento das relações offline, incorporam-se os achados empíricos de Paula, Paula e Klemz (2026), evidenciando que práticas de interioridade como o *journaling* a escrita de si e a espiritualidade funcionam como recursos vitais de autoescuta e ancoragem psíquica. O cruzamento dessas abordagens descortina os impactos das plataformas algorítmicas nas dinâmicas amorosas, oferecendo subsídios para que a mediação familiar abdique do controle anacrônico e se institua como uma pedagogia da escuta e do suporte subjetivo, indispensável à emancipação afetiva na contemporaneidade.

Este estudo propõe uma ruptura com as leituras reducionistas que historicamente patologizaram ou infantilizaram a afetividade juvenil. Diante de uma engrenagem tecnopolítica que coloniza a intimidade, mercantiliza o afeto e converte a vulnerabilidade adolescente em métrica de espetáculo, urge indagar: como salvaguardar o direito da pessoa jovem à opacidade, ao recolhimento e à autoria de sua própria história? Defende-se, portanto, que o namoro na adolescência não fundamenta-se em um desvio disciplinar a ser policiado, mas um espelho relacional indispensável para a maturação do *self*. Todavia, para que essa travessia não sucumba à busca famélica por validação externa e prolixa ditada pelas telas, torna-se imperativo estruturar uma práxis de mediação familiar que decline do controle anacrônico e se institua como suporte subjetivo. É precisamente na fresta entre o reconhecimento intersubjetivo (na relação com o outro e com a família) e a ancoragem da autoescuta (pelas práticas de interioridade) que reside a possibilidade de uma emancipação afetiva soberana, devolvendo a pessoa adolescente a dignidade de habitar a si mesmo em um mundo líquido.

2 A ADOLESCÊNCIA E A CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE

A adolescência é compreendida por Erik Erikson como etapa central da formação identitária. Em sua teoria psicossocial, o autor afirma que o adolescente enfrenta a crise “identidade versus confusão de papéis”, momento em que busca compreender quem é, quais valores deseja assumir e qual lugar ocupará na sociedade.

Segundo Erikson (1976), a construção da identidade não ocorre de maneira isolada, mas através das relações sociais e afetivas. A pessoa necessita do reconhecimento do outro para consolidar sua percepção de si mesmo. Nesse sentido, o namoro pode representar importante experimentação emocional na constituição subjetiva do adolescente. As primeiras relações amorosas de forma contínua envolvem sentimentos de pertencimento, valorização e descoberta. A pessoa adolescente passa a perceber-se também



através do olhar afetivo do outro, experimentando novas formas de intimidade, cuidado e vulnerabilidade emocional.

Entretanto, a contemporaneidade impõe complexidades adicionais a esse processo. Conforme Bauman (2004, p. 21-35), as relações humanas na modernidade líquida tornam-se mais frágeis, imediatistas e instáveis. Desta maneira os vínculos passam a ser perpassados pela lógica do consumo e pela dificuldade de permanência. Nesse cenário, muitos adolescentes experimentam relações marcadas pela instabilidade emocional e pela necessidade constante de validação afetiva. O medo da rejeição, da exclusão social e da invisibilidade intensifica a busca por reconhecimento, especialmente em ambientes digitais.

A construção identitária juvenil, portanto, ocorre em meio a tensionamentos entre autonomia, pertencimento, instabilidade e necessidade de aceitação social. O choque entre a teoria de Erikson e a realidade de Bauman, revela o grande desafio atual: o "outro", essencial para as pessoas jovens saberem quem é, virou um objeto de consumo descartável. Na busca por aprovação rápida, os namoros adolescentes perdem a profundidade e passam a seguir a lógica do descarte. Assim, a crise de identidade deixa de ser um percurso etário natural de amadurecimento e se torna uma busca sôfrega por curtidas e conexões instáveis. O relacionamento afetivo, que deveria ser um porto seguro para a autodescoberta, acaba gerando mais ansiedade e medo da rejeição.

3 FAMÍLIA, PROTEÇÃO E AUTONOMIA

O crescimento afetivo dos filhos frequentemente mobiliza sentimentos contraditórios nos pais. O início do namoro pode simbolizar, para muitas famílias, a percepção do fim da infância e o emergir de novas preocupações relacionadas à sexualidade, ao sofrimento emocional e às influências externas.

Reduzir o acompanhamento familiar ao controle excessivo pode fragilizar o diálogo entre pais e filhos. A vigilância constante, quando desvinculada da escuta e do acolhimento, tende a produzir distanciamentos afetivos e ocultamentos emocionais. Para Donald Winnicott (1983, p.41- 42) o desenvolvimento saudável depende da existência de um “ambiente suficientemente bom”, capaz de oferecer segurança emocional sem impedir o amadurecimento progressivo do sujeito. A família possui papel elementar nesse processo, funcionando como contexto de acolhimento, escuta e sustentação afetiva.

Nesse contexto, a mediação familiar torna-se elemento essencial. Diferentemente da simples fiscalização, a mediação envolve presença afetiva, diálogo e orientação ética. Trata-se de acompanhar os adolescentes em suas experimentações emocionais sem anular sua autonomia.

O filósofo Axel Honneth (2003, p. 165) destaca que o reconhecimento é condição essencial para o desenvolvimento humano. O sujeito necessita sentir-se respeitado e valorizado em seus momentos experienciais para construir autoestima e segurança emocional. Quando a pessoa adolescente encontra



apenas repressão ou desqualificação dentro do ambiente familiar, pode buscar pertencimento exclusivamente em espaços externos e digitais.

A mediação familiar não deve basear-se apenas no medo ou no controle, mas na edificação de vínculos de confiança capazes de contribuir o amadurecimento emocional. O cruzamento entre o ambiente estável de Winnicott e a gramática do reconhecimento de Honneth, deixa claro que a família precisa ser um porto seguro, e não um tribunal. Ao trocar o acolhimento pela vigilância cega, os pais sabotam a autoconfiança dos filhos, empurrando-os para a validação ilusória do mundo virtual. A verdadeira proteção familiar, portanto, não nasce da proibição ou do medo, mas da capacidade em reconhecer o adolescente como uma pessoa autônoma. É esse voto de confiança dentro de casa que impede a pessoa jovem de buscar aprovação a qualquer custo longe dela.

4 NAMORO, AFETIVIDADE E CULTURA DIGITAL

As dinâmicas e as transformações tecnológicas modificaram profundamente as inter-relações afetivas contemporâneas. Atualmente, grande parte das experimentações amorosas juvenis é perpassada pelas plataformas digitais, pelas redes sociais e pela lógica da exposição contínua.

Segundo Paula Sibilía (2016), a sociedade contemporânea desloca progressivamente a intimidade para o espaço da visibilidade pública. Nas redes sociais, emoções, relacionamentos e experiências pessoais tornam-se conteúdos compartilháveis e passíveis de validação social. A partir dessa contextualização, o namoro adolescente passa a ser influenciado por curtidas, comentários, visualizações e performances digitais de felicidade. Muitas relações deixam de existir apenas no espaço privado e passam a tornarem-se dependentes também da aprovação pública virtual.

Han (2017) afirma que a sociedade contemporânea produz sujeitos constantemente expostos à pressão do desempenho e da visibilidade. A “necessidade” de mostrar felicidade, sucesso e aceitação pode gerar sofrimento emocional e intensificar sentimentos de inadequação. Além disso, as plataformas digitais modificam a própria dinâmica da afetividade juvenil. O contato permanente, a hiperconectividade e a instantaneidade oscilam expectativas emocionais dentro dos relacionamentos. Ciúmes digitais, monitoramento constante e dependência de respostas imediatas tornam-se assíduas entre adolescentes.

As reflexões de Jonathan Haidt (2024), também apontam para os impactos das redes sociais na saúde emocional juvenil, especialmente em questões relacionadas à ansiedade, autoestima e comparação social. Como contrapartida a esse cenário de esvaziamento das relações *offline* e dependência de validação algorítmica, os achados empíricos de Paula, Paula e Klemz (2026), ofertam um liame de fuga subjetiva. Os autores evidenciam que práticas de interioridade, com destaque para o *journaling* a escrita de si e a espiritualidade, funcionam como recursos vitais de autoescuta e ancoragem psíquica para o adolescente. Ao transladar para o papel suas angústias, expectativas e a elaboração de seus afetos cotidianos (como as



vivências do namoro), a pessoa jovem desenvolve um contexto de intimidade imune ao crivo das curtidas e comentários públicos.

Essa prática de si, conforme pontuam Paula, Paula e Klemz (2026), atua como um escudo de proteção emocional que mitiga a busca sôfrega por aprovação virtual externa. A espiritualidade e o registro reflexivo sistemático devolvem na pessoa a capacidade de silenciamento e autorregulação, permitindo que a edificação de sua identidade recupere a profundidade e a estabilidade que a liquidez digital constantemente ameaça dissolver.

A espetacularização do afeto denunciada por Sibilia e Han encontra no ambiente virtual um terreno fértil para o adoecimento, mas os dados de Paula, Paula e Klemz (2026), provam que o resgate da interioridade é possível. O papel da família, portanto, transita da mera vigilância física para uma urgente mediação digital. Mais do que regular o tempo de tela, os pais devem ser os garantidores do direito do adolescente à privacidade e ao silêncio. É ao incentivar práticas de autoescuta como o *journaling* que a mediação familiar se torna verdadeiramente emancipatória, oferecendo um porto seguro contra a tirania das curtidas e permitindo que o jovem ame e construa sua identidade sem precisar performar para o algoritmo.

5 DIÁLOGO, AFETO E MEDIAÇÃO FAMILIAR

Em muitas famílias, o namoro adolescente ainda é tratado prioritariamente sob perspectivas proibitivas ou moralizantes. Entretanto, o silêncio e a repressão nem sempre produzem proteção efetiva. Em diversos casos, contribuem para as fragmentações emocionais entre pais e filhos. O diálogo aparece, portanto, como elo essencial da mediação familiar. Dialogar não significa ausência de limites, mas edificação de vínculos baseados em confiança, escuta e orientação.

Paulo Freire (2013, p. 89-92) compreende o diálogo como prática humanizadora capaz de promover reconhecimento mútuo e construção coletiva de sentido. Aplicado às relações familiares, o diálogo possibilita que o adolescente encontre espaço seguro para expressar dúvidas, inseguranças e experiências afetivas.

O acompanhamento afetivo dos pais pode favorecer:

- maior segurança emocional;
- fortalecimento da autoestima;
- desenvolvimento da responsabilidade afetiva;
- capacidade crítica diante das influências digitais;
- relações amorosas mais saudáveis.

Ao mesmo tempo, é necessário reconhecer que os próprios pais também enfrentam conflitos emocionais nesse processo. Permitir que os filhos cresçam afetivamente exige lidar com medos, inseguranças e ressignificações familiares profundas.



A família contemporânea encontra-se, assim, diante do desafio de equilibrar proteção e autonomia. Nem a negligência afetiva nem o controle excessivo favorecem o desenvolvimento saudável. A mediação familiar baseada no diálogo e no reconhecimento mostra-se caminho mais humanizador para acompanhar os adolescentes em suas experiências afetivas.

A perspectiva freireana lembra que o diálogo autêntico não é uma concessão pacífica, mas uma exigência humanizadora que desmorona os autoritarismos domésticos. Ao abrir mão das amarras moralistas e acolher a vulnerabilidade do jovem, a família deixa de empurrar o adolescente para a clandestinidade afetiva e passa a atuar como seu principal aporte mentor. Esse equilíbrio entre proteger e libertar exige que os pais eduquem também os seus próprios medos diante da autonomia dos filhos. Em última análise, a mediação familiar que adota a pedagogia da escuta reconstrói o lar como espaço verdadeiramente seguro e imune ao crivo das aprovações externas, um lugar onde a dignidade e o acolhimento do sujeito, que sofre à margem ou em isolamento na sociedade individualizada, encontra segurança (Klemz, 2023).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O namoro na adolescência constitui experiência significativa na formação emocional e identitária da pessoa jovem e contextos contemporâneos. Muito além de representar apenas risco social ou preocupação disciplinar, os relacionamentos afetivos juvenis também expressam processos de maturação, pertencimento e construção subjetiva.

A partir das contribuições de Erik Erikson, compreende-se que a adolescência é marcada pela busca de identidade e reconhecimento. Nesse contexto, o namoro pode funcionar como contextualização que torna-se premissa de descoberta de si e do outro, favorecendo experimentações de afeto, cuidado e intimidade emocional.

Entretanto, as relações juvenis contemporâneas são atravessadas pelas transformações culturais e digitais da sociedade atual. A lógica da exposição, da validação constante e da hiperconectividade modifica continuamente o contexto experiencial afetivo das pessoas adolescentes, exigindo novas formas de acompanhamento familiar.

A família permanece como circunscrições fundamentais de mediação emocional e ética. Contudo, o acompanhamento dos filhos não deve fundamentar-se exclusivamente no controle ou na vigilância excessiva. O diálogo, a escuta e o reconhecimento mostram-se essenciais para fortalecer vínculos familiares e favorecer o desenvolvimento saudável dos adolescentes.

Dessa forma, pensar o namoro na adolescência implica também refletir sobre os desafios da família contemporânea diante das novas performances sociais, culturais e tecnológicas do presente. Em uma sociedade marcada pela fragilidade dos vínculos e pela intensificação da exposição digital, torna-se urgente



edificar inter-relações familiares baseadas na presença afetiva, no reconhecimento mútuo e na formação humana integral.

Conclui-se, portanto, que o namoro na adolescência contemporânea é um termômetro de tensionamentos de um mundo hiperconectado. O antídoto para a liquidez e para a dependência algorítmica não reside no isolamento ou no controle anacrônico, mas na densidade perene do afeto real e na promoção da autonomia. Ao articular o suporte do ambiente familiar com as práticas de interioridade, como o *journaling*, o jovem ganha condições de navegar pela cultura digital sem se dissolver nela. Garantir esse espaço de escuta e privacidade é o compromisso ético mais urgente da família atual, permitindo que a juventude redescubra o amor não como uma performance para o público, mas como um território legítimo de maturação, dignidade e encontro genuíno consigo e com o outro.

REFERÊNCIAS

Axel Honneth. **Luta por reconhecimento**. São Paulo: Editora 34, 2003.

Byung-Chul Han. **A sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

Donald Winnicott. **O ambiente e os processos de maturação**. Porto Alegre: Artmed, 1983.

ERIKSON, Erik H. **Identidade: juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1976.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 54. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

KLEMZ, Charles. Inclusão ou diversidade? **Identidade!**, São Leopoldo, v. 28, n. 1, p. 385-397, jan./jun. 2023.

HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa**. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

SIBILIA, Paula. **O show do eu: a intimidade como espetáculo**. Rio de Janeiro: Contraponto, 2016.

PAULA, Marco Antônio Teixeira de; PAULA, Silvia Clicia Corrêa dos Santos de; KLEMZ, Charles. **Journaling, espiritualidade e subjetividade na adolescência contemporânea: exposição e interioridade**. Aurum Revista Multidisciplinar, v. 2, n. 5, p. 1-8, 2026.

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