

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Experiência de Compensação em Relações Não-Monogâmicas
Consensuais numa Amostra de Jovens Adultos Portugueses**

Ana Raquel Barrinha Costa Pereira

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Área de Especialização em Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental Integrativa

2023

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Experiência de Compersão em Relações Não-Monogâmicas
Consensuais numa Amostra de Jovens Adultos Portugueses**

Ana Raquel Barrinha Costa Pereira

Dissertação de Mestrado orientada pela Professora Doutora Maria João Alvarez

Dissertação de Mestrado co-orientada por Professorie Doutorie Daniel dos Santos Cardoso

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE
Área de Especialização em Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental Integrativa

2023

Agradecimentos

À minha orientadora, professora Maria João Alvarez, não tenho palavras suficientes para agradecer. A melhor escolha que fiz no que diz respeito à tese. Obrigada por ter embarcado comigo nesta aventura desde o momento em que lhe bati à porta no gabinete, por toda a ajuda e compreensão ao longo do ano e por me fazer sentir sempre ouvida em cada momento. Foi um prazer e um privilégio enorme trabalhar a seu lado.

À pessoa que co-orientou a minha tese, Daniel Cardoso, agradeço por ter entrado às cegas a meio do processo e ter dado tudo como se estivesse presente desde o início. Obrigada por todas as reuniões e por todos os debates enriquecedores, nos quais não só me ensinaste muito, como também me deste sempre total liberdade para dizer o que realmente pensava.

Ao Pedro, agradeço por literalmente tudo. Sem ti nada disto era possível. Podia escrever 429 linhas a agradecer e, mesmo assim, nunca seriam suficientes. Obrigada por todo o apoio incondicional e por estares lá nos melhores e piores dias. Amo-te.

Às esquiletes, Nabais, Bia, Sousa e Íris, por terem sido o melhor destes cinco anos. Por terem estado sempre presentes. Por me fazerem acreditar que sou capaz de tudo, por serem as fontes de mais gargalhadas e, simultaneamente, um excelente colinho para chorar.

À Andreia, ao Estrela, à Inês, à Rita e à Laura, agradeço por terem sido a companhia perfeita das últimas semanas desta luta. Rimos, chorámos e descompensámos juntos.

À Mafalda e à Maria, obrigada por perguntarem, por ouvirem, por aconselharem, por motivarem e por acreditarem mais em mim do que eu mesma. Foram sempre as palavras certas no momento certo.

À Ana, agradeço por todas as palavras de apoio e por ouvir todos os desabaços e desesperos.

Aos meus pais, obrigada por todo o apoio ao longo do ano.

Ao meu tio que, mesmo não estando cá, me dá força para querer ser e fazer melhor todos os dias. I hope you are proud.

À minha gata, Chepa, por ter sido o conforto em todos os dias maus e a alegria em todos os dias bons. Serás sempre o meu bichinho, my sweet, sweet girl. Shine bright.

A todas as pessoas que participaram no meu estudo, obrigada por confiarem em mim e por partilharem a vossas histórias comigo. Guardo-vos num cantinho do meu coração. Espero ter conseguido dar-vos voz.

Por fim, agradeço a mim própria, por não ter deixado a minha cabeça me vencer e por ter cuidado o melhor possível de mim, mesmo nos piores dias. Está feito!

Resumo

O termo compersão é usado para descrever os sentimentos de prazer que uma pessoa pode experienciar em resposta aos envolvimento íntimos, sexuais ou românticos da pessoa parceira com outras, fora da relação. Relativamente à literatura sobre compersão, desconhece-se a existência de estudos realizados em amostras portuguesas, sendo também escasso o foco em jovens adultos. A presente investigação propôs-se ultrapassar esta lacuna e teve como objetivo a compreensão da experiência de compersão em relações não-monogâmicas consensuais em jovens adultos portugueses. Para tal, foram realizadas entrevistas individuais semiestruturadas a 14 participantes com idades compreendidas entre os 19 e os 26 anos. Após um processo de análise temática foram identificados sete temas centrais: Sistema de Instrumentalização, Gestão de Empatia, Gestão da Relação com Parceiro, Relação com *Metamour*, Prática em Relações Não-Monogâmicas Consensuais, Esfera Pessoal e Ideal Emocional. A experiência de compersão foi descrita como englobando sentimentos de felicidade, entusiasmo, curiosidade, ativação sexual e alívio, tendo sido destacados facilitadores e barreiras para os mesmos a diferentes níveis, tais como individual, da relação com parceiro, da relação com *metamour* e da relação de parceiro com *metamour*. Além disso, encontrou-se uma relação entre compersão e emoções consideradas negativas face aos envolvimento extradiádicos, tendo sido, inclusive, relatada a sua co-existência. Tendo em conta esta relação, sugere-se que um maior conhecimento sobre compersão pode ajudar no desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções consideradas negativas face a envolvimento extradiádicos, mas também contribuir para a compreensão do bem-estar relacional independentemente da estrutura ou identidade relacional envolvidas.

Palavras-chave: Compersão; *Compersion*; Não-Monogâmias Consensuais; Relacionamentos; Jovens adultos; Ciúme; Qualitativo; Emoções

Abstract

The term compersion is used to describe the feeling of pleasure people may experience in response to their partners' intimate, sexual or romantic involvements with others outside the relationship. Regarding literature on compersion, there are no studies carried out with Portuguese samples and a lack of focus on young adults. The present investigation aimed to overcome this gap and aimed to understand the experience of compersion in consensual non-monogamous relationships in young Portuguese adults. For this, individual semi-structured interviews were carried out with 14 participants aged between 19 and 26 years old. After a thematic analysis process, seven central themes were identified: Instrumentalization System, Empathy Management, Partner Relationship Management, Relationship with Metamour, Practice in Consensual Non-Monogamous Relationships, Personal Sphere and Emotional Ideal. Compersion experience was described as feelings of happiness, enthusiasm, curiosity, sexual activation and relief, with facilitators and barriers highlighted for them at different levels, such as individual, relationship with partner, relationship with metamour and partner's relationship with metamour. Furthermore, it was found a relation between compersion and emotions considered negative in response to extradyadic involvements and their co-existence was reported. Taking this into account, it was suggested that more knowledge about compersion can help in the development of strategies to deal with emotions considered negative in response to extradyadic involvements, but also contribute to the understanding of relational well-being regardless of the relational structure or identity involved.

Keywords: Compersion; Consensual Non-Monogamies; Relationships; Young adults; Jealousy; Qualitative; Emotios

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico.....	3
Relações Não-Monogâmicas Consensuais.....	4
Dificuldades e Estigma em Relações Não-Monogâmicas Consensuais.....	5
Qualidade Relacional e Bem-estar em Relações Monogâmicas e Não-Monogâmicas Consensuais.....	7
O Presente Estudo	9
Objetivos da Investigação	10
Questões de Investigação	10
Método	11
Participantes	11
Instrumentos.....	11
Procedimento.....	13
Análise de Dados.....	14
Resultados.....	16
Sistema de Instrumentalização	16
Gestão de Empatia.....	18
Gestão da Relação com Parceire	22
Relação com <i>Metamour</i>	25
Prática em Relações Não-Monogâmicas Consensuais.....	29
Ideal Emocional.....	30
Esfera Pessoal.....	31
Discussão.....	34
Experiência de Compersão.....	34
Facilitadores e Barreiras.....	35
Estratégias para gestão de emoções negativas	41
Relação entre compersão e emoções negativas.....	42
Conclusão.....	45
Referências.....	46
Anexos	50

Índice de Figuras

Figura 1 - Árvore de categorias com os 7 temas centrais, os subtemas e os códigos que os integram	16
Figura 2 - Árvore do tema Sistema de Instrumentalização com os respectivos subtemas e códigos que o integram	17
Figura 3 - Árvore do tema Gestão da Empatia com respectivos subtemas e códigos que o integram	18
Figura 4 - Árvore do tema Gestão da Relação com Parceire, com respectivos subtemas e códigos que o integram	22
Figura 5 - Árvore do tema Relação com metamour com respectivos subtemas e códigos que o integram	26
Figura 6 - Árvore do tema Prática em Relações NMC com respectivos subtemas e códigos que o integram.....	29
Figura 7 - Árvore do tema Ideal Emocional com respectivos subtemas e códigos que o integram	30
Figura 8 - Árvore do tema Esfera Pessoal com respectivos subtemas e códigos que o integram	32

Índice de Anexos

Anexo 1 – Guião da Entrevista Semiestruturada.....	50
Anexo 2 – Texto de Divulgação do Estudo.....	53
Anexo 3 – Consentimento Informado.....	54
Anexo 4 – Questionário de Dados Sociodemográficos.....	57
Anexo 5 – Listagem de definições operacionais de temas, subtemas e códigos.....	59

Introdução

A monogamia – estrutura relacional que respeita um acordo relacional, no qual ambos os parceiros se comprometem em ter uma exclusividade sexual e relacional (Conley et al., 2012b) - é, muitas vezes, retratada como um desejo humano universal (Moors et al., 2021), sendo tida como a norma em várias culturas (Cohen & Wilson, 2016). No entanto, a não-monogamia existe dentro de diversos tipos de relacionamentos (Rodrigues et al., 2017). Basta atentar os números de relações sexoafetivas extraconjugais, em contexto monogâmico, para se concluir que os humanos não são sempre monogâmicos (Conley et al., 2012b). Desta forma, a não-monogamia pode ser não consensual - quando as pessoas parceiras têm um acordo de serem monogâmicas, mas uma ou ambas quebram esse acordo - ou consensual - quando ambas as pessoas parceiras concordam em poder ter relações extradiádicas sexuais e/ou emocionais (Conley et al., 2012b). Neste sentido, cerca de 21% de solteiros nos Estados Unidos reportou envolver-se em algum tipo de relacionamento sexual não-monogâmico consensual em algum momento das suas vidas (Heupert et al., 2016), o que demonstra a prevalência da não-monogamia consensual.

Porém, a força da norma monogâmica leva a que pessoas inseridas em relações não-monogâmicas consensuais sejam alvo de estigma, uma vez que violam a exclusividade sexual e emocional com apenas uma pessoa parceira (Conley et al., 2012b; Moors et al., 2021; Rodrigues et al., 2017). Ademais, a força da norma monogâmica leva a que o sentimento considerado natural e apropriado em resposta aos envolvimento extradiádicos de parceira seja o ciúme (Deri, 2015). No entanto, algumas pessoas relatam a experiência de sentimentos positivos e/ou de prazer em resposta aos envolvimento românticos ou sexuais da pessoa parceira fora da relação, os quais são referenciados na literatura pelo termo *compersão* (Deri, 2015). De acordo com a literatura existente, este fenómeno está positivamente correlacionado com a satisfação relacional (Flicker et al., 2021), o que torna particularmente relevante a sua compreensão.

Apesar da crescente investigação sobre *compersão* (e.g., Deri, 2015; Flicker et al., 2021; Flicker et al., 2022), desconhece-se a existência de estudos sobre a vivência de *compersão* em relações não-monogâmicas consensuais em amostras portuguesas. Além disso, verifica-se a existência de relativamente pouca investigação sobre não-monogamias consensuais realizada com amostras de jovens adultos (Sizemore & Olmstead, 2017a). Porém, esta fase de desenvolvimento é caracterizada pela exploração da identidade, nomeadamente nas áreas do amor e do sexo (Arnett, 2015), o que pode trazer desafios acrescidos na navegação de relações

não-monogâmicas consensuais. Deste modo, a presente investigação, pretende contribuir para uma maior compreensão da experiência de compersão por parte de jovens adultos inseridos em relações não-monogâmicas consensuais, bem como dos fatores que facilitam ou inibem essa experiência. Adicionalmente, propõe-se ainda explorar de que forma o conhecimento sobre compersão pode ajudar no desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções negativas em relações não-monogâmicas consensuais, mas também em relações monogâmicas.

A presente dissertação apresenta-se dividida em diferentes secções. A primeira secção diz respeito ao Enquadramento Teórico, o qual se apoia numa revisão de literatura relevante para o tema em questão, debruçando-se sobre a monogamia, as relações não-monogâmicas consensuais, bem como o estigma e o bem-estar associados às mesmas, o ciúme e a compersão. A secção do Método destina-se à descrição da metodologia, das pessoas participantes e dos instrumentos utilizados, assim como dos procedimentos relativos à recolha e à análise de dados. Os Resultados desta investigação ilustram os temas, subtemas e códigos criados através da análise de dados, os quais são seguidamente relacionados na Discussão e articulados com literatura existente pertinente aos resultados apresentados, seguindo-se uma exposição e reflexão acerca das contribuições e limitações, bem como a sugestão de possíveis estudos futuros.

Enquadramento Teórico

A monogamia é, muitas vezes, a estrutura relacional tida como norma em várias culturas (Cohen & Wilson, 2016). Esta norma conduz ao padrão de monogamia presente em diversas sociedades, também conhecido como o fenómeno da mononormatividade - termo cunhado por Pieper e Bauer (2005) (citado por Cassidy & Wong, 2018). Este termo refere-se às premissas dominantes da naturalidade e normalidade da monogamia (Barker & Langdridge, 2010; Finn, 2012). O fenómeno da mononormatividade manifesta-se de diversas formas, nomeadamente pelas histórias românticas monogâmicas disseminadas pelos media, cujo foco é encontrar “o tal” (Richie & Barker, 2006) e nas quais os envolvimentos extradiádicos são vistos como infidelidade (Richie & Barker, 2006), não sendo, portanto, algo esperado, desejável e, até mesmo, aceitável. Além disso, é importante notar que a mononormatividade presente nas sociedades se refere também às pressões sociais, legais e económicas que criam um horizonte normativo de expectativas para vivenciar ligações íntimas baseadas no casal (Cardoso & Klesse, 2022). Desta forma, esta validação normativa da monogamia, da intimidade baseada no casal e do núcleo familiar nos papéis reprodutivos, biologicamente definidos, está profundamente enraizada na estrutura da maior parte das sociedades (Cardoso & Klesse, 2022).

No entanto, apesar da generalização da monogamia, o construto continua sem ter uma definição consistente na literatura (Conley et al., 2012a). Há autores que salientam a existência de várias categorias de monogamias: a monogamia física, cuja violação se manifesta em experiências sexuais extradiádicas; a monogamia do desejo, cuja violação se manifesta em desejos somáticos ou fantasias sobre ter outros parceiros sexuais; a monogamia social, que reflete o desejo das pessoas em serem vistas como monogâmicas pelos seus pares e pela sociedade, mesmo que não pratiquem a monogamia; e a monogamia emocional, que se manifesta na manutenção da emoção de amor romântico em contexto estritamente diádico, e cuja violação remete para um envolvimento emocional (Anderson, 2010). Porém, uma vez que o presente estudo não se debruçará sobre a monogamia nem sobre os processos sociohistóricos através dos quais ela foi estabelecida e normativizada, o conceito será operacionalizado em espelho com o conceito de não-monogamia consensual. Assim sendo, o conceito de monogamia em uso nesta Dissertação diz respeito a um acordo relacional, no qual ambos os parceiros se comprometem em ter exclusividade sexual e afetiva romântica (Conley et al., 2012b).

Apesar de a mononormatividade levar a percecionar a monogamia como a estrutura relacional desejável ou até mesmo como a única opção – monogamia compulsória (van Tol,

2017) -, existem outras estruturas relacionais presentes nas sociedades. A não-monogamia existe dentro de múltiplos relacionamentos (Rodrigues et al., 2017), sendo maioritariamente abordada no contexto do adultério (Peoples et al., 2019). Tradicionalmente, a existência de uma relação sexual e/ou emocional com outro indivíduo para além da pessoa parceira é considerada infidelidade (Cohen & Wilson, 2016). A infidelidade em relações monogâmicas diz respeito a uma situação em que as pessoas parceiras têm um acordo de serem monogâmicas, mas uma ou ambas quebram esse acordo (Conley et al., 2012b). No entanto, nem todos os envolvimento extradiádicos são necessariamente considerados infidelidade por quem os vivencia. A não-monogamia consensual é operacionalizada como qualquer estrutura relacional em que ambos os parceiros concordem em poder ter relações extradiádicas sexuais e/ou emocionais (Conley et al., 2012b). Isto distingue-se dos envolvimento extradiádicos que ocorrem em relações monogâmicas, os quais constituem uma não-monogamia não consensual (Conley et al., 2012b). No entanto, é importante notar que pode existir infidelidade em relações não-monogâmicas consensuais, uma vez que a infidelidade tem que ver com a quebra de acordos relacionais feitos, independentemente do quais tenham sido. A ideia de “infidelidade” como estando sempre necessariamente associada a comportamentos sexuais extradiádicos é um exemplo paradigmático de como o discurso em torno de relações românticas se encontra condicionado por pressupostos linguísticos mononormativos.

Relações Não-Monogâmicas Consensuais

O conceito de não-monogâmias consensuais é um termo abrangente que engloba diferentes configurações relacionais, em que todas elas envolvem estruturas nas quais uma ou ambas as pessoas parceiras têm relações emocionais e/ou sexuais com outras pessoas, ainda que nem sempre as diferenças sejam muito claras (Cohen & Wilson, 2016; Sizemore & Olmstead, 2017; 2018). As relações não-monogâmicas consensuais são caracterizadas por acordos relativos à estrutura do relacionamento, bem como por regras específicas e pela negociação de contextos relacionais, atitudes e comportamentos de forma a delinear os limites precisos da relação (Stewart et al., 2021).

Existem, portanto, vários tipos de relações não-monogâmicas consensuais, em relação aos quais não existem definições definitivas na literatura, uma vez que se referem a identidades relacionais em negociação e contestação (Cardoso & Klesse, 2022; Klesse, 2006). Nesta investigação será dado destaque a três tipos de relações não-monogâmicas consensuais (e.g., Conley et al., 2017; Rubel & Bogaert, 2015), as quais são frequentemente discutidas e comparadas na literatura: poliamor, relação aberta e swing. O poliamor é operacionalizado, no

presente estudo, como dizendo respeito a um conjunto de acordos que permite várias relações íntimas simultâneas a nível emocional, mas não necessariamente sexual, com consentimento de todas as partes envolvidas (Klesse, 2006). Relações abertas são operacionalizadas como qualquer configuração relacional em que as pessoas podem procurar/ter relações sexuais independentes um do outro (Matsick et al., 2013). De notar que as pessoas em relações abertas dão ênfase ao compromisso que têm com a pessoa parceira primária, sendo a principal característica diferenciadora o destaque dado à liberdade de os parceiros individuais se poderem envolver em encontros sexuais e/ou até mesmo em relações amorosas, mas as quais são esperadas que se mantenham limitadas em termos de profundidade e compromisso (Cardoso & Klesse, 2022). Por último, swing é operacionalizado como relacionamentos em que ambas as pessoas parceiras se envolvem em conjunto sexualmente com outras pessoas, geralmente, em contextos sociais, tais como festas de swing (Matsick et al., 2013). De notar que em grande parte da literatura a definição de swing diz respeito a casais heterossexuais casados (Jenks, 1985), porém, uma vez que a presente investigação tem como amostra indivíduos na fase da adultícia emergente, a definição deste conceito não é circunscrita a casais casados. Desta forma, as relações abertas distinguem-se do swing, na medida em que no último os envolvimentos sexuais das pessoas parceiras tendem a ocorrer em conjunto, enquanto nas relações abertas estes envolvimentos tendem a ocorrer em separado (Matsick et al., 2013).

Dificuldades e Estigma em Relações Não-Monogâmicas Consensuais

Na sociedade existem indivíduos e grupos considerados superiores e dominantes, razão pela qual as suas características consideradas favoráveis são vistas como a norma social contra a qual todos os outros indivíduos são comparados (Conley et al., 2012b). A aplicação deste raciocínio a uma sociedade mononormativa, distingue, estigmatizando, quem opta por casar e ter simultaneamente outras parcerias românticas e/ou sexuais, de quem adere a um casamento monogâmico (Conley et al., 2012b) e é visto como cumprindo as expectativas do mesmo. A idealização da monogamia faz com que qualquer expressão de intimidade que não se conforme à exclusividade sexual e emocional com apenas uma pessoa parceira seja estigmatizada (Moors et al., 2021). Tal não surpreende, uma vez que a não-monogamia consensual corresponde a uma sexualidade não-normativa, sendo, por isso, de esperar que seja menos valorizada do que a monogamia (Conley et al., 2012b).

A investigação mostra que as relações monogâmicas são vistas de forma mais favorável e como superiores em comparação com relações não-monogâmicas consensuais, sendo que esta preferência por relações monogâmicas está presente em pessoas em relações

monogâmicas, mas também em indivíduos em relações não-monogâmicas consensuais (Conley et al., 2012a; Conley et al., 2012b). Estes resultados sugerem que mesmo indivíduos envolvidos em relações não-monogâmicas consensuais apoiam a instituição da monogamia (Conley et al., 2012b) e refletem a mononormatividade internalizada. Tendo em conta o viés decorrente da norma monogâmica, a monogamia estereotípica é vista, ainda que incorretamente, como benéfica por diversas razões, tais como promover o compromisso, a saúde física, as relações românticas, apaixonadas, de confiança e com significado (Conley et al., 2012b). Para além disso, em comparação com indivíduos em relações não-monogâmicas consensuais, os indivíduos em relações monogâmicas são vistos como correndo menos riscos sexuais, como sendo moral e socialmente mais aceitáveis e como tendo uma qualidade relacional e satisfação sexual maiores (Conley et al., 2012a; Conley et al., 2012b). Desta forma, parece existir um efeito de halo em torno da monogamia e estigma relativamente a relações não-monogâmicas consensuais (Conley et al., 2012b). Importante referir ainda que os estudos sugerem também que pessoas em relações não-monogâmicas consensuais são alvo de desumanização, uma vez que são percecionadas como experienciando menos emoções unicamente humanas (i.e., emoções secundárias) do que pessoas monogâmicas (Rodrigues et al., 2017; Rodrigues et al., 2021).

Devido ao elevado estigma relativamente às relações não-monogâmicas consensuais, vieses podem também surgir no estudo destes relacionamentos, como resultado de a monogamia ser o padrão assumido (Conley et al., 2017). Ou seja, os investigadores parecem ter estereótipos semelhantes aos do público leigo em torno da monogamia, os quais se refletem nas teorias sobre relacionamentos adotadas pela psicologia, as quais sugerem que a parceria monogâmica é o padrão ou até mesmo o ideal (Conley et al., 2017). Desta forma, a premissa de que a monogamia é superior, seja a nível ético, moral, emocional ou sexual, a outros tipos de configurações relacionais não-monogâmicas contribui para que a monogamia guie o desenvolvimento de referenciais teóricos sobre processos relacionais e a forma como os investigadores constroem e testam teorias de amor e intimidade (Conley et al., 2012b; Conley et al., 2017). Tal, leva a que as relações não-monogâmicas consensuais tenham falta de visibilidade nas teorias e investigação psicológicas (Conley et al., 2012b). Tomando estes aspetos em consideração, a força da norma monogâmica surge como possível explicação para a estigmatização de relações não-monogâmicas consensuais (Rodrigues et al., 2017), bem como para as atitudes negativas e preconceito direcionados às mesmas (Hutzler et al., 2016).

Qualidade Relacional e Bem-estar em Relações Monogâmicas e Não-Monogâmicas Consensuais

Apesar do estigma existente direcionado a relações não-monogâmicas consensuais, há evidências que sugerem não haver diferenças na satisfação geral, compromisso e amor apaixonado (i.e., os sentimentos intensos de amor característicos de novos relacionamentos) entre participantes em relações monogâmicas e não-monogâmicas consensuais (Conley et al., 2017). Outros estudos, encontram mesmo maior satisfação, compromisso, intimidade, paixão e amor nos participantes em relações não-monogâmicas consensuais (vs. monogâmicas) (Brooks et al., 2021). Inclusive, evidências revelam que indivíduos em relacionamentos poliamorosos apresentam níveis mais elevados de erotismo e afeto/intimidade através de seus parceiros simultâneos do que é típico de indivíduos em relacionamentos monogâmicos (Balzarini et al., 2019). Além disso, os participantes em relações não-monogâmicas consensuais relatam menores níveis de ciúme e maiores níveis de confiança (Conley et al., 2017) e apoiam mais a resolução positiva de problemas do que participantes em relações monogâmicas, os quais apoiam mais a retirada de conflito (Brooks et al., 2021).

No que diz respeito ao bem-estar psicológico, os participantes em relações não-monogâmicas consensuais reportam um bem-estar mais elevado, com maior satisfação com a vida e autoestima, bem como menos depressão, ansiedade e stress reportados, em comparação com indivíduos em relações monogâmicas (Brooks et al., 2021).

Ciúme e Compersão

A existência do fenómeno da mononormatividade faz com que a versão dominante das relações seja, tal como sugerido por Ritchie e Barker (2006), a da monogamia vitalícia ou em série com a pessoa considerada 'a tal', razão pela qual os media estão sobrerrepresentados com essas relações românticas. Este fenómeno faz com que a linguagem disponível seja a da monogamia e infidelidade, não considerando histórias de vida poliamorosas, por exemplo (Ritchie e Barker, 2006). Neste seguimento, o ciúme é entendido como a resposta “natural” face a qualquer ameaça à relação (Ritchie e Barker, 2006). Aliás, tendo em conta que a não monogamia é, muitas vezes, vista como impossível, se o parceiro tiver, por exemplo, envolvimento sexual fora da relação, o ciúme será um resultado não só inevitável como também intolerável. Além disso, nesta lógica mononormativa de pensamento, o ciúme é ainda visto como um sinal de amor, sendo, portanto, a reação expectável e apropriada para os envolvimento sexual ou românticos da pessoa parceira fora da relação (Deri, 2015). Desta

forma, a cultura acaba por desempenhar um papel principal na forma como o ciúme é experienciado, como se avalia a situação na qual surge, e em como é expresso (Deri, 2015).

O ciúme é uma emoção social, na medida em que é experienciado em relação a outra pessoa (Deri, 2015) e ocorre em resposta a uma ameaça real ou percebida, que compreende várias facetas do ambiente físico e social que produzem a percepção de que a relação romântica do próprio possa não ser sustentável ou estar em risco de dissolução (Mogilski et al., 2019). Desta forma, a ideia de que uma pessoa pode experimentar emoções positivas face aos envolvimento da pessoa parceira com outra pessoa pode parecer chocante ou contraintuitivo para muitos indivíduos monogâmicos (Flicker et al., 2021). Aliás, a norma emocional monogâmica de que uma resposta positiva não é a reação esperada nestas situações reflete-se no facto de a existência de uma palavra que representasse esta experiência emocional, i.e., a vivência de emoções positivas em resposta aos envolvimento de parceiro, não existir até aos anos 70 (Deri, 2015), e mesmo atualmente ainda não existir em nenhum dicionário (Flicker et al., 2022). No entanto, algumas pessoas envolvidas em relações não-monogâmicas consensuais, nomeadamente indivíduos poliamorosos, tentam reescrever a sua abordagem ao amor, sexualidade, relações e emoções de forma a minimizar os casos de ciúme, esforçando-se para que este seja substituído por compersão (Deri, 2015). Desta forma, compersão, ou pelo menos a ausência de ciúme, constitui-se então como o objetivo final (Deri, 2015).

Não existe uma definição unificada para compersão, mas o termo pode ser compreendido como os sentimentos de prazer em resposta aos envolvimento românticos ou sexuais fora da relação por parte da pessoa parceira (Deri, 2015). Mais especificamente, pode ser entendido como um sentimento de afeto, satisfação, alegria ou prazer de saber/imaginar que a pessoa parceira está emocional ou sexualmente envolvida com outra pessoa (Mogilski et al., 2019). Este termo é usado em comunidades poliamorosas online, em blogs e na literatura (e.g., Flicker et al., 2021; Ritchie e Barker, 2006), porém pouco se sabe sobre as experiências individuais de compersão (Flicker et al., 2021), incluindo em Portugal.

Para uma melhor compreensão deste conceito, torna-se relevante salientar o estudo, com base numa análise temática, de Flicker e colaboradores (2021) que sugere a existência de cinco temas principais, os quais foram considerados como centrais para a experiência de compersão dos participantes: alegria, contentamento, entusiasmo (sexual e não sexual), amor e orgulho/validação. Adicionalmente, é também importante referir que alguns dos participantes descreveram compersão como o oposto de uma emoção de valência negativa como, por exemplo, o ciúme (Flicker et al., 2021).

Flicker e colaboradores (2021) sugerem ainda um modelo de três fatores que representa os temas de i) alegria e contentamento sobre a relação da pessoa parceira com um *metamour* estabelecido, ii) entusiasmo face à possibilidade de uma nova conexão íntima para a pessoa parceira e iii) ativação sexual face à relação entre a pessoa parceira e *metamour*. *Metamor* diz respeito à pessoa parceira de parceire, com quem a pessoa não está intimamente envolvida (Flicker et al., 2022).

Sabe-se ainda que existem determinados fatores que têm o potencial de facilitar ou inibir os sentimentos de compersão, os quais podem dizer respeito a aspetos individuais, experiências sobre e características da relação entre o participante e a(s) sua(s) pessoa(s) parceira(s), e sentimentos sobre o seu *metamour* (Flicker et al., 2022).

As emoções são raramente experienciadas enquanto sentimentos singulares, pelo que o ciúme tende a estar entrelaçado com outros sentimentos incluindo amor, tristeza, zanga, entre outros (Deri, 2015). De facto, alguns estudos têm vindo a mostrar que há situações que podem evocar “emoções mistas”, ou seja, a co-ocorrência de emoções de valência positiva e negativa (Larsen & McGraw, 2014). Um domínio no qual o conflito interno e a ambivalência podem ser particularmente salientes diz respeito a atividades da pessoa parceira fora da relação, especialmente relações extradiádicas românticas, as quais podem constituir uma ameaça para a relação existente (Balzarini et al., 2021). Desta forma, no seguimento deste raciocínio existe a possibilidade de os ciúmes, ou outras emoções de valência negativa, sentidos face aos envolvimentos extradiádicos de parceire poderem existir em simultâneo com sentimentos de compersão.

Adicionalmente, apesar de não existirem evidências para sugerir que a compersão é o oposto de ciúme, a sua existência e continuação dentro da cultura não-monogâmica consensual sugere que o estudo desta fenomenologia pode revelar como é que indivíduos não-monogâmicos consensuais gerem sentimentos de ciúme (Mogilski et al., 2019).

O Presente Estudo

Apesar de existir alguma investigação sobre compersão, não foi encontrada investigação direcionada ao estudo da experiência de compersão, numa amostra portuguesa. O paradigma construtivista no qual se alicerça a presente investigação conceptualiza a realidade como construções mentais com bases sociais partilhadas por um conjunto de indivíduos e dependentes dos mesmos (Guba & Lincoln, 1994), tornando pertinente que nos interroguemos sobre a vivência de compersão num meio cultural diferente, como Portugal, especificamente.

Adicionalmente, dos estudos realizados sobre compersão, não foi encontrado nenhum que se focasse exclusivamente em participantes incluídos na fase da adultícia emergente. Por essa razão, e tendo em conta as especificidades e desafios inerentes a essa fase de vida, que constitui um período de mudança e exploração (Arnett, 2000), torna-se interessante compreender se a vivência de compersão poderá ser diferente ou até potencialmente mais desafiadora, nesta fase.

Objetivos da Investigação

O objetivo geral desta investigação é o de compreender a experiência de compersão em jovens adultos que estão ou estiveram em relações não-monogâmicas consensuais, bem como compreender de que forma o conhecimento sobre compersão pode ajudar no desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções negativas em relações não-monogâmicas consensuais, mas também monogâmicas.

Como objetivos específicos, pretende-se: i) caracterizar a experiência de compersão em jovens adultos numa relação não-monogâmica consensual; ii) conhecer aspetos que se constituam como facilitadores da experiência de compersão; iii) averiguar que aspetos se constituem como barreiras à experiência de compersão; iv) averiguar a existência de diferenças na experiência de compersão em função do tipo de relação não-monogâmica consensual (poliamor, relação aberta, swing); v) explorar a relação entre compersão e emoções negativas sentidas face a envolvimentos extradiádicos e; vi) aprofundar de que forma o conhecimento sobre a experiência de compersão pode ajudar no desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções negativas em relações monogâmicas e não-monogâmicas consensuais.

Questões de Investigação

O presente estudo de carácter qualitativo e exploratório, desenvolvido segundo um paradigma construtivista pretende responder à seguinte questão: “Como é vivida a experiência de compersão em jovens adultos numa relação não-monogâmica consensual, tendo em conta os fatores que facilitam ou dificultam essa experiência e de que forma o conhecimento sobre compersão pode ajudar no desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções negativas?”. Para tal, estabelecem-se as seguintes questões de investigação: (1) Como é vivida a experiência de compersão em jovens adultos em relações CNM? Que fatores/situações facilitam a experiência de compersão?; (2) Que fatores/situações dificultam/inibem a experiência de compersão?; (3) Qual a relação entre as experiências de compersão e de emoções negativas (e.g., ciúme)?; (4) Quais as diferenças na experiência de compersão entre os vários tipos de

relações CNM? e; (5) De que forma uma maior compreensão da experiência de compersão pode ajudar no desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções negativas (e.g., ciúme) em relações CNM e monogâmicas?

Método

Participantes

A amostra é constituída por 14 participantes, com idades compreendidas entre os 19 e os 26 anos ($M = 23.36$, $DP = 2.06$) dos quais nove se identificaram como mulheres cisgénero, uma como mulher transgénero e quatro como não-binário/género fluído. No que diz respeito à orientação sexual das pessoas participantes, cinco identificaram-se como pansexuais, dois como homossexuais, seis como bissexuais e uma pessoa respondeu “outro/prefiro não responder”. A nível da orientação relacional, 11 pessoas identificaram-se como não-monogâmicas, sendo que nove responderam “não monogâmico - poliamor” e duas assinalaram “não monogâmico - relação aberta”, duas pessoas identificaram-se como monogâmicas e uma pessoa respondeu “outro/prefiro não responder”. Por fim, no que diz respeito ao estado civil, 13 pessoas assinalaram “solteiro” e uma assinalou “casado”.

O estudo incluiu requisitos de participação, de forma a filtrar a seleção de participantes. Os critérios de inclusão exigiram (i) ter entre 18 e 29 anos, inclusive (i.e., estar na fase da adultícia emergente); (ii) ter estado ou estar atualmente numa relação consensual não-monogâmica; e (iii) ter vivido a maior parte da sua vida em Portugal (cerca de 3/4). De notar que o último critério surgiu devido à necessidade de estudar a vivência de compersão em Portugal, razão pela qual se tornou importante que as pessoas participantes tivessem vivido a maior parte da sua vida em Portugal, não tendo sido, no entanto, estritamente necessário que a nacionalidade das mesmas fosse portuguesa.

Instrumentos

O método escolhido para recolha de dados foi a entrevista semiestruturada. Este método tem a vantagem de facilitar o acesso às perceções, crenças e emoções das pessoas participantes. Tal vai na direção do paradigma construtivista subjacente ao presente estudo, na medida em que permite a interação entre a pessoa investigadora e as pessoas participantes, possibilitando um acesso mais dinâmico às construções mentais das mesmas. Além disso, optou-se pela utilização de uma entrevista semiestruturada como método de recolha de dados de forma a

obter dados de alta qualidade e adequados ao método de análise qualitativa utilizado na presente investigação.

O guião da entrevista foi construído com base na literatura teórica e empírica sobre compersão, principalmente nos estudos de Flicker e colaboradores (2021; 2022), sendo constituído por 10 blocos temáticos (Anexo 1). O primeiro bloco temático intitulado “Introdução” correspondeu ao agradecimento pela participação, à explicitação dos objetivos e do procedimento da investigação, ao esclarecimento acerca das questões de confidencialidade e do carácter voluntário da participação, bem como ao esclarecimento de eventuais questões por parte dos participantes. O segundo bloco temático designou-se “Exploração da relação” e englobou a exploração da identidade e estrutura da relação, bem como a exploração do grau em que a relação coincide com a orientação relacional da pessoa participante. No que concerne ao bloco temático “Dinâmicas relacionais entre os envolvidos”, este abordou as relações entre a pessoa participante, e parceiro e e *metamour* em questão. O bloco temático “Experiência de *compersion* na relação” foi dedicado à exploração da experiência de emoções positivas face aos envolvimentos extradiádicos de parceiro em questão. O bloco temático seguinte destinou-se à exploração dos “Fatores e/ou situações que facilitam e/ou dificultam a experiência de *compersion*”. No bloco temático posterior, “Relação entre as dinâmicas relacionais e a experiência de *compersion*”, foi explorada de que forma as relações entre a pessoa participante, e parceiro e e *metamour* em questão poderiam ter influência na experiência de compersão. Adicionalmente, foi ainda explorada a experiência de emoções consideradas negativas, o que as desencadeava e as estratégias usadas pelas pessoas participantes para lidar com as mesmas, no bloco temático “Experiência de emoções negativas face ao(s) envolvimento(s) extradiádico(s) do/a seu/sua parceiro/a”. Neste seguimento, foi ainda questionada a perceção dos participantes sobre a “Relação entre a experiência de *compersion* e de emoções negativas face ao(s) envolvimento(s) extradiádico(s) do/a seu/sua parceiro/a”. Por fim, os últimos dois blocos temáticos disseram respeito a “Informação adicional”, o qual corresponde ao questionamento acerca de alguma informação não mencionada ou abordada que as pessoas participantes quisessem partilhar sobre a experiência de compersão, e “Término da entrevista”, que consistiu no agradecimento pela participação, esclarecimento de eventuais dúvidas e fornecimento de contactos.

Adicionalmente, foi pedido às pessoas participantes que preenchessem um questionário de dados sociodemográficos, de forma a recolher dados relativos à idade, género, orientação sexual, orientação relacional, sendo este conceito operacionalizado como o estilo relacional para o qual as pessoas se sentiam particularmente orientadas (Robinson, 2013) e estado civil.

Procedimento

Após a submissão do presente estudo à Comissão de Ética e Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e obtido o parecer favorável pela mesma, procedeu-se à fase de recrutamento de participantes.

Devido à reduzida percentagem de adultos inseridos em relações consensuais não-monogâmicas, bem como ao estigma associado às mesmas (Moors et al., 2013) e à desumanização existente direcionada a pessoas envolvidas em não-monogâmias consensuais (Rodrigues et al., 2021), as pessoas participantes foram recrutadas através de uma estratégia de recrutamento alvo com recurso à técnica de divulgação “bola-de-neve”. Aquando do recrutamento das pessoas participantes foram fornecidas as informações necessárias relativas ao tema do presente estudo, bem como aos objetivos do mesmo. Além disso, quem mostrou interesse em participar foi ainda informado sobre os critérios de inclusão e sobre o preenchimento de um questionário de dados sociodemográficos, bem como da realização de uma entrevista semiestruturada, tendo sido asseguradas as questões de anonimato e confidencialidade. Por fim, foi ainda fornecido um email que permitisse o contacto com a investigadora e a orientadora, de forma a permitir o esclarecimento de eventuais dúvidas ou questões (Anexo 2).

No que disse respeito ao agendamento das entrevistas, foi solicitado às pessoas participantes que indicassem a sua disponibilidade em termos de horário e preferência pelo regime de realização da entrevista, tendo sido apresentadas as hipóteses de a mesma decorrer online, com recurso à plataforma Zoom, ou presencialmente, num local que garantisse a confidencialidade. As 14 entrevistas foram realizadas individualmente e gravadas, após autorização por parte das pessoas participantes, tendo tido a duração máxima e mínima de 90 e 30 minutos, respetivamente, sendo que duas foram realizadas online e 12 em regime presencial.

Previamente à realização da entrevista foi fornecido às pessoas participantes um documento que detalhava as práticas de consentimento informado, o qual foi lido e assinado pelos mesmos. No consentimento informado foram explicitados, novamente, o âmbito e objetivos do estudo, as questões de anonimato e confidencialidade, no que consistia a participação na presente investigação e foi fornecido um email que permitisse o contacto com a investigadora e a orientadora, bem como um site para consulta dos resultados do estudo, após o término do mesmo (Anexo 3). Adicionalmente, foi ainda solicitado às pessoas participantes

o preenchimento do questionário de dados sociodemográficos (Anexo 4), de forma a recolher dados relevantes para caracterização da amostra.

Seguidamente, foram realizadas as entrevistas, seguindo o guião de entrevista semiestruturada (Anexo 1), e foi agradecida a participação das pessoas participantes na investigação.

Análise de Dados

No que disse respeito ao paradigma e desenho da presente investigação, esta foi desenvolvida tendo por base um paradigma construtivista, cuja ontologia relativista assume que a realidade diz respeito a múltiplas construções mentais, as quais são dependentes dos indivíduos ou dos grupos de indivíduos que detêm essas construções (Guba & Lincoln, 1994). Além disso, a epistemologia subjetivista inerente ao paradigma construtivista assume que a pessoa investigadora e os participantes estão ligados interactivamente, pelo que os resultados vão sendo criados ao longo da interação (Guba & Lincoln, 1994). Por fim, no que concerne à metodologia, este paradigma postula que as construções mentais só podem ser acedidas e refinadas através da interação entre o investigador e os participantes, tendo como objetivo obter uma construção consensual mais informada e sofisticada que as anteriores (Guba & Lincoln, 1994).

Tendo em conta os aspetos mencionados, e a escassez de conhecimento acerca da experiência de compersão, bem como o número reduzido de estudos empíricos publicados acerca do tema (Flicker et al., 2022), especialmente em jovens adultos, o presente estudo constitui uma investigação qualitativa de carácter exploratório, cuja metodologia se torna adequada por permitir a partilha das perceções e vivências dos participantes através das suas próprias palavras (Flicker et al., 2022). Tal permite dar resposta à questão de partida da presente investigação, ao criar condições de acesso às narrativas dos participantes acerca das suas experiências de compersão.

No que concerne à análise realizada, primeiramente, foi associado um número aleatório a cada entrevista, de forma a salvaguardar a identidade dos participantes e garantir a confidencialidade. De seguida, as entrevistas foram transcritas na íntegra e foram alterados todos os nomes mencionados no decorrer das mesmas por pseudónimos, de forma assegurar a privacidade dos participantes e dos envolvidos. De notar que este processo foi realizado apenas pela investigadora, a qual foi a única pessoa com acesso às gravações, de forma a garantir a

confidencialidade dos participantes e das pessoas envolvidas. Além disso, após a conclusão do estudo, os ficheiros de áudio foram eliminados.

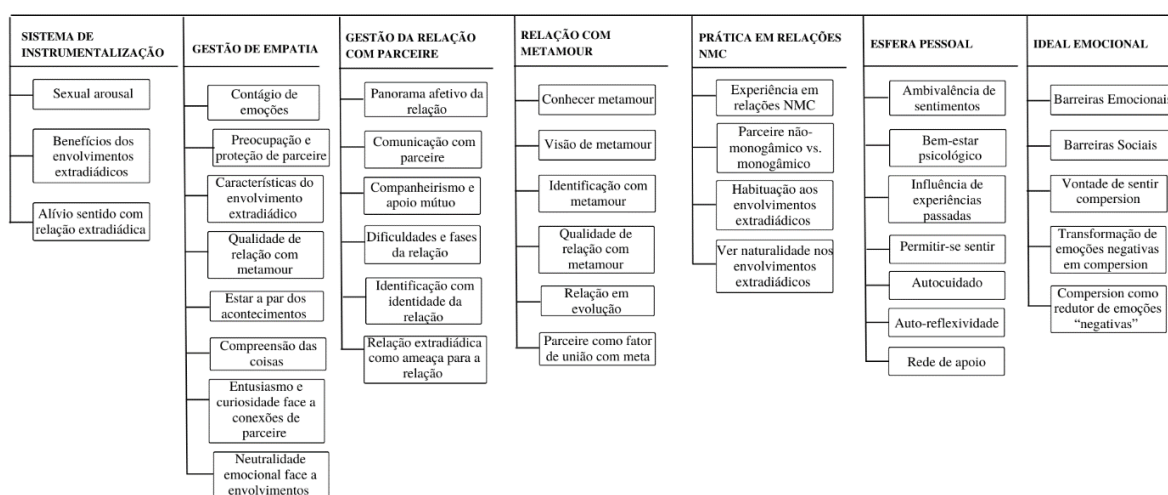
Posteriormente, procedeu-se à fase de análise de dados, recorrendo ao software Nvivo (*Release 1.5.1*). Foi utilizado o método de análise temática, que se constitui como um método flexível bastante útil na investigação qualitativa e que permite identificar, analisar e reportar padrões nos dados, organizando e descrevendo os dados em detalhe (Braun & Clarke, 2022). O método de análise do presente estudo seguiu as seis etapas descritas por Braun e Clarke (2022): familiarização com os dados, através da leitura repetida e ativa dos dados; estabelecimento de códigos iniciais através dos dados; identificação de temas, através da classificação dos diferentes códigos em potenciais temas e da reunião de todos os extratos de dados codificados relevantes dentro dos temas identificados; revisão metódica e rigorosa dos temas; definição e nomeação dos temas estabelecidos e revistos; e, por fim, análise final e redação do relatório e da narrativa dos resultados. De notar que, durante o processo de análise, as etapas acima mencionadas não foram seguidas inflexivelmente pela ordem descrita, tendo sido adotada uma postura reflexiva e reiterativa durante a análise de dados. Além disso, o processo de análise foi simultaneamente realizado de forma dedutiva (i.e., *top-down*), na medida em que a categorização partiu de temas previamente abordados em literatura, os quais auxiliaram na identificação de temas e subtemas, e indutiva (i.e., *bottom-up*), uma vez que foram identificados temas omissos na literatura e resultantes dos dados.

Neste sentido, na presente investigação, o processo de análise de dados começou pela leitura das transcrições das entrevistas realizadas, seguida do estabelecimento de códigos para cada uma. Esta codificação inicial foi realizada duas vezes, sendo que a ordem pela qual se codificaram as entrevistas foi alterada da segunda vez, de forma a evitar a automatização do processo e enviesamentos na análise decorrentes da mesma. De seguida, os códigos foram debatidos e revistos variadas vezes pela equipa de orientação que trabalhou com a autora da dissertação, com vista à criação de possíveis temas provisórios. Num momento seguinte, os códigos foram revistos novamente e agrupados em temas e subtemas provisórios, os quais foram posteriormente debatidos com ambas as pessoas que orientam o presente estudo. Por fim, foi feita uma revisão dos temas, subtemas e códigos criados, bem como um refinamento da linguagem usada para nomear os mesmos, de forma a melhor explicitar as principais linhas de interpretação usadas para a discussão do material recolhido.

Resultados

Da análise temática dos dados foram identificados sete temas relacionados com a experiência de compersão, sendo eles: Sistema de Instrumentalização, Gestão de Empatia; Gestão da Relação com Parceire, Relação com *Metamour*, Prática em Relações Não-Monogâmicas Consensuais, Esfera Pessoal e Ideal Emocional. Na presente secção, os temas, subtemas e códigos serão apresentados seguidos das suas definições operacionais (Anexo 5), bem como, sempre que pertinente, uma citação dos participantes que os ilustre, a qual será acompanhada pelo nome fictício atribuído a cada um dos participantes.

Figura 1 - Árvore de categorias com os 7 temas centrais, os subtemas e os códigos que os integram

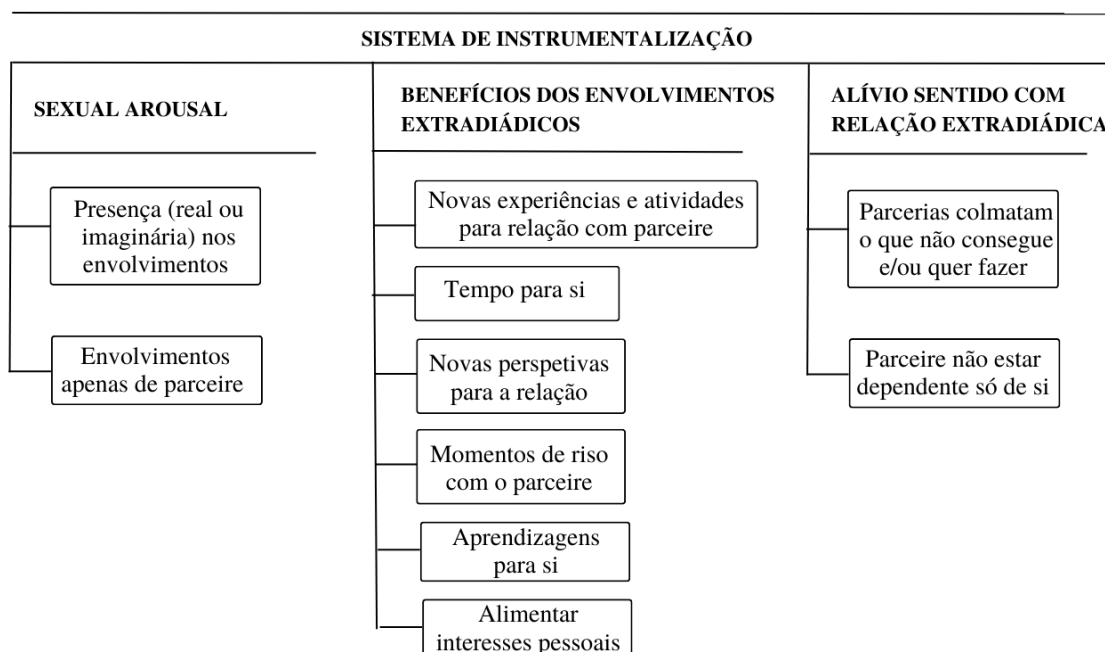


Sistema de Instrumentalização

O tema **Sistema de Instrumentalização** engloba os testemunhos que podem ser agrupados segundo uma lógica de instrumentalização da relação extradiádica, i.e., o que as pessoas ganham com a relação extradiádica de parceire existir – “(...) tiras estas coisas de outras relações e eu acho muito bom.” (Beatriz). Este tema engloba os subtemas

Ativação Sexual, Benefícios dos Envolvimentos Extradiádicos e Alívio sentido com Relação Extradiádica.

Figura 2 - Árvore do tema Sistema de Instrumentalização com os respetivos subtemas e códigos que o integram



A **Ativação Sexual** remete para a excitação sexual sentida devido à relação extradiádica de parceire e subdivide-se em *Presença (real ou imaginária) nos envolvimento*, quando a excitação sexual sentida advém da presença de mesme no envolvimento, seja esta presença real (e.g., ter relações sexuais com parceire e *metamour*) ou imaginária (e.g., imaginar um envolvimento sexual a três) – “(...) *na altura, até pensando na possibilidade de envolvimento a três, threesome, ménage.*” (Núria) - e *Envolvimentos apenas de parceire*, quando a excitação sexual advém apenas do envolvimento de parceire com *metamour*, seja através da imaginação desse envolvimento, seja através do que a pessoa parceira conta sobre os seus envolvimento – “*já senti sexual arousal em pensar na ideia, pronto na ideia dela contra pessoa.*” (Sara).

O subtema **Benefícios dos envolvimento extradiádicos** engloba as narrativas que dizem respeito ao que a pessoa consegue retirar de positivo da relação extradiádica de parceire, tanto para si próprio como para a sua relação com parceire – “(...) *às vezes também retiramos ideias para nós, ou seja, “olha ela falou-me disto, vou com ela, não sei se queres ir também” (...), portanto, acaba por ser isto, conhecemos coisas novas.*” (Beatriz). Dentro deste subtema surgem vários códigos, os quais ilustram os benefícios mencionados pelos participantes, tais como *Novas experiências e atividades para a relação com parceire*, *Tempo para si*, *Novas*

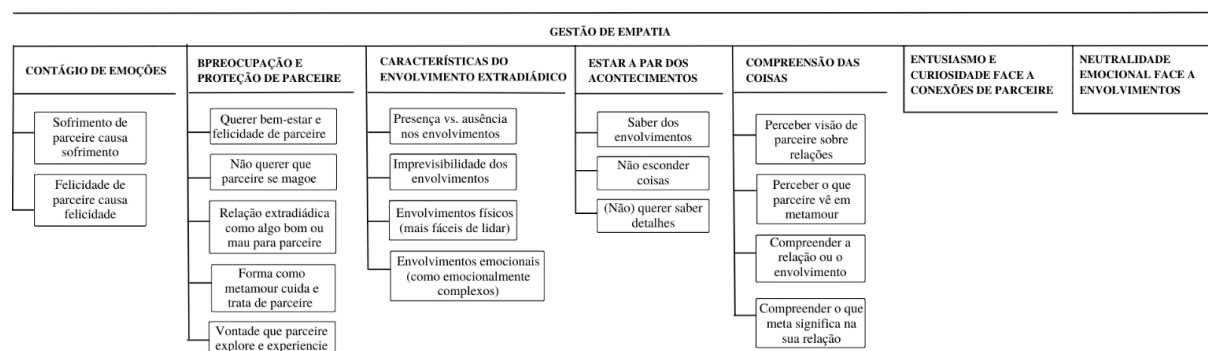
perspetivas para a relação, Momentos de riso com parceire, Aprendizagens para si e Alimentar interesses pessoais.

O subtema que representa o **Alívio sentido com relação extradiádica** remete para o alívio resultante da existência dos vínculos extradiádicos des parceires, não recaindo todas as expectativas e responsabilidades sobre e participante, espelhando-se em discursos como: “*essa pessoa estava ao pé de Lu e estava tipo a apoiar Lu e estava tipo “olha estou aqui tipo não está sozinho” e estava a fazer um bocado o papel que eu normalmente faço, mas que eu também não quero ter sempre estás a ver? Tipo então de um lado é tipo um relief, não tenho que ser sempre eu (...)*” (Gui). Este subtema desdobra-se nos códigos *Parcerias colmatam o que não consegue e/ou quer dar*, o qual engloba o facto de a pessoa não ter de fazer atividades que não quer (e.g., ir acampar) ou não ter de dar ao parceiro algo que não se sinta confortável a dar, uma vez que a outra parceria de parceire o faz - “*Acho que colmata realmente as coisas que eu ou não me sinto confortável a dar neste momento ou não vou mesmo dar.*” (Beatriz) – e *Parceire não estar dependente só de si* – “*(...) é bom que a Maria tenha outras pessoas também na sua vida e coisas para fazer. Eu não gosto quando pessoas com quem eu estou, só me peguem basicamente a mim ou àquela relação a acontecer (...)*” (Rita), englobando este código também o alívio que a pessoa sente por não ter de ser sempre ela a cuidar de parceire.

Gestão de Empatia

O tema **Gestão de Empatia** reflete a dimensão empática da compersão, bem como aspetos que a influenciam, englobando os subtemas **Contágio de emoções, Preocupação e proteção de parceire, Entusiasmo e curiosidade face a envolvimentos, Características do envolvimento extradiádico, Estar a par dos acontecimentos, Compreensão das coisas e Neutralidade emocional face a envolvimentos.**

Figura 3 - Árvore do tema Gestão da Empatia com respetivos subtemas e códigos que o integram



O **Contágio de emoções** remete para a empatia, no sentido em que aborda a concordância entre as emoções de própria e as emoções de parceira – “(...) *há um lado bué mais puro que é só tipo “eu estou feliz porque tu estás feliz” e/ou “estou triste porque tu estás triste” (...)*” (Diana) -, dividindo-se nos códigos *Sufrimento de parceira causa sofrimento*, quando há uma concordância de emoções negativas entre a pessoa e parceira – “(...) *claro que se ela não estiver bem eu também não vou estar bem (...)*” e *Felicidade de parceira causa felicidade*, quando há uma concordância de emoções positivas entre a pessoa e parceira – “(...) *fico feliz por ela também estar feliz no outro relacionamento(...)*” (Andreia).

Ao mesmo tempo, esta dimensão empática relativa às emoções sentidas face aos envolvimentos extradiádicos pode também advir de um sentimento de **Preocupação e proteção de parceira**, o que se pode manifestar não só nos sentimentos de compersão, mas também nas emoções consideradas negativas (e.g., tristeza) sentidas face aos envolvimentos de parceira, as quais podem ou não ser concordantes com as de parceira. Esta preocupação e vontade de proteger a pessoa parceira engloba os relatos em que os participantes referem *Querer bem-estar e felicidade de parceira*, tais como “(...) *É se eu pensar no bem-estar da outra pessoa, sim, obviamente que vai tornar as coisas mais confortáveis e vou ficar menos desconfortável em relação aos assuntos porque estou a pensar no bem-estar da outra pessoa (...)*” (Andreia), os quais também englobam a felicidade sentida devido a parceira estar bem e/ou feliz. Simultaneamente, reflete-se também nos discursos que apelam ao *Não querer que parceira se magoe* – “(...) *se forem relações que eu acho tóxicas (...) eu vou estar em pânico por dentro, eu sinto tipo que é um bocado a sensação que os pais devem ter com os filhos, tipo amam bué alguém precisam de os deixar tipo sofrer para aprenderem sozinhos, mas não querem porque não querem que eles sofram, às vezes sinto um bocado isso com ele.*” (Diana) – os quais incluem também sentimentos “negativos” sentidos com a pessoa parceira poder estar a sofrer devido à relação extradiádica ou a *metamour*, por exemplo. Neste sentido, surge ainda a avaliação feita da *Relação extradiádica como algo bom ou mau para parceira*, a qual engloba a perceção que os participantes têm da relação de parceira com *metamour*, nomeadamente se esta é benéfica ou não, dos efeitos que tem em parceira (e.g., se desequilibra a pessoa parceira), bem como o sofrimento ou felicidade sentidos consoante a relação ser considerada boa ou má, tal como ilustram o seguinte excerto: “*Se eu soubesse que era uma relação que era muito mais difícil, (...), se calhar não me sentia tão, tão feliz por ela nesse sentido porque sabia que ela não estava muito bem naquela relação, mas agora assim, ya, fico feliz.*” (Andreia). Além disso, surge ainda nas narrativas dos participantes a avaliação feita à *Forma como metamour cuida e trata de parceira*, mais especificamente, se a pessoa sente ou não que *metamour* cuida, valoriza,

respeita e trata bem parceire, bem como os sentimentos associados a isso como, por exemplo, a felicidade sentida quando sente que tratam a pessoa parceira como é ou, por outro lado, o efeito negativo de sentir que *metamour* é mau para parceire. Este é um dos casos em que a empatia que advém da preocupação com a pessoa parceira pode levar a uma não concordância de sentimentos com a mesma, o que se pode observar em discursos como “*se eu sentisse que ela estava com uma pessoa que pronto não a tratava bem, porque não tinha as melhores intenções, não sei, que não sabia cuidar dela e assim pronto, não ia ficar muito feliz porque ela estava feliz. Acho que no fundo era por aí, ou mesmo que ela ficasse feliz com pequenas coisas tipo viver de migalhas e assim, eu ia ficar “então, mas tu mereces mais” (...)” (Filipa)*. Adicionalmente, foi ainda referida a *Vontade que parceire explore e experiencie* como algo que gera felicidade pelos envolvimento de parceire – “*(...) como ela me permitiu a mim também toda essa exploração não me fazia sentido não lhe permitir a ela, mas sinceramente não vem de um sítio de “ah tenho que ser recíproca aqui porque é o que faz sentido”, é mais um fico genuinamente feliz por ela estar a fazer esse caminho também (...)” (Rita)*.

No que diz respeito aos aspetos que influenciam o sentimento de compersão e a empatia sentida face aos envolvimento de parceire, um dos aspetos que emerge nas narrativas dos participantes disse respeito às **Características do envolvimento extradiádico**, ou seja, a forma como as especificidades do mesmo influenciam as emoções sentidas, sendo que, enquanto para algumas pessoas as especificidades dos envolvimento são irrelevantes - “*É mais por empatia ya, não é sobre o que acontece em específico, é tipo um bocado diferente do que acontece, é mais (...) se ele estiver bem, se for uma cena que o faz feliz eu estou feliz por ele, mas é me totalmente indiferente o que é que acontece, se beijar ou se foram para a cama, tipo é indiferente, se tu estiveres bem eu estou bem” (Diana)* - , para outras é algo que influencia como se sentem - “*(...) sinto que é mais difícil quando são relacionamentos assim mais imprevisíveis, ou seja, que eu não estava tão à espera, assim algo mais casual, (...) esse tipo de relacionamento, sem dúvida, deixa-me menos confortável (...)” (Andreia)* - , tendo sido salientadas as seguintes especificidades: *Presença vs. ausência nos envolvimento*; *Imprevisibilidade dos envolvimento*; *Envolvimento físicos (mais fáceis de lidar)*; e *Envolvimento emocionais (como emocionalmente complexos)*.

Adicionalmente, surge ainda a questão de **Estar a par dos acontecimentos**, no sentido de es participantes terem mencionado a importância de *Saber dos envolvimento*, no sentido de serem informades acerca dos envolvimento ou de aspetos importantes acerca dos mesmos, nomeadamente do que a pessoa sente, por exemplo. Além disso, foi também abordada a importância de *Não esconder coisas*, ie., de não ocultar informações – “*(...) tive sempre aquela*

atitude do tipo “olha eu quero saber tudo, mesmo que seja uma coisa desagradável, tipo se é verdade” contar o máximo e tipo não esconder as coisas (...)” (Filipa), sendo também mencionado por uma pessoa o facto de (Não) querer saber detalhes – “(...) o meu limite para com as relações dela é não quero saber muitos detalhes, ou seja, (...) quero ser informada se existir outra pessoa, mas se ela for sair não quero detalhes do que se passou, do que não se passou, pronto (...)” (Sara), o que sugere que estes aspetos relativos à partilha sobre os envolvimento podem variar consoante as pessoas.

O subtema **Compreensão das coisas** engloba as narrativas que remetem para a forma como a compreensão (ou falta de compreensão) de determinados aspetos em relação a parceire, à relação extradiádica de parceire e até mesmo à sua própria relação influencia a experiência de compersão em relação aos envolvimento extradiádicos de parceire. Os aspetos relatados como tendo impacto nos sentimentos face aos envolvimento, mais especificamente como sendo facilitadores ou barreiras a sentir compersão, foram: *Perceber visão de parceire sobre relações*, o qual foi referido como constituindo um facilitador para a experiência de compersão - “Foi muito perceber tipo a visão dela das relações. E quando isso aconteceu foi muito mais fácil” (Andreia); *Perceber o que parceire vê em metamour*, o qual remete para os discursos relativos à influência de a pessoa compreender ou não porque é que parceire gosta de *metamour*, podendo constituir um facilitador ou uma barreira à existência de sentimentos positivos face aos envolvimento de parceire, tendo inclusive, sido relatado como estratégia, com objetivo de atingir essa compreensão, o exercício de se imaginar com *metamour* – “às vezes imagino tipo a envolver-me com a pessoa (...) não é que eu queira mesmo fazer, mas eu imagino e eu acho que de alguma forma isso ajuda-me a sentir, ou seja, é quase como se eu quisesse me pôr tipo num lugar de “o que é que tu gostas nesta pessoa?” (...)” (Helena); *Compreender a relação ou o envolvimento* – “(...) eu acho que para mim o que me dificulta sentir-me feliz ou entusiasmada pelas relações que ele tem é quando eu não as compreendo (...)” (Diana); e *Compreender o que meta significa na sua relação*, bem como perceber o que isso implica para si – “Eu acho que o que me ajuda a sentir esse entusiasmo é perceber mesmo de facto o que é que aquela pessoa vai significar, e pronto como é que isso me vai implicar a mim.” (Filipa).

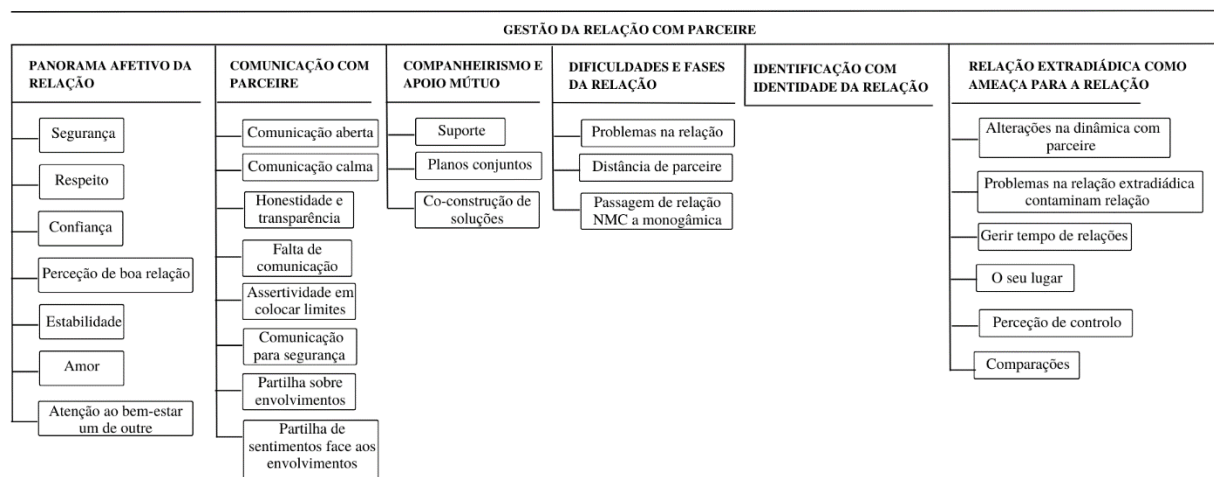
Um outro subtema é o **Entusiasmo e curiosidade face a conexões de parceire**, especialmente face a potenciais conexões, manifestado em narrativas como “(...) ficava mesmo animada, e tipo ficava curiosa tipo “conta-me mais, como é que se conheceram, como é que estás a sentir-te” (...)” (Helena) e “(...) super incentivo a Maria, total wingwoman, e ela não beijou a Marta no primeiro date apesar de todos os sinais estarem lá e eu fiquei tipo “Maria por amor de Deus” então sim há acompanhamento entusiástico da coisa.” (Rita).

Por fim, o último subtema diz respeito à **Neutralidade emocional face a envolvimento**, ou seja, a uma ausência de sentimentos com uma valência “positiva” ou “negativa” face aos envolvimento, ou até mesmo a uma indiferença em relação aos envolvimento – “(...) *se for assim uma cena só superficial, ó pá não quero saber, não sinto entusiasmo, é super indiferente, é só tipo pronto ainda bem para ti, ainda bem. Ai já não sinto uma ativação, não estou tipo ativada, estou só tipo “ok, obrigado por contares” (...)*” (Diana).

Gestão da Relação com Parceire

O tema **Gestão da relação com parceire** remete para aspetos relativos à relação com parceire, tanto a nível da relação em si, nomeadamente características da mesma, como também a nível do impacto da relação extradiádica na relação. Este tema engloba os subtemas **Panorama afetivo da relação**, **Comunicação com parceire**, **Companheirismo e apoio mútuo**, **Dificuldades e fases da relação**, **Identificação com identidade da relação** e **Relação extradiádica como ameaça para a relação**.

Figura 4 - Árvore do tema *Gestão da Relação com Parceire*, com respetivos subtemas e códigos que o integram



O subtema **Panorama afetivo da relação** diz respeito a características da relação com parceire que podem constituir facilitadores e barreiras à experiência de compersão face aos envolvimento extradiádicos, as quais se agrupam nos seguintes códigos: *Segurança*, tendo este sido o aspeto mais referido pelos participantes no que se refere a aspetos da relação com influência na experiência de compersão, podendo portanto constituir um facilitador ou uma barreira consoante a sua presença ou ausência na relação, sendo que foi, por exemplo, destacada a importância de se sentir segure na relação – “*Imagina, é uma relação, primeiro, tenho a certeza daquilo que ela sente em relação a mim e tenho a certeza daquilo que eu sinto em*

relação a ela. Então, há muita segurança na relação, entendes? E quando tu te sentes segura, não vai ser por haver outra relação que vai destruir esta barreira, entendes? Ya, é a segurança que a relação traz mesmo.” (Andreia) - , e de sentir que parceire estará lá para si e quer saber de si; Respeito; Confiança; Perceção de boa relação; Estabilidade; Amor e Atenção ao bem-estar um de outre, os quais se espelham em narrativas como “Acho que é uma relação muito doce. Acho que gostamos mesmo bué um do outro. Genuinamente. Acho que há muito amor. Tipo somos muito companheiros. Estamos mesmo lá para o outro e queremos mesmo que o outro seja feliz. Acho que é mesmo uma cena de tipo quase selfless, pá independentemente do que me aconteça quero mesmo que estejas bem.” (Diana).

Outro aspeto bastante saliente nas narrativas dos participantes foi a **Comunicação com parceire**, mais especificamente características ou aspetos relativos à mesma, e a sua influência nas emoções sentidas face aos envolvimentos extradiádicos e na forma como se gerem as mesmas. Desta forma, foi então referida a importância de uma *Comunicação aberta*, *Comunicação calma* e com *Honestidade e transparência*, expressas em narrativas como “(...) eu acho que o que facilita é a comunicação. Comunicação aberta e honesta sobre as relações sobre o que é que se passa. Isso facilita bué eu poder-me sentir feliz porque compreendo. E no oposto quando eu não consigo compreender bloqueio um bocado (...)” (Diana), contrastante com a *Falta de comunicação*, ou seja, a ausência ou dificuldades na comunicação, descrita como uma barreira a sentir felicidade pelos envolvimentos de parceire – “Aumenta as minhas inseguranças, por si só já tenho um trigger específico e se eu senti que ela não está a comunicar alguma coisa comigo e que se está a distanciar não ajuda a sentir felicidade, porque no final do dia está numa relação amorosa comigo.” (Sara) e com a falta de *Assertividade em colocar limites*; além disso, foi ainda destacada a importância da *Comunicação para segurança*, ou seja, do *reassurance*, nomeadamente como forma de lidar com sentimentos menos “positivos” associados aos envolvimentos de parceire; foram ainda abordados aspetos relativos à partilha, nomeadamente a importância da *Partilha sobre envolvimentos*, i.e., da partilha de informações relativamente aos envolvimentos extradiádicos – “(...) nós contamos sempre um ao outro das coisas básicas tipo “saí à noite e depois beijei alguém”, “fui a um date, estou apaixonar-me”, “estou a começar a amar outra pessoa” tipo comunicamos sobre tudo e eu acho que sem isso não é possível, tipo isso é a cena principal.” (Diana); “(...) não há compersion se tu não partilhares, não podes sentir seja o que for se tu não souberes, não é? Se não te derem oportunidade para sentir, então eu sinto que o essencial mesmo é a partilha para que as coisas facilitem (...)” (Helena) e da *Partilha de sentimentos face aos envolvimentos*, ou seja, da comunicação acerca das emoções sentidas face aos envolvimentos, a qual também foi, em

alguns casos, referida como estratégia para lidar com emoções consideradas negativas que possam surgir face aos envolvimento.

O subtema **Companheirismo e apoio mútuo** remete para o *Suporte* na relação, nomeadamente em períodos mais complicados – “*podemos falar sobre isso e obviamente que vem tipo o suporte e world of affirmation e carinho e, portanto, isso tipo ajuda sempre*” -, a importância de *Planos conjuntos* com parceire e da *Co-construção de soluções* para lidar com emoções consideradas negativas.

O subtema **Dificuldades e fases da relação** remete para a dimensão temporal da relação com parceire, mais especificamente para a influência dos *Problemas na relação*, ou seja, de não estarem bem ou estarem a atravessar um período menos bom – “*(...) acho que se a nossa relação não estiver bem ou estivermos num período em que estamos tipo um bocado mais a discutir ou tipo que não estivermos tão bem, acho que eu vou sentir mais essa insegurança (...)*” (Mariana) -, de a pessoa sentir *Distância de parceire*, i.e., que estão distantes um de outre, a nível físico e/ou emocional, tendo sido também mencionado, por um participante, o impacto da *Passagem de relação NMC a monogâmica*.

Adicionalmente, tem também impacto na experiência de compersão a **Identificação com identidade da relação**, ou seja, a pessoa identificar-se ou não com o tipo de relação em que está inserido, sendo que, quando não existe essa identificação, por exemplo, uma pessoa cuja orientação relacional é monogâmica estar inserida numa relação não-monogâmica consensual, vai haver uma maior dificuldade em experienciar compersão – “*(...) também acontece às vezes pá que se está a forçar a ser poli ou se está a forçar ter uma cena aberta para estar com a pessoa X. Que é uma coisa que também causa isso e que pá pronto, (...) às vezes a pessoa também só sabe que não é depois de tentarem bater com a cabeça na parede (...)*” (Joana).

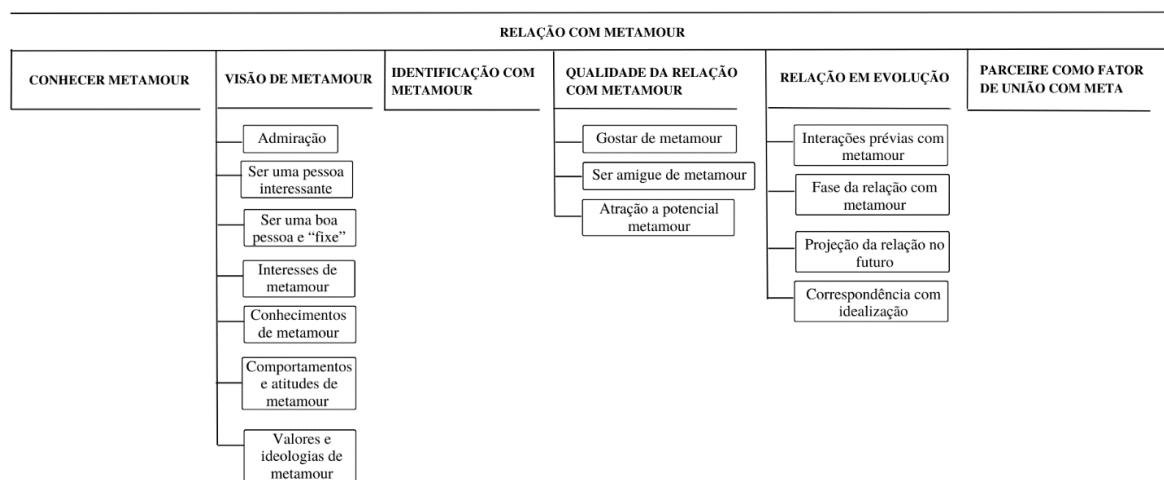
Por último, no que concerne ao tema da **Gestão da relação com parceire**, é ainda importante referir a gestão da mesma a nível do impacto da relação extradiádica na relação, o que se traduz no subtema **Relação extradiádica como ameaça para a relação**, o qual aborda, precisamente, o impacto e a influência da relação extradiádica na relação com parceire, dando origem a vários códigos: as *Alterações na dinâmica com parceire* devido à relação extradiádica – “*(...) se existir esse Shift, eu perceber que a nossa dinâmica está a mudar, já não consigo sentir tanto, já começo a pensar “okay ela está mais distante ou não está a falar comigo, o que é que se faz, o que é que se passa” pronto, mas se continuar essa dinâmica boa para mim facilita.*” (Sara); quando os *Problemas na relação extradiádica contaminam relação*, o que engloba, por exemplo, a falta de foco na relação por parte de parceire quando existem

problemas na relação extradiádica; *Gerir tempo de relações* como um stressor, o que se reflete, por exemplo, quando a pessoa sente que a pessoa parceira está a falhar por estar noutra relação; *O seu lugar*, que traduz narrativas relativas à pessoa sentir que tem o seu lugar ou que, pelo contrário, tem receio de o seu lugar ficar em causa, de sentir que fica esquecido ou que não é uma prioridade, por exemplo – “(...) acho que é esse medo principal de ficar de fora. Aliás a minha cena, a minha resistência quando Lu se começou a dar com pessoas que eu conhecia, tipo a Verónica, era eles terem uma dinâmica e eu já não fazer mais parte, ou ele na sua dinâmica substituir-me, no papel que eu achava que tinha que ter na vida dessas pessoas (...)” (Gui); neste seguimento, vem a questão da *Perceção de controlo*, nomeadamente se a pessoa sente que tem ou não controlo e qual o impacto disso, sendo que a ausência de perceção de controlo leva a sentimentos considerados mais negativos face aos envoltimentos de parceire; por fim, surgem ainda as *Comparações*, as quais surgem nas narrativas dos participantes e englobam comparações entre a própria pessoa e *metamour*, e entre a sua relação com parceire e a relação extradiádica de parceire, tendo ambos um impacto negativo.

Relação com *Metamour*

O tema **Relação com *metamour*** refere-se aos aspetos da relação que a pessoa tem com a parceria de parceire que influenciam os sentimentos de compersão face aos envoltimentos extradiádicos – “(...) para mim ajudou-me imenso tipo conhecê-la, ter uma relação com ela individual, tendo em conta que ia ser uma pessoa que ia fazer parte da minha vida, que ia vir a festas que eu ia, e para eu conhecê-la como pessoa, poder ter uma visão holística de quem era, para mim foi bué importante para também estar confortável com o Diogo ter uma relação, para estar confortável quando estamos no mesmo espaço, para poder estar feliz por eles quando as coisas funcionavam, até porque eu acho que aí também acrescenta outro nível de empatia.” (Diana). Este tema compreende os subtemas **Conhecer *metamour***, **Visão de *metamour***, **Identificação com *metamour***, **Qualidade da relação com *metamour***, **Relação em evolução**, **Parceire como fator de união com *metamour***.

Figura 5 - Árvore do tema *Relação com metamour* com respetivos subtemas e códigos que o integram



O subtema **Conhecer metamour** remete para a importância de conhecer a parceria de parceire – “(...) acho sempre que quando a pessoa não conhece alguma coisa imagina o desconhecido muito pior do que aquilo que ele é, muito mais ameaçador e não sei quê, e depois quando conhece é um bocadinho o partir do vidro de “ah está bem whatever” e ao que me dar uma cara a pessoa não se sente tão ameaçada se calhar, então acho que isso poderá ajudar.” (Rita). As pessoas participantes referiram gostar de conhecer as pessoas com quem as pessoas parceiras se envolvem, sendo que este subtema pode constituir um facilitador ou uma barreira, no caso de não conhecer *metamour*, para o sentimento de compersão, uma vez que foi descrito como sendo algo que aumentava a felicidade sentida pelos envolvimentos extradiádicos, o conforto e, até mesmo, o *sexual arousal* sentido, o qual é facilitado quando já se conhece as pessoas envolvidas. Além disso, conhecer *metamour* contribui para o sentimento de compersão uma vez que também foi referido como sendo algo que ajuda a ter uma maior visão de como é a pessoa.

Neste seguimento, a **Visão de metamour** centra-se, maioritariamente, na opinião que a pessoa tem de *metamour* e na forma como esta influencia o que a pessoa sente e pensa face aos envolvimentos extradiádicos de parceire – “Entretanto eu e a Beatriz continuámos a conviver e ela é uma pessoa fixe, tipo é uma pessoa com interesses fixes, é uma pessoa com valores alinhados com os meus e com os valores de Lo, e isto é o ponto principal a partir do qual eu identifiquei que sentia compersion.” (Gui). Esta visão de *metamour* pode ser “negativa”, “positiva” ou até mesmo de *Admiração*, e é afetada pela avaliação que a pessoa faz de *metamour*, tendo sido mencionados pelos participantes como aspetos importantes o facto de *metamour* Ser uma pessoa interessante e Ser uma boa pessoa e “fixe”. Além disso, esta

componente avaliativa surge ainda em relação a avaliações que os participantes fazem sobre os *Interesses de metamour*, os *Conhecimentos de metamour* e os *Comportamentos e atitudes de metamour*, tanto em relação a parceire como em relação a si, o que vai impactar a visão de *metamour* e os sentimentos face a mesma e face à relação extradiádica de parceire. Adicionalmente, são ainda referidos pelos participantes, como objetivo de avaliação, os *Valores e ideologias de metamour*, mais especificamente, o alinhamento ou não entre os valores e ideologias de própria e de *metamour*, e a forma como isso impacta o que a pessoa sente em relação a *metamour* e, por conseguinte, em relação ao envolvimento de parceire com essa pessoa, sendo que quando há um alinhamento entre ambos a visão sobre *metamour* é mais favorável e, por acréscimo, existe uma maior presença de sentimentos positivos face aos envoltimentos extradiádicos de parceire com *metamour*, ao contrário do que acontece quando existe um desalinhamento. Desta forma, os códigos mencionados referem-se aos aspetos que influenciam a opinião sobre *metamour*, os quais são, portanto, baseados na forma como a pessoa vê *metamour* e influenciados pela relação que *metamour* tem com parceire (e.g., atitudes más que *metamour* tem para com parceire contaminam a visão que tem de *metamour*).

É nesta linha de pensamento que surge o subtema **Identificação com metamour**, seja em termos valores e ideologias, como mencionado acima, como em termos de personalidade, gostos pessoais, áreas de interesse ou formas de pensar, sendo que, quando não existe qualquer identificação com *metamour*, surgem menos sentimentos considerados positivos associados à pessoa e à relação da mesma com seu parceire – “*Não tinha nada a favor, a maneira de ser ele tipo não pegava comigo, as maneiras de pensar dele em várias cenas (...) e tipo era só tipo era chato eu achava desconfortável pá não dava (...)*” (Joana).

O subtema **Qualidade da Relação com metamour** aborda os aspetos inerentes à relação com *metamour*, sendo que foram mencionados pelos participantes três aspetos com impacto nos sentimentos de compersão: *Gostar de metamour*; *Ser amigue de metamour*; e *Atração a potencial metamour*. O código *Gostar de metamour* engloba as narrativas que remetem para a importância atribuída e a influência que gostar da pessoa com quem a pessoa parceira se envolve tem na presença ou ausência de sentimentos de compersão – “*Acho que o gostar da pessoa muda totalmente os sentimentos que eu tenho em relação à relação delas, tipo acho que sim.*” (Mariana) -, sendo que, apesar de a maioria dos participantes considerarem que gostar de *metamour* é um facilitador para a experiência de compersão, nem todos pensam dessa forma, tendo referido que não é necessário gostar de *metamour*. Neste código surge também associado algumas vezes o facto de a pessoa confiar e se sentir confortável com *metamour* – “*eu gosto da pessoa, a pessoa deixa-me confortável. Conseguimos estar as 3, por*

exemplo, no mesmo contexto e é super tranquilo, não se torna constrangedor, nada. Portanto... imagina, confio na outra pessoa também, entendes? Eu confio mesmo.” (Andreia). No que diz respeito a *Ser amigie de metamour*, este é um aspeto referido pelas pessoas participantes como algo que tem o potencial de facilitar ou inibir os sentimentos de compersão, sendo que para alguns a existência de uma amizade com *metamour* surge como algo com potencial de duplicar a felicidade sentida – “*Eu acho que se nós tivéssemos continuado a desenvolver uma amizade, (...), também tornava a minha felicidade a dobrar, que é tipo, não só o meu companheiro está feliz, como uma pessoa que eu gosto que é minha amiga está (...)*” (Diana) -, mas para outros surge como uma barreira para sentir essa mesma felicidade pelo envolvimento de *metamour* com parceire – “*(...) uma das minhas maiores dificuldades também foi um bocadinho aprender a lidar com hipotéticas situações em que ele se envolvia com amigas minhas, tipo mesmo muito, muito próximas de mim, e tipo aí elas era mais difícil do que se for só uma pessoa que está mais distante (...)*” (Núria) -, sendo relatado também algum desconforto quando potenciais metas são amigues. Além disso, surge ainda a *Atração a potencial metamour* como um aspeto que potencia sentimentos de compersão, mais especificamente o entusiasmo e a curiosidade face aos envolvimento de parceire, – “*Eu acho que (...) se for alguém por quem eu me sentiria atraída também fico tipo “ai mas conta-me” tipo “como é que é?”, “Ai mostra uma foto”, eu digo “estão a falar de quê?”. Mas aí é porque também porque há um lado em que eu fico tipo “ai adoro”. ” (Diana).*

O subtema **Relação em evolução** remete para a dimensão temporal da relação com *metamour*, tendo sido mencionado pelos participantes a importância das *Interações prévias com metamour*, mais especificamente a influência positiva de o primeiro contacto positivo com *metamour*, a influência da *Fase da relação com metamour*, nomeadamente o desconforto e incertezas presentes no início da relação com *metamour*, os quais tendem a diminuir ao longo do tempo, a *Projeção da relação no futuro*, ou seja, os prognósticos e o potencial que a pessoa vê na sua relação com *metamour* – “*(...) pensamos de uma forma muito idêntica, temos um sentido de humor muito idêntico, é muito engraçado, então tem tudo para dar certo, porque nós damo-nos bem (...)*” (Andreia), e a *Correspondência com a Idealização* que foi mencionada por uma participante como uma barreira ao sentimento de compersão, uma vez que a sua relação com *metamour* não era como idealizava.

O último aspeto da relação com *metamour* é o **Parceire como fator de união com metamour**, tendo sido referido por algumas pessoas participantes que a pessoa parceira fortalece a relação com *metamour*, na medida em que estão juntas para que parceire esteja bem, tendo ambas a mesma intenção e objetivo – “*(...) facilita ver as coisas de uma perspetiva de,*

não de competição, tipo contrário disso. É só tipo estamos todos a unirmo-nos para que esta pessoa esteja bem ou tipo para a felicidade desta pessoa.” (Mariana).

Prática em Relações Não-Monogâmicas Consensuais

O tema **Prática em Relações Não-Monogâmicas Consensuais** remete para a influência que aspetos relacionados e advindos da prática (ou falta de prática) em não-monogâmias consensuais têm na vivência das mesmas e nos sentimentos face aos envolvimentos extradiádicos de parceire – “(...) *se calhar uma pessoa que já vive relações não monogâmicas há cinco/ dez anos é muito mais fácil, já tem outra bagagem, acho que pelo menos para mim ainda não consegui de facto ter uma relação não monogâmica estabelecida, e que eu conseguisse estar confortável realmente e saber quais os meus limites ou não, e saber navegar pelas relações não monogâmicas, acho que é tudo muito mais instável e muito mais, andar assim on egg shells, acho que é preciso muito a prática (...)*” (Núria). Este tema subdivide-se em **Experiência em relações NMC**, **Parceire não-monogâmico vs. monogâmico**, **Habituação aos envolvimentos extradiádicos** e **Ver naturalidade nos envolvimentos extradiádicos**.

Figura 6 - *Árvore do tema Prática em Relações NMC com respetivos subtemas e códigos que o integram*

PRÁTICA EM RELAÇÕES NMC			
EXPERIÊNCIA EM RELAÇÕES NMC	PARCEIRE NÃO-MONOGÂMICO VS. MONOGÂMICO	HABITUAÇÃO AOS ENVOLVIMENTOS EXTRADIÁDICOS	VER NATURALIDADE NOS ENVOLVIMENTOS EXTRADIÁDICOS

O subtema **Experiência em relações não-monogâmicas consensuais (NMC)** engloba as narrativas que abordam a experiência de própria em relações não-monogâmicas consensuais e o impacto que a experiência ou falta da mesma podem ter na vivência de relações NMC, espelhando-se em discursos como “ (...) *acho que é daí que surge a questão do não ter experiência, porque se eu tivesse experiência com relações não-monogâmicas eu se calhar já vi dez vezes que podem chegar pessoas novas, mas eu continuo aqui, mas quando tu nunca viveste isso, ainda não comprovaste que de facto não vais ser trocado, é assustador.*” (Núria).

Alguns participantes abordaram ainda as diferenças na vivência de relações NMC com um **Parceire não-monogâmico vs. monogâmico**, remetendo também este subtema para a questão da experiência em relações NMC, mas, neste caso, de parceire e não da própria pessoa, podendo a pessoa parceira, em alguns casos, surgir como um guia – “(...) *se calhar é mais fácil*

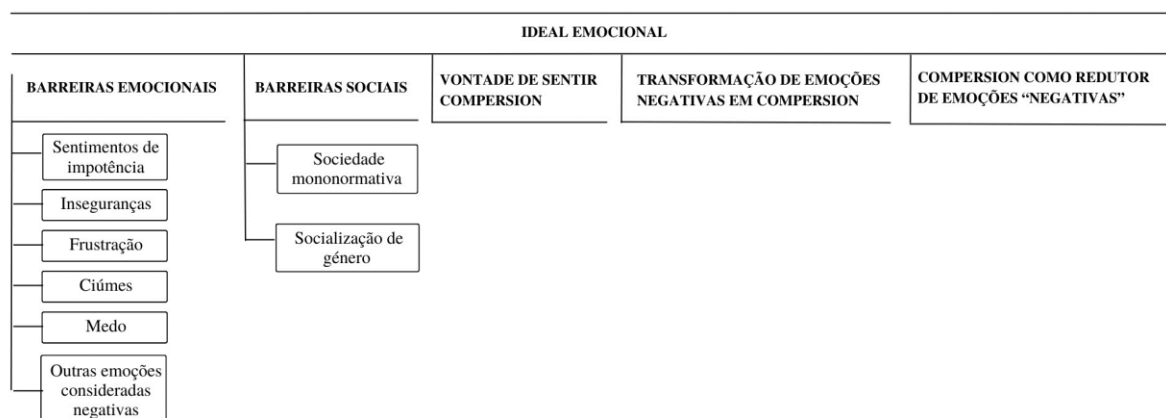
ter relações não-monogâmicas com pessoas que já são não-monogâmicas do que de repente estar a mostrar, ter que estar a desconstruir tudo isto a alguém, quando já estamos nós próprios a tentar desconstruir as nossas próprias questões.” (Núria).

Adicionalmente, foram ainda abordadas questões como a **Habituação aos envolvimento extradiádicos**, a qual se reflete em discursos como “(...) desde que nós começámos já falou com muitas pessoas, hoje estou um bocado mais habituada, pronto nesta pessoa ao início não sentia tantas emoções positivas como sentia negativas. Nem eram bem negativas. Era mais algum receio que eu tinha porque eu não conhecia a dinâmica. Mas agora já me começo já mais a habituar e a pensar “pronto ok olha fixe”.” (Sara) e **Ver naturalidade nos envolvimento extradiádicos**, que diz respeito a ver os envolvimento como algo natural e normal.

Ideal Emocional

O tema **Ideal Emocional** refere-se à ideia do compersão como uma emoção ideal que se quer sentir ou à qual se quer “chegar”. Este tema engloba os subtemas **Barreiras emocionais, Barreiras sociais, Vontade de sentir compersion, Transformação de emoções negativas em compersion e Compersion como redutor de emoções “negativas”**.

Figura 7 - Árvore do tema Ideal Emocional com respetivos subtemas e códigos que o integram



O subtema **Barreiras emocionais** foi criado com base nas narrativas de várias pessoas participantes acerca da experiência de algumas emoções que se constituem, de certa forma, como obstáculos à experiência de compersão – “Quer dizer se eu estiver insegura, não vou estar a sentir-me bem e vou estar a sentir que a pessoa está a dar atenção a outra pessoa.” (Íris). Dentro das **Barreiras emocionais** abordadas destacam as seguintes: *Sentimento de impotência; Inseguranças; Frustração; Ciúmes; Medo; e Outras emoções consideradas*

negativas. De notar que algumas destas emoções se podem relacionar e até mesmo coexistir, mas podem também ter origens diferentes, sendo, portanto, distintas umas das outras.

As **Barreiras sociais** refletem aspetos e pressões vindos da sociedade que se tornam obstáculos ao sentimento de compersão, tendo sido referido pelas pessoas participantes o impacto da existência de uma *Sociedade mononormativa*, i.e., da força da norma monogâmica presente na sociedade – “(...) e no geral porque estamos todos inseridos numa sociedade monogâmica, portanto, mesmo que racionalmente estejamos num sítio emocionalmente, a pessoa carrega ali uma culpa católica básica e tudo mais.” (Rita) -, e da *Socialização de género*, ou seja, das expectativas sociais, atitudes e comportamentos tipicamente associados ao género feminino e masculino.

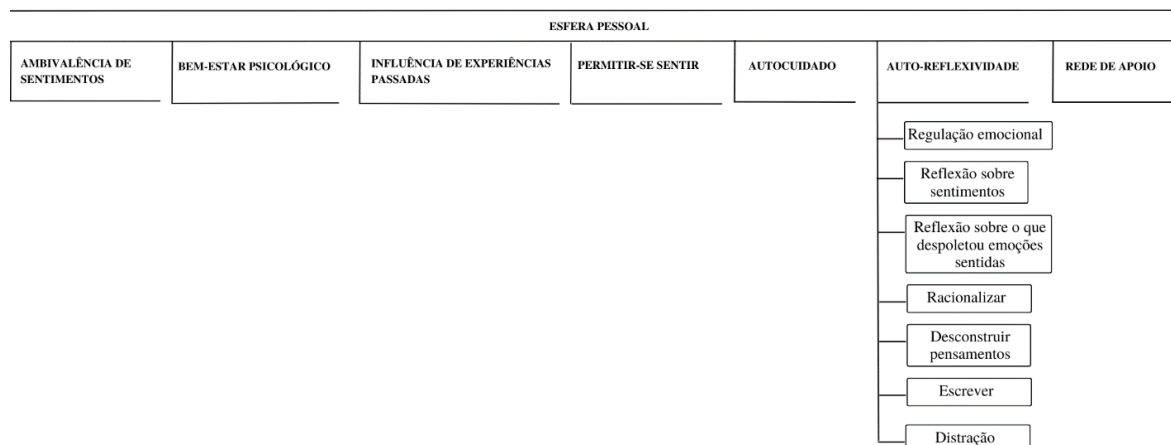
O subtema **Vontade de sentir compersion** traduz a vontade de sentir compersão no futuro manifesta em narrativas como “*Eu gosto deste sentimento e eu quero tê-lo, mas tem de ser quando as minhas inseguranças deixarem de meter bichinhos na cabeça a dizer que a outra pessoa vai-me pôr em segundo plano.*” (Íris).

Além disso, é ainda referido por alguns participantes a **Transformação de emoções negativas em compersion** como algo que por vezes acontece e que, inclusive, alguns, tentam fazer, o que acaba por sugerir a vontade de chegar a essa emoção e reflete a ideia de a mesma poder constituir, de certa forma, um ideal emocional. Neste sentido, surge ainda o **Compersion como redutor de emoções negativas**, o que pode sugerir também a vontade de sentir essa emoção.

Esfera Pessoal

O tema **Esfera Pessoal** remete para aspetos e processos individuais relacionados com a experiência de compersão em relações não-monogâmicas consensuais. Este tema engloba os subtemas **Ambivalência de sentimentos**, **Bem-estar psicológico**, **Influência de experiências passadas**, **Auto-reflexividade**, **Permitir-se sentir**, **Autocuidado** e **Rede de apoio**.

Figura 8 - Árvore do tema *Esfera Pessoal* com respectivos subtemas e códigos que o integram



O subtema **Ambivalência de sentimentos** remete para a coexistência de sentimentos considerados, pelas pessoas participantes, positivos e negativos em relação aos envolvimentos extradiádicos, bem como para as relações expressas entre esses mesmos sentimentos. No que diz respeito à relação entre estes sentimentos, diferentes participantes destacam diferentes relações: algumas narrativas realçam a igual proporção de sentimentos positivos e negativos – *“Em primeiro lugar porque acho que quanto mais coisas positivas eu sinto, mais coisas negativas eu sinto. É quase uma polarização como se tipo virasses a mesa, sabes? Tipo as coisas positivas estavam aqui, quando viraste em igual quantidade tens as coisas negativas do outro lado. Podias nunca ter virado a mesa. Mas eventualmente alguma coisa virou a mesa.”* (Beatriz) -, outras destacam a relação flutuante e de complementaridade entre ambos – *“eu até posso primeiro sentir-me triste por breves momentos e depois contrabalançar logo com a questão de “okay, mas pelo menos tive esta parte positiva, foi bom para ela desta forma” pronto. E depois no avançar desse processo (...) todas as coisas misturam-se. Lá está e eles acabam por estar a existir as duas ao mesmo tempo, e elas vão flutuando (...) E às vezes sobrepõe-se, outras vezes, mas no fundo acho que se complementa sempre.”* (Helena) -, sendo também referido que um dos sentimentos está, geralmente, mais destacado que o outro – *“(...) geralmente há uma que se salienta mais tipo que eu sinto mais ou o positivo ou um neutro ou negativo. Não costumam ser tipo as duas bué notáveis (...)*” (Gui).

O **Bem-estar psicológico** aborda a forma como o estado psicológico ou a fase de vida da pessoa, e até mesmo de parceire, pode influenciar os sentimentos de compersão e reflete-se em discursos como: *“(...) para ser saudável para os dois vamos então meter as vossas cabecinhas mais saudáveis, porque nós não estamos saudáveis mentalmente, portanto, não pode resultar se não temos estas ferramentas (...)*” (Íris).

Neste seguimento, surge ainda a **Influência de experiências passadas** na experiência de compersão, as quais podem constituir barreiras à mesma devido ao impacto que têm no presente e na forma como a pessoa vive as relações atuais – *“Até porque de acordo com os, não vou dizer traumas, mas com os problemas que eu tive ao longo da minha infância e da minha adolescência uma das coisas que que sempre foi posta é que eu sempre fui uma terceira rodinha nas bicicletas que eram os grupos amigos estamos a ver? Eu sempre fui o extra e então no que toca a uma relação emocional eu não quero ser deixada para segundo plano e é isso que também me traz neste sentimento”* (Gui).

Os restantes subtemas englobam estratégias e processos individuais usados pelos participantes para lidar com emoções consideradas negativas face aos envolvimentos de parceire, das quais se destacam: **Permitir-se sentir** essas mesmas emoções – *“Tenho que me deixar sentir a dada altura para poder ultrapassar.”* (Diana); **Autocuidado** – *“(…) outra cena é certificar tipo que descanso, que as minhas necessidades básicas e aquilo que eu preciso estava a ser cumprido por mim, e não pôr isso na outra pessoa. Tipo sei lá pá agora se calhar gostava de ter carinho, se calhar preciso sei lá pôr uma meditação de self acceptance e empowerment (...) e tipo comer, sei lá nutrir-me com coisinhas boas ou tipo sei lá ter um momento para mim, (...) tipo uma cena que para mim seja tipo comforting e tipo um amor próprio para mim na prática (...)”* (Gui); **Auto-reflexividade**, a qual emerge das narrativas que frisam a reflexão sobre sentimentos e/ou pensamentos – *“(…) quando eu estou a processar é o que é que eu estou a sentir e porque é que eu estou o que é que eu estou a sentir? Por baixo do que eu estou a sentir disto, sei lá estou a sentir ciúmes, mas o que é que eu estou a sentir? Porque é que eu estou a sentir ciúme? Porque estou a sentir insegurança. Então porque é que eu estou a sentir insegurança ou em relação ao que é que eu estou a sentir insegurança? Isso vem de fora? Vem de dentro? Vem dos dois? E porquê? E analisar cenas do passado.”* (Gui) -, destacando-se como estratégias *Regulação emocional, Reflexão sobre sentimentos, Reflexão sobre o que despoletou emoções sentidas, Racionalizar, Desconstruir pensamentos e Escrever*, ou, por outro lado a ausência de reflexão, no caso da *Distração*, a qual é descrita por certos participantes como uma boa estratégia, mas reconhecida por outros como *“algo que não se deve fazer”* (João); e a importância de ter uma **Rede de apoio**, para que não esteja dependente apenas de parceire, e para que possa externalizar e desabafar sobre o que sente, e também ter outras perspetivas.

Discussão

Na presente investigação pretendeu compreender-se a experiência de compersão em jovens adultos em relações não-monogâmicas consensuais, bem como de que forma o conhecimento sobre a compersão pode ajudar no desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções consideradas negativas em relações não-monogâmicas consensuais e até mesmo monogâmicas. Através da análise de entrevistas de 14 participantes, emergiram sete temas que caracterizam as narrativas acerca das experiências de compersão: Sistema de Instrumentalização, Gestão de Empatia, Gestão da Relação com Parceire, Relação com *Metamour*, Prática em Relações Não-Monogâmicas Consensuais, Esfera Pessoal e Ideal Emocional. Nesta secção serão discutidos os resultados mais relevantes, de forma a dar resposta aos objetivos aos quais a presente investigação se propôs.

Experiência de Compersão

A experiência de compersão face aos envolvimento extradiádicos de parceire é enquadrada pelas pessoas participantes como um conjunto de emoções e sentimentos, tais como felicidade, entusiasmo e curiosidade, ativação sexual e alívio, o que vai ao encontro das definições existentes na literatura, as quais descrevem o termo como englobando os sentimentos de prazer, satisfação ou alegria face aos envolvimento românticos ou sexuais de parceire fora da relação (Deri, 2015; Mogillski et al., 2019). As emoções e sentimentos descritos pelas pessoas participantes como constituintes das suas experiências de compersão, que remetem para os temas Sistema de Instrumentalização e Gestão de Empatia, espelham um contágio de emoções e a forma como a felicidade e o bem-estar de parceire causam felicidade na pessoa participante, remetendo para um sentimento de compersão empático e resultante da felicidade da pessoa parceira, semelhante ao tema de alegria - “*joy*” – identificado na análise temática realizada por Flicker e colaboradores (2021) acerca da experiência de compersão. Além disso, um outro aspeto que também vai ao encontro dos resultados do estudo de Flicker e colaboradores (2021) é o entusiasmo e curiosidade face às conexões de parceire, os quais também parecem estar associados à felicidade sentida pela felicidade e bem-estar de parceire, manifestando-se essencialmente em relação a potenciais novas conexões. Ao mesmo tempo, a experiência de compersão não se limitou a sentimentos de felicidade e entusiasmo, englobando também a ativação sexual, identificada na literatura (Flicker et al., 2021), bem como o alívio sentido pela existência da relação extradiádica de parceire, os quais já não parecem advir apenas de uma posição empática, mas também dos benefícios que a relação extradiádica tem

para si própria. No que diz respeito ao alívio mencionado pelas pessoas participantes, salientam-se dois aspetos. Por um lado, o facto de *metamour* cuidar de parceire e a felicidade sentida quando isso acontece, a qual pode ser, de certa forma, equiparada à calma e satisfação relatadas em estudos anteriores, resultantes de saber que a pessoa parceira é cuidada por outra pessoa (Flicker et al., 2021). Por outro lado, este alívio parece advir não só de um sentimento de preocupação para com parceire, mas também do sentido mais instrumental da relação extradiádica, o qual pode ser visto, de certa forma, como um sentimento de alívio da pressão sentida quando as parcerias de parceire colmatam o que não consegue e/ou quer dar, sentindo que parceire não depende apenas de si.

Considera-se que este sentimento de alívio relatado pelas pessoas participantes aponta para o papel estruturante que a mononormatividade (Richie & Barker, 2006) internalizada tem nestas narrativas, mais especificamente em relação às expectativas e deveres inerentes a uma relação, em particular no que diz respeito à obrigação de cada pessoa suprir todas as possíveis necessidades de parceire, resultando daí o referido alívio por não o ter de fazer. Apesar de as pessoas participantes mencionarem várias vezes as pressões da sociedade relativamente a relações românticossexuais, descritas como afetando negativamente a forma como se sentem face a envolvimentos extradiádicos, aqui a experiência de compersão também parece ser influenciada pela visão de custo-benefício realizada pelas pessoas participantes. Estas outras relações são percecionadas como trazendo benefícios para si, para a pessoa parceira ou para a sua relação com a mesma, facilitando sentir compersão, ao contrário do que acontece se forem vistas como tendo mais custos e prejuízos, a qualquer um dos níveis. Posto isto, as narrativas na presente investigação acerca das experiências de compersão parecem ir ao encontro do esperado, tendo os sentimentos descritos sido semelhantes aos encontrados na literatura (Flicker et al., 2021), com exceção do sentimento de alívio, no seu sentido mais instrumental, sobre o qual não se tem conhecimento de já ter sido mencionado na literatura como um componente ou dimensão de compersão.

Facilitadores e Barreiras

No que concerne aos aspetos facilitadores e barreiras da experiência de compersão, verificou-se, através das narrativas das pessoas participantes, que grande parte dos aspetos referidos tem o potencial de constituir, simultaneamente, um facilitador ou barreira. Além disso, os aspetos mencionados remetem principalmente para quatro dimensões: individual, da relação com parceire, da relação com *metamour* e da relação de parceire com *metamour*.

Encontra-se, de uma forma geral, bastante consistência e concordância com a crescente, mas relativamente pouca, investigação realizada acerca dos aspetos que facilitam ou inibem a experiência de compersão, pelo que, a maior parte dos resultados foram também identificados na análise temática de Flicker e colaboradores (2022).

No que concerne à dimensão individual, esta remete para o tema da Esfera pessoal, o qual engloba narrativas sobre o bem-estar psicológico e parece influenciar a predisposição das pessoas para lidar compersivamente com os envoltimentos extradiádicos, coincidindo com as questões da saúde mental abordadas na análise temática realizada por Flicker e colaboradores (2022). As experiências passadas influenciam a experiência de compersão e foram apenas mencionadas como barreiras a essa experiência, na medida em que os envoltimentos de parceire são descritos como ativando determinadas memórias passadas e sentimentos, tais como inseguranças.

Ao nível da relação com parceire, este remete para o tema da Gestão da relação com parceire, sendo salientada a importância de vários aspetos tidos como centrais para a relação, os quais, se cumpridos e presentes, facilitam a experiência de compersão, provocando o oposto na sua ausência. Assim, a presença de práticas relacionais que envolvam respeito, amor, confiança e atenção ao bem-estar uma de outre e, ainda, a percepção de estabilidade e segurança, contribuem para a experiência de compersão, sendo a segurança um dos aspetos mais salientes, tal como identificado na literatura (Flicker et al., 2022). Além disso, a percepção de estabilidade e segurança relaciona-se com a relação extradiádica como ameaça para a relação. Segundo os testemunhos das pessoas participantes, a percepção de ameaça é frequentemente lida não como um facto em si mesmo, mas como algo que se interpreta dinamicamente no contexto do panorama afetivo da relação que as pessoas respondentes têm. Dito de outra forma, a segurança e estabilidade percecionadas na própria relação parecem tornar a experiência de compersão mais acessível. Na ausência destes elementos, e tanto mais quando essa ausência se cruza com sentimentos como medo e inseguranças, várias pessoas questionaram-se sobre qual seria então o seu papel no panorama relacional de parceire, com frequentes comparações associadas. Estas comparações, que podem potenciar uma sensação de ameaça à continuidade da própria relação, podem ser de dois tipos: comparar-se com *metamour*, ou a comparar a sua relação com a relação de parceire e *metamour*. Alguns destes resultados vão ao encontro do referido no estudo de Flicker e colaboradores (2022), mais especificamente a importância de a pessoa confiar na pessoa parceira e sentir-se amada e segura na relação como um pré-requisito para sentir compersão; do mesmo modo, também os resultados sobre os efeitos deletérios da instabilidade

relacional na experiência de compersão vão ao encontro dessa investigação (Flicker et al., 2022).

Um outro elemento que amplifica ou diminui a percepção de ameaça – e, por conseguinte, dificulta ou facilita a experiência de compersão – tem a ver com o controlo, em particular a capacidade de a pessoa sentir que é capaz de gerir o que se está a passar na sua própria relação. Adicionalmente, é também referido o impacto da relação extradiádica na relação, o qual pode ser positivo ou negativo. No que diz respeito ao impacto negativo, alterações nas rotinas relacionais ligadas a novas relações de parceire, maiores dificuldades na gestão de tempo, e a percepção de que problemas entre parceire e *metamour* estão a invadir o espaço da relação, entre outras, são algumas das questões mais salientes mencionadas nos dados desta dissertação, e que também se encontram no trabalho de Flicker e colaboradores (2022). No entanto, o impacto pode ser positivo, caso a pessoa observe benefícios tanto para a relação com parceire como para si. Os benefícios para a relação com parceire podem decorrer de novas experiências e atividades para a relação com parceire, de novas perspetivas para a relação e momentos de riso com parceire, sendo que os benefícios para si provêm de aspetos que a pessoa consegue retirar daquela relação, podendo estes ser aprendizagens para si, alimentar interesses pessoais e ter mais tempo para si.

Ainda no que concerne à relação com parceire, um dos aspetos referidos como tendo mais impacto na experiência de compersão é a comunicação com parceire, a qual constitui um facilitador para a experiência de compersão quando esta é calma, aberta, honesta e transparente, e onde as falhas de comunicação são infrequentes. Vários estudos abordam a comunicação como uma estratégia central para possibilitar compersão (Deri, 2015), especialmente no que diz respeito a comunicação relativamente a novos envolvimentos, onde se preza a honestidade e transparência (Flicker et al., 2022). De facto, e tal como surge referido na literatura (Deri, 2015; Flicker et al., 2022), para muitas pessoas participantes a comunicação aberta e honesta é uma condição *sine qua non* para a existência de compersão. No entanto, não existem definições objetivas sobre o que constitui abertura ou transparência, pelo que a negociação meta-comunicacional (i.e., falar sobre o que se deve falar) é outra faceta fundamental: as informações que cada pessoa sente necessidade de saber são variáveis de pessoa para pessoa – desde receber o máximo de detalhes possíveis, até apenas ter a informação de que a nova relação existe. Mais do que a quantidade de informação recebida, o que o presente trabalho permite compreender é a importância da consonância entre a informação recebida e a informação que cada pessoa sente precisar – a falta de coincidência entre estas duas coisas (seja sob a forma de informação ‘a mais’ ou ‘a menos’) pode facilmente gerar desconforto e, portanto, dificultar o experienciar

de compersão. Essa comunicação tem, ademais, uma outra possível função para além da que diz respeito à construção de consentimento informado. De acordo com algumas das pessoas participantes, é a existência de comunicação e informação dentro da relação que permite a compreensão deste novo relacionamento, e, portanto, da integração cognitiva que a pessoa consegue fazer do que se passa na vida de parceire – entram aqui, por exemplo, referências sobre o que *metamour* representa para parceire e quais as razões para a relação existir.

Relativamente à relação com *metamour*, esta parece ter bastante influência nos sentimentos de compersão face aos envolvimentos de parceire, tal como se verifica no estudo de Flicker e colaboradores (2022). Em primeiro lugar, na presente investigação é também encontrado como um aspeto facilitador a pessoa conhecer *metamour*, sendo algo que ajuda a desconstruir medos, inseguranças e comparações e possibilita a anteriormente referida compreensão da relação. O ato de conhecer a outra pessoa possibilita, considera-se aqui, um processo de humanização que pode ser fundamental para a experiência de compersão. Em segundo lugar, quando existe uma relação com *metamour*, é salientada a importância de se confiar, estar confortável e gostar dessa pessoa – compreensivelmente, quando esses sentimentos positivos não existem, ou quando existem sentimentos negativos, a experiência de compersão é sentida como difícil ou impossível, podendo também alimentar uma postura de neutralidade emocional face a relações de parceire, à semelhança do que identificaram Flicker e colaboradores (2022). Um terceiro nível de conexão ocorre quando se desenvolve uma relação de amizade direta entre a pessoa e *metamour*. Embora essa ligação mais próxima pareça apontar para uma maior facilidade no sentir compersão (como relatado também em Flicker e colaboradores [2022]), os resultados obtidos neste estudo são mais ambíguos. Por um lado, a existência de uma boa relação pode alimentar (e ser alimentada por) perspetivas positivas que a pessoa tem face a *metamour*, incluindo um certo grau de empatia e identificação interpessoal; por outro lado, ser amigue dessa outra pessoa pode também causar um certo grau de desconforto que dificulta o processo de compersão. Por fim, um outro aspeto abordado relativo à relação da pessoa com *metamour* diz respeito ao facto de ser referido por algumas pessoas participantes que a existência de algum envolvimento prévio, mais especificamente, sexual com *metamour* facilita sentir compersão.

A dimensão da relação de parceire com *metamour* ou, mais especificamente, as avaliações e perceções que a pessoa tem dessa relação, espelham-se no tema Gestão de Empatia. Esta dimensão não diz apenas respeito à compreensão da relação (mencionada acima), mas também à avaliação de custos-benefícios da mesma para a pessoa parceira. Se a pessoa perceber a relação como algo bom para parceire, e se considerar que a pessoa parceira

é respeitada, valorizada e bem tratada por *metamour*, mais facilmente sente compersão, do que se enquadrar essa relação como algo prejudicial para parceire (quer a responsabilidade dessa negatividade seja projetada como vindo agencialmente de *metamour*, quer não). Nestes casos, de acordo com os dados recolhidos, ao invés de compersão tende a verificar-se impotência, frustração e tristeza – que, por sua vez, agem no sentido de impedir o desenvolvimento de futura compersão. Estes resultados também se encontram alinhados com o esperado, mais especificamente, com os resultados da análise temática de Flicker e colaboradores (2022), os quais salientam a importância de perceber a relação extradiádica de parceire como saudável e de *metamour* tratar bem parceire.

Um dos elementos identificados neste estudo prende-se com a experiência prévia das pessoas envolvidas em relações de NMC, bem como a habituação às mesmas, na medida em que essa experiência se pode transformar na aquisição de mais competências comunicacionais e emocionais para navegar experiências que se encontram fora dos guiões mononormativos. Isto reforça a ideia de que a capacidade para experienciar compersão é um processo, na medida em que se desenvolve ao longo do tempo, sendo importante haver motivação para tal e trabalhar nesse sentido (Flicker et al., 2022). Esta ideia remete para a visão da compersão como ideal emocional, a qual se espelha nas narrativas de algumas pessoas participantes que referem que, apesar de não sentirem ou não terem sentido, querem sentir compersão no futuro. Desta forma, na presente investigação, apesar de, tal como no estudo de Flicker e colaboradores (2022), também ser destacado este sentimento como algo inato, a experiência de compersão foi essencialmente relatada como uma emoção que se quer trabalhar para que possa ser atingida. Adicionalmente, a compersão como ideal emocional esteve bastante presente nas narrativas dos participantes, não estando, porém, muito presentes os perigos inerentes a isso, nomeadamente a ideia de que a expectativa de sentir sempre compersão pode ser irrealista e criar sofrimento desnecessário e frustração, o que foi identificado por Flicker e colaboradores (2022).

Ademais, surgem ainda diferenças na experiência de compersão segundo o tipo de envolvimento, sendo destacados vários aspetos: a influência que a presença ou ausência de própie nos envoltimentos, bem como a imprevisibilidade dos mesmos, têm no sentimento de compersão, o que, segundo algumas pessoas participantes, está ligado à percepção de controlo que é sentida como menor caso não estejam presentes no envolvimento ou caso o envolvimento seja algo inesperado. Além disso, os envoltimentos superficiais foram descritos como levando a uma neutralidade emocional, os emocionais como mais desafiantes e os físicos como mais fáceis de lidar. Considera-se que isso possa estar associado a qual ou quais as facetas da

mononormatividade estão a ser colocadas em causa no envolvimento extradiádico e qual a posição da pessoa face a isso. Além disso, surge ainda a influência que a identificação com a identidade da relação e, de certa forma, a orientação relacional da pessoa, tem na experiência de compersão. Neste sentido, sugere-se que quando não existe uma identificação com a identidade da relação, ou seja, quando a pessoa sente que a estrutura relacional em que está inserida não é congruente com a sua orientação relacional presente, a experiência de compersão é dificultada, ganhando destaque sentimentos considerados negativos face aos envolvimento. Por exemplo, uma pessoa tendencialmente monogâmica inserida numa relação não-monogâmica consensual na qual a pessoa parceira tenha outros parceiros a nível romântico, é provável que sinta menos sentimentos de compersão e mais sentimentos negativos face a essas relações extradiádicas. Desta forma, as diferenças consoante o tipo de envolvimento parecem estar associadas à importância dada às várias dimensões da monogamia (Anderson, 2010).

Adicionalmente, tendo em conta que a presente investigação se focou na fase da adultícia emergente de forma a averiguar se pessoas nesta fase de desenvolvimento teriam desafios acrescidos em relação à experiência de compersão, torna-se pertinente referir que apesar dos resultados da presente investigação irem no sentido dos existentes na literatura -, os quais são constituídos por amostras de participantes de faixas etárias mais elevadas (Flicker et al., 2021; Flicker et al., 2022) -, a fase de vida da adultícia emergente parece acarretar algumas dificuldades acrescidas em relação à forma como navegam relações não-monogâmicas consensuais. A dificuldade mais saliente relaciona-se com questões de exploração da identidade, nomeadamente o facto de as pessoas participantes referirem ainda estar num processo de descoberta da sua orientação relacional, o qual é associado, pelas pessoas participantes, às emoções sentidas face aos envolvimento extradiádicos.

Foram ainda mencionados pelos participantes outros aspetos que constituem barreiras a sentir compersão, nomeadamente questões relativas a pressões da sociedade, decorrentes da existência de uma sociedade mononormativa e influenciada pela socialização de género, tendo sido referido o papel da mulher na sociedade e as expectativas associadas à mesma, como pode ser ilustrado pela seguinte citação: *“(...) são vinte anos a ouvir a mesma lenga lenga do tipo “tu vais casar vais ter filhos e vais viver feliz para sempre com a tua família nuclear” e “a tua família nuclear é tudo, o teu marido é tudo, tens que viver para aquela pessoa” e depois pensas tipo “ah mas isso se isso não for para mim?” “e se eu se eu quiser outros modos?”*, (...) *Mas continuam, há muitas estruturas de pensamento e tipo tudo vai ameaçar o teu papel como mulher, como como parceira.”* (Núria). Além das barreiras sociais, foram ainda referidas algumas emoções consideradas negativas que surgem face aos envolvimento de parceira, das

quais se destacam o sentimento de impotência, inseguranças, frustração, ciúmes, medo e outras emoções consideradas negativas. Ao contrário do que acontece em alguma literatura, neste estudo fez-se um esforço no sentido de não dar atenção apenas ao ciúme como emoção negativa, tendo surgindo várias emoções como potenciais barreiras à experiência de compersão. Curiosamente, até se verificou alguma resistência por parte das pessoas participantes em mencionar a presença de ciúmes, sendo dos sentimentos negativos menos relatados pelas pessoas participantes, o que se pensa poder revelar, de certa forma, um mecanismo de defesa resultante do ideal polinormativo da compersão (Zanin, 2013).

Estratégias para gestão de emoções negativas

As formas de lidar com as emoções negativas identificadas na presente investigação foram várias, passando por aspetos individuais e da relação com parceire. As diferentes estratégias não são mutuamente exclusivas, e tendem a focar-se em trabalho sobre o *self* e sobre a relação.

No que concerne às estratégias que envolvem apenas o indivíduo, salientam-se o permitir-se sentir, a regulação emocional, a auto-reflexividade sobre o que está a sentir e sobre o que despoletou esses mesmos sentimentos, bem como escrever, desconstruir pensamentos, racionalizar, distrair-se e autocuidado. Algumas estratégias remetem também para a importância de ter uma rede de apoio social, para a exteriorização, desabafo e obtenção de outras perspetivas, especialmente por pessoas que percebam de NMC. Este resultado tem duas implicações, por um lado, coloca em relevo a posição alterizada das NMCs no contexto de uma sociedade mononormativa e, por outro, dá sentido à importância do estabelecimento de grupos de pertença e partilha de experiências enquanto contraponto a essa mesma estigmatização.

As estratégias vocacionadas para a gestão da relação com parceire prendem-se, como já aludido anteriormente, com processos de comunicação, destacando-se a partilha sobre sentimentos face aos envolvimentos e a co-construção de soluções. Na medida em que estes processos sejam efetuados de forma colaborativa e empática, a própria tentativa de lidar com a tensão emocional causada por novas relações pode acabar por promover uma maior sensação de união e compromisso relacional. De resto, estes dados ecoam dados de outros estudos (Deri, 2015).

Relação entre compersão e emoções negativas

Se geralmente o ciúme é considerado como antitético à compersão os dados recolhidos neste estudo apontam para maior nuance. As emoções negativas são descritas pelos participantes como podendo ocorrer ao mesmo tempo que a experiência de compersão do mesmo modo que podem ser um entrave à mesma, à semelhança de estudos anteriores (Flicker et al., 2021; Flicker et al., 2022). Grande parte das pessoas participantes relatou a co-existência das mesmas, mesmo quando se referia a uma mesma situação ou evento. Mesmo nos casos em que essa co-existência não tinha que ver com uma mesma relação ou evento, várias pessoas mencionaram que estes dois sentimentos estão fortemente ligados. Essa relação foi descrita de várias formas, nomeadamente como flutuante ou complementar. Aliás, foi referido que, por vezes, existe uma tentativa de salientar as emoções positivas sentidas, de forma a gerir as negativas sentidas face aos envolvimentos, o que remete não só para a ideia do sentimento de compersão como um ideal emocional, mas também como uma estratégia em si para lidar com emoções negativas, como se pode perceber através da citação: *“tenho é de me focar bem nesse sentimento positivo, se não torna-se mais complicado. Mas se eu tiver focada e for racional, consigo chegar lá.”* (Andreia). Desta forma, sugere-se que a prática consciente de tentar agir de acordo com uma compersão (ainda) não sentida possa ajudar a gerir emoções consideradas negativas. Isto implica a criação de uma separação entre sentir uma emoção e agir de acordo com ela, bem como uma visão não-essencialista sobre emoções (ou seja, as emoções são vistas como voluntariamente produzíveis, até certo ponto). Assim sendo, tendo em conta a relação expressa entre emoções negativas e compersão, nomeadamente o facto de ter sido mencionado que quando se sente mais uma sente-se menos outra – *“(…) acho que sentires mais compersion em princípio vai fazer com que sintas menos emoções negativas (...)”* (Beatriz) -, se aliarmos as estratégias para lidar com emoções negativas mencionadas pelas pessoas participantes com os aspetos potenciadores de compersão, podemos, talvez, encontrar formas adequadas de gerir emoções negativas e navegar melhor os envolvimentos extradiádicos de parceire. Neste sentido, sugere-se que o conhecimento sobre os fatores que facilitam a experiência de compersão pode ter implicações para a prática clínica através do fornecimento de conhecimento sobre relações NMC, o qual poderá ajudar no desenvolvimento de ferramentas e estratégias para trabalhar e ajudar as pessoas nelas inseridas em contexto terapêutico. Adicionalmente, sugere-se que este conhecimento possa também ajudar pessoas em relações monogâmicas a três níveis: a nível de como lidar e encarar atividades de parceire que possam gerar sentimentos negativos, como, por exemplo, o ciúme, tal como sugerido por Flicker e

colaboradores (2022), mas também para lidar com sentimentos negativos, nomeadamente ciúmes, sentidos face a ex-envolvimentos de parceire – *retroactive jealousy* (Blayney & Burgess, 2023); por fim, na promoção de atitudes de comunicação e empatia que possam proactivamente alimentar e reforçar o bem-estar relacional, ao valorizar experiências não-diádicas de parceiros (e.g., tempo passado com amizades, hobbies privados) como algo positivo para todas as pessoas envolvidas e para a relação em si, resultando em potencialmente mais autonomia – mas também mais compromisso – sentidos de parte a parte.

Este estudo apresenta algumas limitações. Primeiro, a estratégia de recrutamento de participantes, tendo consistido num recrutamento alvo através da técnica bola-de-neve, conduziu a uma amostra por conveniência o que, por sua vez, levou a algumas limitações ao nível das características da amostra. Isto é, não se criaram condições de recrutamento abrangentes o suficiente para representar na amostra pessoas heterossexuais e do género masculino, razão pela qual os resultados podem não refletir as experiências de compersão destas pessoas, as quais poderão ser diferentes. Por essa razão, será útil a realização de um estudo futuro para averiguar a existência de diferenças na experiência de compersão consoante o género e a orientação sexual. Segundo, o facto de o método de recolha de dados ter consistido na realização de entrevistas individuais pode ter levado a enviesamentos de respostas, nomeadamente devido a questões de desejabilidade social. Terceiro, verificaram-se divergências entre as respostas dadas pelos participantes em relação à orientação relacional no questionário de dados sociodemográficos e no decorrer da entrevista, o que pode levar a enviesamentos na caracterização da amostra. Por exemplo, uma participante assinalou no questionário de dados sociodemográficos que a sua orientação relacional era monogâmica, no entanto, durante a entrevista explicou que considerava que a identidade da relação em que estava inserida, a qual dizia respeito a uma monogamia aberta, correspondia à sua orientação relacional. Uma possível explicação para esta divergência pode ser o facto de algumas pessoas participantes ainda estarem em processo de elaboração da sua orientação relacional, tendo isso sido mencionado pelas mesmas e saliente nas suas narrativas. Esta tensão entre identidade, prática e idealização está especialmente presente nas explicações dadas acerca da identificação ou não com a identidade da relação em questão e na divergência entre os seus ideais políticos e formas de ver o mundo, e aquilo que sentem no momento – ou seja, potenciais dissonâncias cognitivas e experienciais que estejam na base da organização das respostas dadas durante as entrevistas. Quarto, foi criado um número grande de subtemas e, em especial, de códigos, o que pode constituir, de certa forma, uma limitação, conduzindo a um excesso de análise e a menor síntese. No entanto, tal pode justificar-se pelo facto de se desconhecer um estudo sobre

compersão realizado em Portugal, o que pode tornar a presente investigação mais rica e, deste modo, mais útil para futuros investigadores. Quinto, o facto de a presente investigação não ter um *design* longitudinal pode constituir, de certa forma, uma limitação, uma vez que os resultados apontaram para uma dimensão processual e, portanto, temporalmente mutável, da experiência de compersão. Por essa razão, considera-se pertinente que estudos futuros se debrucem sobre esta questão, sugerindo-se a realização de um estudo de carácter longitudinal, com fim à compreensão da experiência de compersão ao longo do tempo. Sexto, um número considerável de pessoas que participaram no estudo desconhecia os termos “*compersion*” e “compersão”, o que se torna uma limitação do presente estudo, na medida em que o recorte amostral inclui algumas pessoas sem literacia direta sobre o tema da dissertação, ainda que tivessem experienciado o sentimento em questão. Porém, ao mesmo tempo, esta questão ilustra a importância da presente investigação, que contribui para aumentar a visibilidade em relação a vocabulário relacional e emocional que não esteja adjudicado à monogamia. Por fim, a presente investigação não cumpriu todos os objetivos a que se propôs, uma vez que não foi possível comparar a experiência de compersão nos diferentes três tipos de relações não monogâmicas consensuais pretendidos – relação aberta, poliamor e *swing*. Isso deveu-se a não se ter conseguido recrutar participantes praticantes de *swing* na faixa etária pretendida, o que talvez se possa explicar por, geralmente, as pessoas que praticam *swing* serem de faixas etárias mais elevadas. Adicionalmente, também se revelou, aquando da realização das entrevistas, alguma dificuldade por parte de alguns participantes em “encaixar” a sua relação num dos três tipos de não-monogamia consensual anteriormente mencionados, ou por a relação em questão não se enquadrar em nenhuma delas (e.g., anarquia relacional), ou por as mesmas serem descritas principalmente com base nos acordos existentes, não havendo propriamente um rótulo. Por essa razão, acabou por se decidir não comparar os tipos de relações existentes na amostra. Tendo isto em conta, considera-se que seria útil e pertinente a realização de um estudo futuro que comparasse a experiência de compersão em várias identidades relacionais, mas sem estas serem definidas à priori, de forma a poderem ser englobadas todas as mencionadas pelas pessoas participantes. No entanto, dadas as limitações acima referidas, tal poderia continuar a apresentar obstáculos caso as pessoas não tivessem um “rótulo” para definir a sua relação, razão pela qual seria interessante que as comparações fossem feitas a nível de determinados acordos da relação (e.g. a existência ou ausência de envolvimento sexuais, envolvimento emocionais, partilha sobre envolvimento e hierarquia na relação).

Conclusão

Considera-se que a presente investigação contribui para a investigação em psicologia, através do aumento do conhecimento sobre a experiência de compersão em jovens adultes inserides em relações não-monogâmicas consensuais, o que é potenciado pelo facto de ter sido adotada uma metodologia qualitativa exploratória. Esta permite um maior acesso às experiências dos participantes, tendo sido o primeiro estudo, que se tenha conhecimento, a fazê-lo com uma amostra portuguesa. Ademais, este estudo contribui também, de certa forma, para a sociedade e população portuguesa, ao contribuir para a diminuição da desinformação e, conseqüentemente, para a diminuição do estigma e preconceito direcionado a estas relações e às pessoas nelas inseridas. Através deste estudo, compreende-se que a experiência de compersão engloba vários sentimentos considerados positivos, podendo ser ativada e inibida por vários fatores individuais, da relação com parceire, da relação com *metamour* e da relação de parceire com *metamour*. Por esta razão, os sentimentos de compersão podem ser experienciados de formas diferentes em pessoas diferentes, podendo até ser diferentes numa mesma pessoa dependendo de várias circunstâncias, nomeadamente da fase de vida, da fase da relação, da relação em que estão inserides ou até mesmo consoante a relação extradiádica.

Referências

- Anderson, E. (2010). “At least with cheating there is an attempt at monogamy”: Cheating and monogamism among undergraduate heterosexual men. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 851–872. <https://doi.org/10.1177/0265407510373908>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (Ed.). (2014). Emerging adulthood. Em *Emerging adulthood*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Balzarini, R. N., Dharma, C., Muise, A., & Kohut, T. (2019). Eroticism versus nurturance: How eroticism and nurturance differs in polyamorous and monogamous relationships. *Social Psychology*, 50(3), 185–200. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000378>
- Balzarini, R. N., McDonald, J. N., Kohut, T., Lehmilller, J. J., Holmes, B. M., & Harman, J. J. (2021). Compersion: When jealousy-inducing situations don't (just) induce jealousy. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1311–1324. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01853-1>
- Barker, M., & Langdridge, D. (2010). Whatever happened to non-monogamies? Critical reflections on recent research and theory. *Sexualities*, 13(6), 748–772. <https://doi.org/10.1177/1363460710384645>
- Blayney, R., & Burgess, M. (2023). Identifying points for therapeutic intervention from the lived experiences of people seeking help for retroactive jealousy. *Counselling and Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1002/capr.12697>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: a practical guide*. Sage.
- Brooks, T. R., Shaw, J., Reysen, S., & Henley, T. B. (2022). The vices and virtues of consensual non-monogamy: A relational dimension investigation. *Psychology and Sexuality*, 13(3), 595–609. <https://doi.org/10.1080/19419899.2021.1897034>
- Cardoso, D., & Klesse, C. (Eds.). (2022). Living outside the box – consensual non-monogamies, intimacies and communities. Notes on research and terminology. Em *The handbook of consensual non-monogamy: affirming mental health practice. Diverse sexualities, genders, and relationships*. Rowman and Littlefield.

- Cassidy, T., & Wong, G. (2018). Consensually nonmonogamous clients and the impact of mononormativity in therapy (les clients non monogames consensuels et l'impact de la mononormativité en thérapie). *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 52(2), 119–139.
- Cohen, M. T., & Wilson, K. (2017). Development of the consensual non-monogamy attitude scale (CNAS). *Sexuality and Culture*, 21(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s12119-016-9395-5>
- Conley, T. D., Matsick, J. L., Moors, A. C., & Ziegler, A. (2017). Investigation of consensually nonmonogamous relationships: Theories, methods, and new directions. *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 205–232. <https://doi.org/10.1177/17456916166667925>
- Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier?: Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1530-2415.2012.01286.x>
- Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Valentine, B. (2013). A critical examination of popular assumptions about the benefits and outcomes of monogamous relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 124–141. <https://doi.org/10.1177/1088868312467087>
- Deri, J. (2015). *Love's refraction: Jealousy and compersion in queer women's polyamorous relationships*. In University of Toronto Press.
- Flicker, S. M., Thouin-Savard, M. I., & Vaughan, M. D. (2022). Factors that facilitate and hinder the experience of compersion among individuals in consensually non-monogamous relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 51(6), 3035–3048. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02333-4>
- Flicker, S. M., Vaughan, M. D., & Meyers, L. S. (2021). Feeling good about your partners' relationships: Compersion in consensually non-monogamous relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1569–1585. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-01985-y>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. Em N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105–117). Sage.

- Hutzler, K. T., Giuliano, T. A., Herselman, J. R., & Johnson, S. M. (2016). Three's a crowd: Public awareness and (mis)perceptions of polyamory. *Psychology and Sexuality, 7*(2), 69–87. <https://doi.org/10.1080/19419899.2015.1004102>
- Jenks, R. J. (1985). Swinging: A replication and test of a theory. *The Journal of Sex Research, 21*(2), 199–205. <https://doi.org/10.1080/00224498509551258>
- Klesse, C. (2006). Polyamory and its “others”: Contesting the terms of non-monogamy. *Sexualities, 9*(5), 565–583. <https://doi.org/10.1177/1363460706069986>
- Larsen, J. T., & McGraw, A. P. (2014). The case for mixed emotions. *Social and Personality Psychology Compass, 8*(6), 263–274. <https://doi.org/10.1111/spc3.12108>
- Matsick, J. L., Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., & Rubin, J. D. (2014). Love and sex: Polyamorous relationships are perceived more favourably than swinging and open relationships. *Psychology and Sexuality, 5*(4), 339–348. <https://doi.org/10.1080/19419899.2013.832934>
- Mogilski, J. K., Reeve, S. D., Nicolas, S. C. A., Donaldson, S. H., Mitchell, V. E., & Welling, L. L. M. (2019). Jealousy, consent, and compersion within monogamous and consensually non-monogamous romantic relationships. *Archives of Sexual Behavior, 48*(6), 1811–1828. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1286-4>
- Moors, A. C., Matsick, J. L., Ziegler, A., Rubin, J. D., & Conley, T. D. (2013). Stigma toward individuals engaged in consensual nonmonogamy: Robust and worthy of additional research. *Analyses of Social Issues and Public Policy, 13*(1), 52–69. <https://doi.org/10.1111/asap.12020>
- Moors, A. C., Schechinger, H. A., Balzarini, R., & Flicker, S. (2021). Internalized consensual non-monogamy negativity and relationship quality among people engaged in polyamory, swinging, and open relationships. *Archives of Sexual Behavior, 50*(4), 1389–1400. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01885-7>
- Peoples, K., Zazzarino, A., Thompson, J., Riley, P., Shelton, D., Fisher, R., Kirkland, V., & Richardson-O'Neill, B. (2019). The unfaithful male in monogamous and non-monogamous marriage: A phenomenological case study. *Sexual Addiction and Compulsivity, 26*(1–2), 137–163. <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1608880>

- Ritchie, A., & Barker, M. (2006). “There aren’t words for what we do or how we feel so we have to make them up”: Constructing polyamorous languages in a culture of compulsory monogamy. *Sexualities*, 9(5), 584–601. <https://doi.org/10.1177/1363460706069987>
- Robinson, M. (2013). Polyamory and monogamy as strategic identities. *Journal of Bisexuality*, 13(1), 21–38. <https://doi.org/10.1080/15299716.2013.755731>
- Rodrigues, D., Fasoli, F., Huic, A., & Lopes, D. (2018). Which partners are more human? Monogamy matters more than sexual orientation for dehumanization in three european countries. *Sexuality Research and Social Policy*, 15(4), 504–515. <https://doi.org/10.1007/s13178-017-0290-0>
- Rodrigues, D. L., Lopes, D., & Huic, A. (2021). What drives the dehumanization of consensual non-monogamous partners? *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1587–1597. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01895-5>
- Rubel, A. N., & Bogaert, A. F. (2015). Consensual nonmonogamy: Psychological well-being and relationship quality correlates. *Journal of Sex Research*, 52(9), 961–982. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.942722>
- Sizemore, K. M., & Olmstead, S. B. (2017). A systematic review of research on attitudes towards and willingness to engage in consensual non-monogamy among emerging adults: Methodological issues considered. *Psychology and Sexuality*, 8(1–2), 4–23. <https://doi.org/10.1080/19419899.2017.1319407>
- Sizemore, K. M., & Olmstead, S. B. (2018). Willingness of emerging adults to engage in consensual non-monogamy: A mixed-methods analysis. *Archives of Sexual Behavior*, 47(5), 1423–1438. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1075-5>
- Stewart, J. L., Stults, C. B., & Ristuccia, A. (2021). Consensual non-monogamy relationship rules among young gay and bisexual men: A dyadic qualitative analysis. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1505–1520. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-01919-8>
- van Tol, R. (2017). I love you, and you, and you too. *Transactional Analysis Journal*, 47(4), 276–293. <https://doi.org/10.1177/0362153717720191>
- Zanin, A. (2013, January 24). The problem with polynormativity. <https://sexgeek.wordpress.com/2013/01/24/theproblemwithpolynormativity/>

Anexos

Anexo 1. Guião da Entrevista Semiestruturada

<p>Agradecer participação, esclarecer objetivos, confidencialidade e participação voluntária</p>	<p>“Em primeiro lugar, gostaria de agradecer por participar neste estudo. Este estudo é sobre a experiência de <i>compersion</i> em relações não-monogâmicas consensuais, sendo <i>compersion</i> o termo usado para descrever as emoções positivas sentidas face ao(s) envolvimento(s) extradiádicos do parceiro. O presente estudo tem então como objetivos: compreender a experiência de <i>compersion</i> em jovens adultos portugueses que tenham estado ou estejam atualmente numa relação consensual não-monogâmica, mais especificamente, perceber que aspetos se podem constituir como facilitadores ou barreiras à experiência de <i>compersion</i>; e perceber de que forma este conhecimento pode ajudar psicólogos no desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções negativas, como o ciúme, em relações consensuais não-monogâmicas e até mesmo monogâmicas. É também importante referir que o áudio desta entrevista será gravado, no entanto, toda e qualquer informação disponibilizada será tratada de forma totalmente anónima e confidencial. As suas respostas serão utilizadas apenas no âmbito deste estudo e só os investigadores terão acesso aos dados, os quais serão destruídos no final do estudo. Por fim, gostaria só de reforçar que se, a algum momento, quiser desistir, está livre para o fazer, pois a sua participação neste estudo é voluntária. Alguma questão?”</p>
<p>Explorar relação (estrutura, regras, etc.)</p>	<p>“Das relações consensuais não-monogâmicas que já teve, qual é a que pretende abordar nesta entrevista?”</p> <p>“Qual era/é o tipo de não-monogamia consensual da relação em questão (poliamor, relação aberta, swinging)?”</p> <p>“Considera que esse tipo de não-monogamia corresponde à sua orientação relacional, i.e., à sua abordagem preferencial aos relacionamentos?”</p> <p>“Quais eram/são as regras/acordos da relação?”</p>

Dinâmicas relacionais entre os envolvidos	“Como é que descreveria a relação que tinha/tem com o/a seu/sua parceiro/a (da relação em questão)?”
	“Qual a sua opinião acerca do/a(s) parceiro/a(s) do seu parceiro?”
	“Como é que descreveria a relação que o seu parceiro tinha/tem com o/a(s) seu/sua(s) outro(s) parceiro/a(s)?”
	“Como é que descreveria a relação que tinha/tem com o/a(s) parceiro/a(s) do seu/sua parceiro/a?”
Experiência de <i>compersion</i> na relação	“Na relação em questão alguma vez experienciou <i>compersion</i> , i.e., emoções positivas face ao(s) envolvimento(s) extradiádico(s) do/a seu/sua parceiro/a?”
	SE SIM, “Como descreveria a experiência de <i>compersion</i> na sua relação?”
Fatores/situações que facilitam/dificultam a experiência de <i>compersion</i>	“Quais os fatores ou situações que considera que facilitaram a experiência de <i>compersion</i> na sua relação?”
	“Quais os fatores ou situações que considera que dificultaram ou inibiram a experiência de <i>compersion</i> na sua relação?”
Relação entre as dinâmicas relacionais e a experiência de <i>compersion</i>	“Considera que a relação que tinha/tem com o/a seu/sua parceiro/a influencia a experiência de <i>compersion</i> ? Se sim, de que forma?”
	“Considera que a relação que o/a seu/sua parceiro/a tinha/tem com o(s) seu(s) outro(s) parceiro(s) influencia a experiência de <i>compersion</i> ? Se sim, de que forma?”
	“Considera que a relação que tinha/tem com o(s) parceiro(s) do/a seu/sua parceiro/a influenciam a experiência de <i>compersion</i> ? Se sim, de que forma?”
Experiência de emoções negativas face ao(s) envolvimento(s) extradiádico(s) do/a seu/sua parceiro/a	“Na relação em questão alguma vez experienciou emoções negativas face ao(s) envolvimento(s) extradiádico(s) do/a seu/sua parceiro/a?”
	SE SIM, “Que emoções negativas sentia?”
	SE SIM, “Como descreveria a experiência dessas emoções negativas na relação em questão?”
	SE SIM, “O que considera que desencadeava a experiência dessas emoções negativas?”
	SE SIM, “O que fazia para lidar com essas emoções negativas?”

Relação entre a experiência de <i>compersion</i> e de emoções negativas face ao(s) envolvimento(s) extradiádico(s) do/a seu/sua parceiro/a	“Considera que existe alguma relação entre a experiência de <i>compersion</i> e de emoções negativas face ao(s) envolvimento(s) extradiádico(s) do/a seu/sua parceiro/a?”
	SE SIM, “Pode explicar de que forma essas experiências estão relacionadas?”
	“Considera que a experiência de <i>compersion</i> e de emoções negativas face ao(s) envolvimento(s) extradiádico(s) do/a seu/sua parceiro/a podem co-existir? SE SIM, de que forma?”
Informação adicional que os participantes queiram partilhar sobre a experiência de <i>compersion</i>	“Para finalizarmos, existe mais alguma informação que gostasse de partilhar acerca da sua experiência de <i>compersion</i> ?”
Agradecer a participação, esclarecimento de dúvidas e fornecer contactos (relacionamentos-sexuais@psicologia.ulisboa.pt)	

Experiência de *compersion* na relação:

“Na relação em questão alguma vez experienciou *compersion*, i.e., emoções positivas face ao(s) envolvimento(s) extradiádico(s) do/a seu/sua parceiro/a?”

SE NÃO, “Gostava de já ter experienciado *compersion*?”

“Já fez alguma coisa nesse sentido?”

“Como é que correu?” / “Porque é que acha que não resultou?”

“Alguma vez sentiu algo próximo disso?”

“Face a que situação é que ocorreu?” – explorar essa ocasião

Anexo 2. Texto De Divulgação Do Estudo

Estou a realizar uma investigação sobre a experiência de *compersion* (emoções positivas face aos envolvimentos extradiádicos dx parceirx) em jovens adultos portugueses que estejam a viver ou tenham vivido uma relação consensual não-monogâmica. Esta investigação ocorre no âmbito da minha dissertação final do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da área de especialização em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, orientada pela professora Doutora Maria João Alvarez.

Os objetivos deste estudo são: 1) compreender a experiência de *compersion* em jovens adultos portugueses que tenham estado ou estejam atualmente numa relação consensual não-monogâmica, mais especificamente, compreender que aspetos se podem constituir como facilitadores ou barreiras à experiência de *compersion*; 2) compreender de que forma este conhecimento pode ajudar psicólogos no desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções negativas, como o ciúme, em relações consensuais não-monogâmicas e até mesmo monogâmicas.

Quem pode participar? Quem preencher todos os seguintes requisitos: 1) todas as pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos; 2) que sejam residentes ou que tenham residido maior parte da sua vida (3/4) em Portugal; 3) e que tenham estado ou estejam atualmente numa relação consensual não-monogâmica.

Como participar? Para participar neste estudo será solicitado o preenchimento de um breve questionário sociodemográfico, bem como a realização de uma entrevista com a duração máxima de 1h30. As questões da entrevista serão direcionadas à compreensão da experiência de *compersion* do participante na sua relação consensual não-monogâmica, atual ou passada.

Toda e qualquer informação disponibilizada será tratada de forma totalmente anónima e confidencial. As suas respostas serão utilizadas apenas no âmbito deste estudo e só os investigadores terão acesso aos dados, os quais serão destruídos no final do estudo.

Qualquer questão ou pedido de esclarecimento, pode entrar em contacto com os investigadores deste estudo através do e-mail: relacionamentos-sexuais@psicologia.ulisboa.pt

Anexo 3. Formulário de Consentimento Informado

Esta investigação decorre no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da área de especialização em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa, de Ana Raquel Pereira, estudante da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, sob a orientação da Professora Doutora Maria João Alvarez, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Apresentação e objetivo do estudo

O objetivo desta investigação é o de compreender a experiência de *compersion* - emoções positivas sentidas face aos envolvimentos íntimos dx parceirx fora da relação – em jovens adultos portugueses que estejam a viver ou tenham vivido uma relação consensual não-monogâmica. Temos como objetivo compreender que aspetos se podem constituir como facilitadores ou barreiras à experiência de *compersion* e de que forma este conhecimento pode ajudar psicólogos no desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções negativas, como o ciúme, em relações consensuais não-monogâmicas e até mesmo monogâmicas.

Participação no estudo

Todas as pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos, que sejam residentes ou que tenham residido a maior parte da sua vida (3/4) em Portugal e que tenham estado ou estejam atualmente numa relação consensual não-monogâmica, podem fazer parte do estudo. Este estudo consiste numa entrevista individual para compreender como é a experiência de *compersion* em relações consensuais não-monogâmicas. O objetivo é conhecer a experiência de cada participante, não existindo respostas certas ou erradas. Solicitamos que, uma vez iniciada a entrevista, participe até ao final de modo a obtermos a maior quantidade de informação possível. No entanto, a entrevista pode ser interrompida pelo participante a qualquer momento, sem qualquer prejuízo para o mesmo. A entrevista será gravada em formato áudio e terá uma duração prevista máxima de 1h30. No início da entrevista, os participantes são solicitados a preencher um questionário de dados sociodemográficos.

Riscos e benefícios da participação no estudo

Ao participar estará a contribuir para aumentar o conhecimento acerca da vivência de relações não-monogâmicas por parte de jovens adultos, mais especificamente, acerca da vivência de emoções positivas face aos envolvimentos extradiádicos dx parceiros. Esse conhecimento será útil para o desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções negativas (e.g., ciúme), para

que, desta forma, os psicólogos possam estar melhor preparados para intervir na prática clínica com indivíduos em relações não-monogâmicas, respondendo de forma mais adequada às necessidades dos seus clientes. A sua participação é muito valiosa para a nossa pesquisa e essencial para o avanço do conhecimento nesta área. Se surgir alguma questão ou dúvida decorrente da sua participação no estudo, poderá entrar em contacto através do e-mail: relacionamentos-sexuais@psicologia.ulisboa.pt.

O presente estudo foi apresentado à Comissão de Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL) e obteve parecer favorável.

Anonimato e Confidencialidade

Toda e qualquer informação disponibilizada será tratada de forma totalmente anónima e confidencial. As suas respostas serão utilizadas apenas no âmbito deste estudo e só os investigadores terão acesso aos dados, os quais serão destruídos no final do estudo. Para garantir o anonimato, os nomes dos participantes não serão mencionados no decorrer da entrevista, sendo que esta apenas será gravada e transcrita para posterior análise e tratamento da informação.

Informações sobre o estudo

Caso tenha alguma questão poderá entrar em contacto com os investigadores através do e-mail: relacionamentos-sexuais@psicologia.ulisboa.pt. Adicionalmente, se pretender uma síntese dos resultados do presente estudo, poderá aceder ao site do Human Sex Lab (<http://humansexlab.psicologia.ulisboa.pt>).

Participação voluntária

A sua participação neste estudo é totalmente voluntária. Embora seja importante participar na entrevista até ao final, se, em algum momento, decidir desistir, poderá fazê-lo sem qualquer prejuízo ou necessidade de justificação.

Consentimento

Ao assinar no final deste formulário, declara que é maior de idade, leu este formulário de consentimento e considera que lhe foi prestada a informação necessária acerca da natureza e objetivos do estudo.

Li a informação e vi esclarecidas as minhas dúvidas de forma satisfatória. Dou o meu consentimento para participar neste estudo. Vou assinar esta folha no espaço abaixo, com o objetivo de demonstrar que li a informação apresentada e que pretendo participar no estudo. *

Li o consentimento informado e pretendo participar no estudo.

Assinatura _____

*Caso a entrevista decorra online, após assinar, digitalize este documento e envie para o seguinte e-mail: relacionamentos-sexuais@psicologia.ulisboa.pt

Anexo 4. Questionário de Dados Sociodemográficos

Idade: ____

Gênero:

Homem

Mulher

Transgênero

Não-binário / Gênero fluído

Outro / Prefiro não responder

Orientação Sexual:

Heterossexual

Homossexual (Gay / Lésbica)

Bissexual

Heteroflexível

Pansexual

Assexual

Outro / Prefiro não responder

Orientação Relacional:

Monogâmico

Não monogâmico - Relação Aberta

Não monogâmico - Poliamor

Não monogâmico - Swinger

Outro / Prefiro não responder

Estado Civil:

Solteiro

Casado

Divorciadx

Separadx

Viúvx

Outro / Prefiro não responder

Anexo 5. Listagem e definição operacional de temas, subtemas e códigos.

- 1. Sistema de Instrumentalização:** engloba as mais-valias associadas às relações extradiádicas de parceire, i.e., o que as pessoas ganham com a existência dessa relação.
 - 1.1. Ativação Sexual:** remete para a excitação sexual promovida pelas relações extradiádicas de parceire.
 - 1.1.1. Presença (real ou imaginária) nos envolvimento:** excitação sexual que advém da presença ou da imaginação da presença de próprio no envolvimento de parceire com *metamour*.
 - 1.1.2. Envoltimentos apenas de parceire:** excitação sexual resultante do envolvimento de parceire com *metamour*, sem e próprio constituir parte interveniente do mesmo.
 - 1.2. Benefícios dos envoltimentos extradiádicos:** aspetos positivos que es participantes retiram das relações que as suas parcerias mantêm com terceiros.
 - 1.2.1. Novas experiências e atividades para a relação com parceire:** adoção de ideias e atividades novas para a relação com parceire, resultantes dos vínculos extradiádicos de mesme.
 - 1.2.2. Tempo para si:** remete para os benefícios de ter mais tempo para si próprio, como resultado de parceire ter outros envoltimentos.
 - 1.2.3. Novas perspetivas para a relação:** diferentes formas de perceber a relação com parceire a partir das dinâmicas e novidades trazidas pela relação extradiádica.
 - 1.2.4. Momentos de riso com parceire:** forma como as relações extradiádicas podem constituir uma fonte de entretenimento e de comicidade para a pessoa participante e e parceire.
 - 1.2.5. Aprendizagens para si:** relações extradiádicas de parceire como fonte de lições passíveis de ser aplicadas na vida e relações de próprio.
 - 1.2.6. Alimentar interesses pessoais:** a relação extradiádica pode servir para fomentar e desenvolver interesses pessoais, a qual pode advir da coincidência de interesses entre participante e *metamour*.

- 1.3. Alívio sentido com relação extradiádica:** alívio resultante da existência dos vínculos extradiádicos, os quais suavizam a pressão e responsabilidades sentidas em relação a parceire.
- 1.3.1. Parcerias colmatam o que não consegue e/ou quer dar:** alívio sentido com o facto de es parceiros da pessoa parceira compensarem e fornecerem à mesma aquilo que a pessoa não dá.
- 1.3.2. Parceire não estar dependente só de si:** o facto de parceire ter outras pessoas a quem recorrer é encarado como positivo, na medida em que a responsabilidade de estar lá para parceire não recai toda sobre e própie.
- 2. Gestão de Empatia:** aspetos característicos, potenciadores e desafiantes relativos à experiência de empatia em relação a parceire e aos seus vínculos extradiádicos.
- 2.1. Contágio de emoções:** coincidência entre as emoções sentidas pela pessoa e por parceire.
- 2.1.1. Sofrimento de parceire causa sofrimento:** experiência de emoções negativas face a parceire também as estar a experienciar.
- 2.1.2. Felicidade de parceire causa felicidade:** experiência de emoções positivas face a parceire também as estar a experienciar.
- 2.2. Preocupação e proteção de parceire:** vontade de proteger parceire decorrente da preocupação com e mesmo.
- 2.2.1. Querer bem-estar e felicidade de parceire:** vontade de ver parceire bem e feliz.
- 2.2.2. Não querer que parceire se magoe:** preocupação em relação aos envoltimentos extradiádicos de parceire poderem acarretar sofrimento para e mesmo.
- 2.2.3. Relação extradiádica como algo bom ou mau para parceire:** percepção que a pessoa participante tem sobre as relações extradiádicas de parceire, mais especificamente, em relação a serem ou não benéficas para e mesmo.
- 2.2.4. Forma como *metamour* cuida e trata de parceire:** avaliação, por parte da pessoa participante, do cuidado, valorização e respeito de *metamour* em relação a parceire.
- 2.2.5. Vontade que parceire explore e experiencie:** querer que parceire explore e vivencie dinâmicas extradiádicas.
- 2.3. Características do envolvimento extradiádico:** especificidades das relações extradiádicas de parceire.

- 2.3.1. **Presença vs. ausência nos envolvimento:** estar ou não presente fisicamente na relação extradiádica de parceire.
- 2.3.2. **Imprevisibilidade dos envolvimento:** grau de (im)previsibilidade dos envolvimento extradiádicos de parceire.
- 2.3.3. **Envolvimento físicos (mais fáceis de lidar):** maior facilidade em gerir emocionalmente dinâmicas extradiádicas de caráter físico.
- 2.3.4. **Envolvimento emocionais (como emocionalmente complexos):** maior dificuldade em gerir emocionalmente dinâmicas extradiádicas de caráter emocional.
- 2.4. **Estar a par dos acontecimentos:** informação que participante precisa de ter sobre os envolvimento extradiádicos de parceire.
 - 2.4.1. **Saber dos envolvimento:** necessidade de ser informado sobre o desenvolvimento das relações extradiádicas de parceire.
 - 2.4.2. **Não esconder coisas:** importância da não omissão de informações relativas aos envolvimento extradiádicos.
 - 2.4.3. **(Não) querer saber detalhes:** nível de pormenor respeitante à informação partilhada sobre os envolvimento extradiádicos.
- 2.5. **Compreensão das coisas:** forma como o entendimento de vários aspetos influencia a experiência de compersão.
 - 2.5.1. **Perceber visão de parceire sobre relações:** entendimento da forma como parceire encara relações.
 - 2.5.2. **Perceber o que parceire vê em *metamour*:** compreender (ou não) o que faz com que parceire se queira envolver com *metamour*.
 - 2.5.3. **Compreender a relação ou o envolvimento:** grau de entendimento sobre as dinâmicas subjacentes à relação extradiádica.
 - 2.5.4. **Compreender o que meta significa na sua relação:** apuramento do impacto da relação extradiádica e de *metamour* para a sua relação com parceire.
- 2.6. **Entusiasmo e curiosidade face a envolvimento:** envolvimento extradiádicos de parceire sentidos com entusiasmo e curiosidade por parte de parceire.
- 2.7. **Neutralidade emocional face a envolvimento:** ausência de sentimentos com uma valência positiva ou negativa face aos envolvimento extradiádicos de parceire.

3. Gestão da Relação com Parceire: aspetos relativos à relação com parceire, tanto no que concerne à relação em si, como também ao impacto da relação extradiádica na mesma.

3.1. Panorama afetivo da relação: características inerentes à relação com parceire, como promotoras ou barreiras à experiência de compersão face aos envolvimentos extradiádicos.

3.1.1. Segurança: sentir-se segure na relação com parceire.

3.1.2. Respeito: relação de respeito com parceire.

3.1.3. Confiança: relação de confiança com parceire.

3.1.4. Perceção de boa relação: ver relação sob uma luz positiva.

3.1.5. Estabilidade: relação estável com parceire.

3.1.6. Amor: relação marcada por amor mútuo.

3.1.7. Atenção ao bem-estar um de outre: preocupação com o bem-estar mútuo na relação com parceire.

3.2. Comunicação com parceire: aspetos inerentes à comunicação com parceire.

3.2.1. Comunicação aberta: adoção de um estilo de comunicação aberto com parceire.

3.2.2. Honestidade e transparência: comunicação com parceire baseada na honestidade e sinceridade.

3.2.3. Falta de comunicação: problemas ou falhas de comunicação na relação om parceire.

3.2.4. Assertividade em colocar limites: exposição direta sobre as suas necessidades e limites pessoais.

3.2.5. Comunicação para segurança: comunicação como forma de fornecer segurança, baseada em, por exemplo, palavras de conforto, afirmação e amor.

3.2.6. Partilha sobre envolvimentos: comunicação acerca dos envolvimentos extradiádicos de parceire.

3.2.7. Partilha de sentimentos face aos envolvimentos: comunicação sobre os sentimentos (negativos) sentidos face aos envolvimentos extradiádicos de parceire.

3.3. Companheirismo e apoio mútuo: apoio na relação com parceire.

3.3.1. Suporte: apoio em períodos mais complicados.

3.3.2. Planos conjuntos: atividades conjuntas com parceire.

- 4.2.5. **Conhecimentos de metamour:** avaliação feita acerca dos conhecimentos da pessoa parceira.
- 4.2.6. **Comportamentos e atitudes de metamour:** avaliação feita acerca dos comportamentos da pessoa parceira, tanto em relação a parceire, como em relação a si.
- 4.2.7. **Valores e ideologias de metamour:** avaliação feita acerca dos valores e ideologias da pessoa parceira
- 4.3. **Identificação com metamour:** remete para a importância de a pessoa se identificar com a pessoa parceira.
- 4.4. **Qualidade da relação com metamour:** remete para os aspetos inerentes à qualidade da relação com a parceria de parceire.
 - 4.4.1. **Gostar de metamour:** importância atribuída a nutrir sentimentos positivos pela parceria de parceire.
 - 4.4.2. **Ser amigue de metamour:** influência que a amizade com a parceria de parceire tem nos sentimentos de compersão.
 - 4.4.3. **Atração a potencial metamour:** atração a parceria de parceire como potenciador de sentimentos de compersão.
- 4.5. **Relação em evolução:** remete para a dimensão temporal da relação com metamour.
 - 4.5.1. **Interações prévias com metamour:** importância atribuída à existência de um primeiro contacto positivo com metamour.
 - 4.5.2. **Fase da relação com metamour:** remete para as especificidades inerentes às diferentes fases da relação com metamour (aumento do conforto ao longo do tempo).
 - 4.5.3. **Projeção da relação no futuro:** opinião acerca de prognósticos e potencial da relação com metamour.
 - 4.5.4. **Correspondência com idealização:** relação com metamour corresponder (ou não) com o desejado.
- 4.6. **Parceire como fator de união com metamour:** remete para a ideia de a pessoa participante e metamour se unirem para o bem-estar de parceire.
- 5. **Prática em relações NMC:** engloba aspetos relacionados com a prática (ou falta de prática) em não-monogamias consensuais.
 - 5.1. **Experiência em relações NMC:** remete para a experiência que a própria pessoa tem (ou não) em relações não-monogâmicas consensuais.

- 5.2. Parceire não-monogâmico vs. Monogâmico:** remete para a experiência que o parceiro tem (ou não) em relações não-monogâmicas consensuais.
- 5.3. Habituação aos envolvimento extradiádicos:** referências à forma como a repetição de experiências de NMCs (bem-sucedidas) ajudam a criar uma nova normalidade.
- 5.4. Ver naturalidade nos envolvimento extradiádicos:** perceber os envolvimento extradiádicos de parceiro como algo normal e natural e as NMCs como um comportamento natural ou mais natural do que a monogamia.
- 6. Ideal Emocional:** remete para a ideia de compersão como uma emoção, que se quer atingir.
- 6.1. Barreiras emocionais:** emoções que constituem como obstáculos à experiência de compersão.
- 6.1.1. Sentimentos de impotência:** sentir que não pode fazer nada para ajudar parceiro.
- 6.1.2. Inseguranças:** sentimentos negativos associados à autoestima.
- 6.1.3. Frustração:** irritação ou desespero com não poder fazer nada para ajudar parceiro.
- 6.1.4. Ciúmes:** emoção associada ao medo de perder a pessoa parceira, em relação à extradiádica.
- 6.1.5. Medo:** receios resultantes da existência da relação extradiádica.
- 6.1.6. Outras emoções consideradas negativas:** qualquer outra emoção ou sentimento percebido com o negativo pelas pessoas participantes que iniba a experiência de compersão.
- 6.2. Barreiras sociais:** reflete aspetos e pressões provenientes da sociedade que se constituem como obstáculos à experiência de compersão.
- 6.2.1. Sociedade mononormativa:** impacto da força da norma monogâmica presente na sociedade nos sentimentos de compersão.
- 6.2.2. Socialização de género:** impacto das expectativas sociais, atitudes e comportamentos tipicamente associados ao género feminino e masculino nos sentimentos de compersão.
- 6.3. Vontade de sentir compersion:** desejo de sentir emoções positivas em resposta a envolvimento extradiádicos de parceiro, ou como fim em si mesmo.
- 6.4. Transformação de emoções negativas em compersion:** mudança de sentimentos negativos para positivos em relação aos envolvimento extradiádicos de parceiro.

6.5. Compersion como redutor de emoções “negativas”: emoções positivas sentidas face aos envolvimento extradiádicos de parceire como apaziguadoras de sentimentos negativos experienciados.

7. Esfera Pessoal: remete para aspetos e processos individuais relacionados com a experiência de compersão em relação não-monogâmicas consensuais.

7.1. Ambivalência de Sentimentos: remete para a coexistência de sentimentos considerados, pelas pessoas participantes, positivos e negativos em relação aos envolvimento extradiádicos, bem como para as relações expressas entre esses e os mesmos sentimentos.

7.2. Bem-estar psicológico: influência da saúde mental ou da fase de vida da pessoa nos sentimentos de compersão.

7.3. Influência de experiências passadas: impacto negativo que vivências passadas podem ter na experiência de compersão.

7.4. Permitir-se sentir: abrir-se à experiência de emoções negativas sentidas face aos envolvimento extradiádicos de parceire.

7.5. Autocuidado: realização de atividades com objetivo de potenciar o próprio bem-estar.

7.6. Auto-reflexividade: reflexão sobre sentimentos e/ou pensamentos em relação aos envolvimento extradiádicos de parceire.

7.6.1. Regulação Emocional: capacidade de gerir a resposta emocional sentida face aos envolvimento extradiádicos de parceire.

7.6.2. Reflexão sobre sentimentos: pensar sobre o que está a sentir relativamente aos envolvimento extradiádicos de parceire.

7.6.3. Reflexão sobre o que despoletou emoções sentidas: pensar sobre a origem dos sentimentos negativos experienciados face aos envolvimento extradiádicos de parceire.

7.6.4. Racionalizar: refletir sobre as emoções de forma entendida como objetiva.

7.6.5. Desconstruir pensamentos: repensar e organizar os próprios pensamentos.

7.6.6. Escrever: processo de escrita como ferramenta para a reflexão de sentimentos face a envolvimento extradiádicos de parceire.

7.6.7. Distração: não pensar nas emoções negativas sentidas face aos envolvimento extradiádicos de parceire.

7.7. Rede de apoio: grupo de pessoas fora de contextos afetivo-sexuais que fornece suporte e ajuda e contribui para trabalho emocional e reflexivo de si para si.