

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**DO AMOR E DO DESAMOR:  
VARIEDADES DE EXPERIÊNCIAS DE RUPTURA E REPARAÇÃO E, REGULAÇÃO DE  
NECESSIDADES NA ALIANÇA AMOROSA DE CASAIS**

Rita Isabel dos Santos Duarte

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa**

2012

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**DO AMOR DO DESAMOR:  
VARIEDADES DE EXPERIÊNCIAS DE RUPTURA E REPARAÇÃO E, REGULAÇÃO DE  
NECESSIDADES NA ALIANÇA AMOROSA DE CASAIS**

Rita Isabel dos Santos Duarte

Dissertação Orientada pelo Prof. Doutor Nuno Miguel da Silva Conceição

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa**

2012

## **Agradecimentos**

Agradeço ao Nuno Conceição por me ter acolhido e por ser sempre tão encorajador com o seu espírito de investigador e sabedoria.

Aos meus pais por me apoiarem sempre!

Ao João, o amor da minha vida!

## Resumo

A investigação em casais tem-se centrado, maioritariamente, em identificar características inerentes à regulação de afecto em casais, distinguindo os casais regulados e desregulados. Nos primeiros têm-se identificado as características interaccionais que promovem a qualidade da relação (Carrère, Coan, Gottman & Swanson, 1998; Goldman & Greenberg, 2008; Johnson; 2008) e, nos segundos, os ciclos interaccionais negativos originados por rupturas (e.g. infidelidade) na relação e desenvolvimento consequente da escalada de conflito (Johnson; 2004; 2008; Gottman, 1993; Cramer, 2001; Goldman & Greenberg, 2008;) levando, por vezes, a uma separação do casal.

O presente estudo tem como objectivo analisar a forma como os casais reparam as micro-rupturas na relação e como é que nestes processos são reguladas as suas necessidades psicológicas. Para tal desenvolveu-se um guião com perguntas acerca das experiências de ruptura e de reparação dos participantes e, posteriormente, analisaram-se os dados utilizando um metodologia *Grounded Theory* (Glaser & Strauss, 1967).

Os dados mostraram que nos processos de reparação os parceiros envolvem-se ambos no confronto da ruptura, estabelecendo diálogos esclarecedores da situação, que causou a ruptura, com espaço para a validação da posição e opinião de ambos, mantendo a calma e conseguindo promover efectivamente o encontro das suas necessidades. Isto parece ser, em muito possível, por ambos desenvolverem um movimento de abertura de espaço da relação, que lhes permite expressarem os seus sentimentos e pensamentos, e efectivar o restabelecimento da segurança da mesma. Os dados mostram ainda que os participantes adquirem conhecimento pessoal e relacional com estas experiências, permitindo-lhes preencherem e equilibrarem necessidades naquelas duas esferas.

Nos processos de ruptura, os parceiros permanecem no afastamento gerado pós-ruptura por não sentirem a sua posição respeitada e é instalado afecto desagradável no espaço relacional. Existem dificuldades de regulação emocional, a comunicação é improdutiva e iniciam ciclos de defesa da sua posição, inviabilizando qualquer encontro de necessidades.

Palavras-chave: Casais, ruptura, reparação, necessidades, ciclos

## **Abstract**

Research has focused mostly on identifying characteristics underlying affect regulation in couples, distinguishing regulated and dysregulated couples. Interactional features that promote relationship quality have been identified with the first ones (Carrère, Coan, Gottman & Swanson, 1998; Goldman & Greenberg, 2008; Johnson; 2008). Negative interactional cycles caused by major relationship ruptures (e.g. infidelity), or by conflict escalation, leading sometimes to a couple separation, have been identified with the others (Gottman, 1993; Johnson; 2004; 2008; Goldman & Greenberg, 2008).

The present study aims to examine how couples repair micro-ruptures in the relationship and how their psychological needs are regulated during these processes. To do this, we developed a script with questions about the experiences of rupture and repair of the participants and then analyzed the data using a Grounded Theory methodology (Glaser & Strauss, 1967).

The data showed that in the repair processes, partners engage both in confronting the rupture, establishing dialogues clarifying the situation that caused the rupture, with space to validate the position and opinion of both, keeping calmness and effectively promoting the meeting of their needs. This seems to be possible, by both developing an opening of space in the relationship that allows them to express their feelings and thoughts, and effecting the restoration of relationship security. The data also show that participants gain personal and relational knowledge with these experiences, allowing them to fulfill and balance needs in those two spheres.

In the rupture processes, the partners remain withdrawn, because they do not feel respected in his position and distress gets into the relational space. There are emotional regulation difficulties, communication is unproductive and defense cycles emerge, preventing any mutual satisfaction of needs.

**Keywords:** Couples, rupture, repair needs, cycles

## ÍNDICE

<b>I.</b>	<b>Introdução</b>	<b>10</b>
<b>II.</b>	<b>Revisão de Literatura</b>	<b>13</b>
	2.1 O fenómeno do Amor e a experiência romântica	13
	2.1 Amor a quatro dimensões	14
	2.1.1. Iniciação e Intensificação das relações Amorosas	18
	2.1.2 Reparação, incerteza e satisfação na relação	19
	2.1.3 Principais necessidades psicológicas	21
	2.1.3.1 Necessidade de proximidade/ intimidade	22
	2.1.3.1.1 A regulação de intimidade	23
	2.1.3.2 Necessidade de afastamento/preservação da identidade	25
	2.1.3.3 Casais regulados e casais não-regulados	27
	2.2. Estado da Investigação com Casais	28
	2.2.1 Um sentimento chamado Desamor	33
	2.2.2 Tipos de ciclos de desamor	35
	2.3 O triângulo amoroso transformado em quadrado	36
	2.4. Guias de Ruptura ou término da relação	39
	2.5 Reparar e Prevenir o Desamor nas relações	40
<b>III.</b>	<b>Metodologia</b>	<b>47</b>
<b>IV.</b>	<b>Resultados</b>	<b>53</b>

<b>V.</b>	<b>Discussão e Conclusões</b>	68
<b>VI.</b>	<b>Referências Bibliográficas</b>	77

## ANEXOS

ANEXO A: Instrumento de recolha de dado com perguntas para exploração acerca das experiências de ruptura e de reparação

ANEXO B: Página criada a partir do instrumento de recolha de dados na plataforma Survs sob a designação “*Questionário das formas de amor e de desamor na aliança amorosa de casais*”

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Categorias conceptuais geradas para os processos de ruptura	54
Tabela 2: Categorias conceptuais geradas para os processos de reparação	61
Tabela 3: Palavras-chave geradas acerca de reparação e ruptura	67

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Mapa conceptual da questão geral de investigação	45
Figura 2: Árvore de categorias de Processos de Ruptura	55
Figura 2: Árvore de categorias de Processos de Reparação	62

## I. INTRODUÇÃO

O presente projecto de investigação pretende analisar a forma como os casais reparam as rupturas na relação e como é que nestes processos são reguladas as necessidades psicológicas. Tomando como referência a história pessoal e identidade que cada um dos parceiros traz para a relação.

A investigação, nesta área tem surgido sobretudo com estudos em populações clínicas, identificadas como casais desregulados e comparados com casais regulados (Carstensen, Gottman & Levenson, 1994) e, em situação de terapia de casal permitindo assim conhecer os processos desenvolvidos pelo primeiro tipo para entrar na escalada de conflito (Gottman, 1993; Johnson, 2004; 2008; Goldman & Greenberg, 2008) e, aqueles desenvolvidos pelo segundo tipo, para evitar entrar na mesma (Carrère, Coan, Gottman & Swanson, 1998). O grosso daqueles estudos incide, essencialmente, sobre resultados de processos de ruptura ou de reparação. Mais recentemente, surgiu um estudo em que avalia a forma com as interacções diárias negativas afectam a satisfação na relação amorosa (Fung & Li, 2012), considerando assim, o processo major de satisfação e não o de reparação, que é um processo de nível mais intermédio e específico e que, por reestruturar danos nas relações, contribui para a satisfação com as mesmas (Dindia & Baxter, 1987; Dindia & Canary 1993; cit. in Hendrick & Hendrick, 2000). Portanto, o *como* é que a dialéctica ruptura-reparação e vice-versa, opera e ocorre para chegar ao resultado de afastamento ou de aproximação dos parceiros e para uma eventual separação não está muito claro na investigação.

A intervenção terapêutica tem sido orientada para a reparação de macro-rupturas originadas pelo intenso conflito (Gottman, 1994; Johnson, 2004; Goldman & Greenberg, 2008) ou por traumas relacionais (Johnson; 2008; Greenberg & Meneses, 2011), associados, por exemplo, à infidelidade, com a construção de modelos terapêuticos (de perdão) específicos, para promover este tipo de reparação da ligação emocional no casal e do reconhecimento e valorização dos parceiros.

Quando os casais realizam pedidos de ajuda terapêutica, a dois ou mesmo em terapia individual, já estão, muitas vezes, instalados ciclos de interacção muito negativos e, portanto, o afecto entre ambos encontra-se desregulado. Isto porque o problema começa por ser, inicialmente, comunicacional e na medida em que as pessoas

não conseguem compreender e exprimir as suas emoções nem as suas necessidades, quer como individuo quer como parceiro amoroso. As variáveis são de ordem individual e interaccional englobando aspectos como: expressão de necessidades, emoções, pensamentos, comportamentos, regulação emocional e de necessidades e expectativas.

Consideramos que o presente estudo pode contribuir, para a compreensão das relações amorosas, por estarmos a investigar: em que medida é que as pessoas têm em conta as suas estratégias para conseguirem ser ou não ser efectivas na reparação da relação; como é que estes processos conseguem gerar, entre os dois parceiros, várias dimensões de afecto agradável e desagradável e, como é que aqueles processos podem ser descritos. Em termos de intervenção psicoterapêutica, a compreensão destes processos pode contribuir para a promoção da regulação de necessidades quer em terapia individual quer de casal, esta última com eventuais formas de prevenção de rupturas. Seguindo a linha da proposta de existência de isomorfismo entre a resolução de problemas interpessoais em terapia de casal e individual, num estudo recente (Castillo, Cueller, Dye, Fishman, Greenberg, Hoener, Schielke, Stiles, Walker & Zerubavel, 2011).

Este estudo foi orientado por uma questão de investigação geral: “Que tipos de processos intrapsíquicos ou interpessoais nos dois elementos de um casal regulação de necessidades entre os elementos do casal estão subjacentes à criação, manutenção ou reparação de rupturas na aliança amorosa?”.

Sendo um estudo que se direcciona para a exploração e compreensão de processos intrapsíquicos e interpessoais, a população ao qual foi dirigido é população adulta e com a experiência de ter estado numa relação amorosa. Utilizaram-se metodologias qualitativas para recolha e análise de dados. Para a primeira desenvolveu-se um conjunto de questões abertas que foram posteriormente inseridas numa plataforma virtual designada por Survs. Para a segunda, utilizou-se o método da Grounded Theory (Glaser & Strauss, 1967) e o programa de análise qualitativa Nvivo9, que permitiu ir construindo uma teoria fundamentada nos dados, testando a exclusividade das categorias conceptuais atendendo, ao mesmo tempo, ao seu relacionamento e organização hierárquica.

Por fim, foram elaboradas as conclusões obtidas com esta análise e discutidas as suas implicações no âmbito da literatura revista e, particularmente, no que diz respeito à contribuição daquelas para a tentativa de resposta à questão de investigação. Foram

ainda apontadas algumas implicações dos resultados para a prática psicoterapêutica individual e de casal.

## II. Revisão de Literatura

### O fenômeno do Amor e a experiência romântica

A compreensão da experiência fenomenológica do Amor é uma das mais complexas e desafiantes tarefas da psicologia. A sua dimensão na vida das pessoas é poderosa, na medida em que compreende uma vasta gama formas de ser experienciada e acarreta significativas mudanças existenciais para o ser humano. A curiosidade envolvente a este fenômeno é frequentemente equiparada à compreensão e aceitação da morte, com a grande diferença que com amor ganha-se existência e com a morte perde-se se perde.

Usualmente definido como um sentimento que nos induz a aproximar, proteger ou a conservar a pessoa pela qual se sente amor, é também transversal à experiência de ligação entre as pessoas, fundamental à natureza humana (Greenberg & Paivio, 1997). Sentirmo-nos amados e podermos amar é uma das nossas mais elevadas aspirações. Mas o Amor não é um sentimento simples. Quando se diz que se ama alguém, pretende-se expressar uma série de atributos desta experiência revelando-lhe: que o desejamos, que o idealizamos, que nos diverte, que queremos estar próximos, que cuidamos e nos preocupamos e que constitui uma prioridade na nossa vida (Bradbury & Karney, 2010).

A investigação tem-se centrado na fenomenologia do amor e tem tentado perceber os sentimentos e emoções que compõem esta experiência (e.g. Bowlby, 1977; Hazan & Shaver, 1987; Shaver, Morgan & Wu, 1996; Johnson, 2004; 2008; Goldman & Greenberg, 2008). Retomando o paradigma do romantismo (Vasco, 1987), existe uma distinção entre sentimento e emoção que nos parece relevante e adequada tomarmos em consideração, na nossa tentativa de definição da experiência amorosa. Um sentimento baseia-se numa emoção ou numa mistura de emoções e é uma construção da nossa ligação com os outros. Não é acompanhado por modificações fisiológicas significativas e, habitualmente, exprimir um sentimento reforça-o. Já uma emoção é uma resposta fisiológica a um estímulo, sob a forma de um movimento que sai, com a dupla função de produzir uma reacção específica à situação, que a desencadeou, e de regular o estado interno do organismo (Filliozat, 2002). Nesta medida, a experiência romântica é definida enquanto processo em que os parceiros são agentes activos na sua construção, tendo por base um sentimento de amor, entre os dois, e que é construído e fortalecido por experiências emocionais mais pontuais. Estas últimas são acompanhadas de alívio

da incerteza que, as experiências desagradáveis do casal, acrescentam ao sentimento de amor que os une (Vasco, 1987).

### **Amor a Quatro Dimensões**

Muitas são as forças biológicas, culturais e individuais que estão implicadas neste intrigante e misteriosa experiência e que a tornam tão difícil de investigar. Ellen Berscheid (2006), atendendo ao desenvolvimento evolutivo dos nossos sistemas afectivos interpessoais -vinculação, cuidado e sexual-, propõe uma taxonomia de quatro tipos de amor, que considera serem formas inatamente oferecidas aos seres humanos, para experienciar o amor nas relações interpessoais. São eles o amor vinculação, o amor romântico, o amor companheiro e o amor compaixão (Berscheid, 2010).

### **Amor vinculação**

A vinculação é um laço afectivo que uma pessoa estabelece com outra, ocorrendo pela primeira vez, na idade infantil, e através da qual se deseja intimidade e conexão (Ainsworth, 1969). Os trabalhos de John Bowlby (1973) mostraram que o padrão de emoções, nos bebés, associado à perda momentânea de proximidade da figura de vinculação era marcado: a) por protesto, com choro, e procura activa da figura cuidadora e resistência ao consolo dos outros; b) por desespero, caracterizado por uma passividade e tristeza; e c) por distanciamento, expresso num activo ignorar defensivo da figura cuidadora quando esta reaparece. Estas emoções do bebé mostraram ter um papel regulador da relação com a figura de vinculação, através da expressão das suas necessidades de vinculação (proximidade, cuidado e protecção) com aquelas emoções (Cassidy & Shaver, 2008). Através destas intensas emoções sentidas pela criança durante a formação, manutenção, ruptura e renovação das relações de vinculação (Hazan & Shaver, 1987) são criados esquemas cognitivo-afectivos, conhecidos como modelos internos de trabalho, que orientam o *self* quer na procura de proximidade com os outros quer na definição do próprio *self* (Ainsworth, 1989; Young, Klosko & Nueishaar, 2003). Nomeadamente quando a pessoa se sentir vulnerável (e.g. sozinha) e precisar de segurança, proximidade e cuidado pois o stresse surge com a separação inexplicável, a alegria no encontro e o luto na perda (Ainsworth, 1989). Assim, o aspecto da experiência de vinculação que a define como geradora do sentimento de amor, é a segurança e o conforto obtidos com a responsividade do outro.

O amor vinculação surge então como inato e não aprendido sendo orientado pelo sistema de vinculação e pelo de cuidado. Envolve a reprodução de comportamentos de vinculação nas pessoas com vista a protegerem-se da sua vulnerabilidade, experienciada na idade infantil (Berscheid, 2006; 2010). As diferenças individuais na forma como, numa relação de vinculação, as emoções são atendidas, partilhadas, comunicadas e reguladas têm implicações para a estabilidade ou segurança da relação. Com efeito, foram designados três tipos de vinculação: segura, ansiosa/ambivalente e evitante. Uma vinculação é definida segura quando existe uma representação mental da figura de vinculação como sendo disponível e responsiva, sempre que necessário. As outras três formas de vinculação insegura ocorrem quando as crianças perdem a estabilidade daquela representação mental (Cassidy & Shaver, 2008).

A teoria da vinculação infantil foi estendida às relações românticas tendo sido proposto que os adultos experienciam ligações de vinculação com os parceiros amorosos, semelhantes nas características das ligações das crianças às suas figuras de cuidado (Hazan & Shaver, 1987). Analisadas as diferenças de vinculação, com avaliação da história familiar e com os modelos internos de trabalho, Feeney & Noller (1990), encontraram evidências de que os indivíduos com estilo de vinculação seguro eram mais confiantes e tinham a auto-estima mais elevada do que aqueles que tinham estilo inseguro. Também os estilos inseguros mostraram que diferiam entre si; o estilo ansioso-ambivalente era caracterizado por dependência e forte desejo de compromisso nas relações e, o estilo evitante, impedia a intimidade e não revelava compromisso na relação. Mais tarde, expandiram-se estes em quatro tipos: seguro, ansioso-ambivalente, ansioso-evitante e evitante-desligado, permitindo uma melhor compreensão dos estilos de vinculação bem como o seu carácter dinâmico nas relações (Carlson, Egeland, Sroufe & Weinfeld, 2008). Contudo, as relações de vinculação na infância, têm um padrão muito assimétrico de cuidado, entre figura de vinculação-bebé, e isto por dois motivos. Por um lado, envolvem os três grandes sistemas afectivos interpessoais, acima referidos, que levam à satisfação de necessidades específicas, que não só as de vinculação, como as de cuidado e as sexuais. E, por outro lado, por os bebés não terem a capacidade de se consolarem e os adultos terem (Johnson, 2004; Goldman & Greenberg, 2008).

## **Amor romântico**

O amor romântico, também designado por Paixão, Eros e Aditivo, pode ser definido como uma ligação afectiva entre duas pessoas, que envolve cuidado recíproco e um importante componente sexual, expresso em paixão e desejo (Shaver, Morgan & Wu, 1996; Berscheid, 2010). Um toque ou olhar do parceiro amado desencadeia uma cadeia de endorfinas, numa complexa jornada por todo o corpo. Em termos neuroquímicos as endorfinas são opiáceos naturais que eliminam a dor e produzem prazer. Cada parceiro influencia o nosso batimento cardíaco, respiração, transpiração e bem-estar físico (Greenberg, 2002). Com estes atributos do amor romântico, consideramos que ficam claros, alguns dos picos de emocionalidade prazerosa, adjuvantes ao sentimento de amor romântico devido à sua ligação com o desejo, sensualidade, excitação e aumento de activação fisiológica. Estando estes marcadores experienciais inerentemente ligados à surpresa e à incerteza ou medo. E, com isto, está também sempre presente a ameaça de ruptura da relação e de acontecimentos interruptivos do amor, o que a torna tão profundamente experienciada (Vasco, 1987).

Tal como na vinculação infantil, em vinculações inseguras de casais podem ocorrer essencialmente duas formas de desregulação. Uma hiperactivação, quando o parceiro não está disponível, sendo caracterizada por um estado de alerta constante, relativamente a eventuais separações, afastamentos e traições levando a comportamentos negativos de manutenção relacional (Johnson, 2004; 2008; Bolkan & Goodboy, 2011). Ou, uma desactivação do sistema traduzida na inibição de procura de proximidade e no aumento de distanciamento entre os parceiros. Que, por sua vez, se traduzem em estratégias que incluem a negação de sentimentos de vulnerabilidade do *self* e consequentes necessidades de vinculação (Johnson, 2004; 2008; Berscheid, 2006; 2010; Goldman & Greenberg, 2008). O contacto ou a conexão emocional estabelecido entre os dois parceiros e a resposta de segurança, suporte, apoio e aceitação de um às vulnerabilidades do outro, que se designa por responsividade emocional no casal (Johnson & Greenberg, 1994; Johnson & Whiffen, 2003; Johnson; 2004; Cordova, Gee & Warren, 2005), associada ao desejo que sentem entre si, constituem importantes formas positivas de regular o amor romântico no casal (Altemus, Campus, Gonzaga, Keltner & Turner, 2006).

### **Amor companheiro**

Definido também como o *storge*, amizade ou gostar intenso, constitui a forma vital pela qual se iniciam as relações românticas (Berscheid, 2010). Intensifica os sentimentos de amor na experiência romântica, por lhe estar inerente o compromisso e promover a conectividade e o apoio entre os parceiros. Talvez por isto, esteja bastante relacionado com a satisfação na relação, havendo mesmo a hipótese de que com o tempo, numa relação amorosa, o amor romântico vai sendo substituído pelo amor companheiro (Berscheid, 2006; Hendrick & Hendrick, 2000). Tendencialmente, numa relação, as pessoas querem experienciar a segurança do amor companheiro com a intensidade do amor apaixonado mas isto requer muito que fazer aos parceiros (Engel, Olson & Patrick, 2002).

### **Amor compaixão**

O suporte social e apoio mútuo em situações de stress são componentes essenciais para a importância das relações amorosas na vida das pessoas e leva-nos a uma outra definição de amor, o amor compaixão, altruísta ou *agape*. Este, envolve o desenvolvimento de comportamentos que levem ao bem-estar do outro sendo que essas acções são também percebidas como formas de futuros benefícios para o *self* (Berscheid, 2006; 2010). Está especialmente presente quando um dos parceiros experiencia períodos de stress e o outro se mostra disponível para o confortar, dando-lhe suporte social (Bodenmann, 2005; Bradbury & Karney, 2010).

O que leva as pessoas a precisarem e a desejarem uma experiência amorosa não está muito claro na investigação. Contudo, parece que a necessidade de pertença é uma motivação básica da nossa espécie que envolve as necessidades de se sentir incluído e aceite pelo outro. O desenvolvimento de uma conexão íntima com outra pessoa através de uma ligação afectiva interpessoal com estabilidade, conteúdo e continuidade no futuro, parece afastar a percepção individual de que se está só, dando assim, lugar a sentimentos de pertença e a afectos positivos (Baumeister & Leary, 1995).

### **Iniciação e intensificação das relações amorosas**

A proximidade entre duas pessoas começa por gerar-se pela atracção. Estas confluências podem resultar numa semelhança de atitude entre os dois candidatos a parceiros amorosos que, por sua vez, os faz sentir impelidos a aproximarem-se um do outro (Hendrick & Hendrick, 2000). As interacções desenvolvidas, por ambos, vão crescendo acompanhadas deste agrado com as semelhanças, sob a forma de sentimento antecedente ao amor, que é o de gostar de alguém. Uma das formas mais importantes de o comunicar é através do processo de auto-abertura, revelando informação de si ao outro. Uma meta-análise acerca de auto-abertura e a atracção mostrou que tendemos a abrir-nos mais a quem gostamos e quanto mais nos abrimos mais o fazemos e gostamos de o fazer, porque tendemos a gostar dos outros depois de nos abrimos a eles (Collins & Miller, 1994). Na mesma linha, a realização de estudos longitudinais mostraram que o início de um relacionamento (operacionalizado como o acto de se apaixonar), expande a noção de *self*, de modo a que a sua auto-descrição espontânea aumente em diversidade, aumentando também a auto-eficácia e auto-estima (Aron, Aron & Paris, 1995). A elaboração do modelo de auto-expansão Aron & Aron (1997; in Aron & Mashek, 2004), aponta inclusivamente o desejo de incluir os outros no self como motivação humana básica que move, por um lado, as pessoas a ambicionarem adquirirem conhecimento, identificando-se com os outros e, por outro, numa perspectiva existencial, pelo reconhecimento da sua existência no universo.

As relações amorosas têm um carácter dinâmico e próprio onde vão sendo desencadeados e desenvolvidos processos cambiantes que envolvem variáveis de ordem cognitiva, afectiva, neurofisiológica e comportamental, em cada um dos sistemas: “eu”, “tu” e “nós”. Estabilidade (e constância) não podem existir nas relações afectivas uma vez que as necessidades e planos das pessoas, tal como as suas características pessoais, vão-se modificando ao longo do tempo, (Berscheid 1982; cit. in Vasco, 1987). Como tal, para os casais estarem satisfeitos numa relação é necessário manter a sua existência numa boa condição e isto resulta, de modo geral, da avaliação positiva inerente ao processo de manutenção continuada da relação. Apesar de irem surgindo divergências entre os parceiros, quando as suas perspectivas ou necessidades pessoais colidem e algumas, destas situações, levarão a danos relacionais aos quais se impõem processos de reparação.

## **Reparação, incerteza e satisfação na relação**

Não existe uma definição simples de manutenção relacional. Pode ser definida, enquanto conceito, de quatro formas: 1) na medida em que a relação é efectivamente continuada e existente no tempo; 2) por a relação ter uma continuidade mantendo um certo nível de intimidade, proximidade ou outra dimensão essencial da relação; 3) existir a manutenção de uma condição satisfatória e, 4) quando a relação é mantida através da reparação de danos ou rupturas, Dindia & Canary (1993; in Hendrick & Hendrick, 2000).

O termo reparar significa *restaurar* ou dar *satisfação a*. Mas a definição conceptual e operacional mais comum de manutenção da relação é a satisfação relacional e, segundo Costa & Narciso (1996), pretende designar a avaliação pessoal e subjectiva da relação. Estes, parecem-nos constructos de níveis operacionais diferentes sendo a reparação um processo intermédio com micro estratégias e ocorrendo intermitentemente na relação e, englobado, dentro de um macro processo, que é a manutenção relacional.

Das escassas investigações encontradas, que incluem processos de reparação, enquanto dimensão de manutenção relacional de Dindia & Baxter (1987), verificou-se que nem todas as estratégias (pro-sociais, cerimoniais, comunicação e de procura de união) que eram utilizadas para manter a relação, eram usadas para reparar a relação. E, a meta-comunicação, surgiu como a estratégia utilizada mais utilizada para reparar a relação, do que para a manter. Adicionalmente, a introdução de variedade, novidade e espontaneidade na relação ocorreram mais frequentemente quando o objectivo era manter e não repará-la. As estratégias de manutenção também foram mais facilmente apontadas pelos parceiros do que as de reparação, como se tivessem mais repertórios comportamentais, com estratégias mais desenvolvidas, para manter relações do que para as reparar. Neste sentido, parece-nos que o fenómeno de reparação parece ter uma identidade própria que o diferencia das outras definições de manutenção relacional, por implicar processos e estratégias mais específicas, com os quais uma relação é reparada depois de um declínio ou dano.

As tipologias de comportamentos de manutenção de relações têm tido muito mais desenvolvimento na investigação do que as de reparação, sobretudo nas relações amorosas, que são aquelas em que as pessoas mais se envolvem em comportamentos de

manutenção. Também não são conhecidos na literatura instrumentos concebidos para medirem processos de reparação nas relações, apenas para medirem (sem grande sucesso) a que nível é que os parceiros utilizam estratégias comportamentais para manterem a suas relações (Stafford, Dainton & Haas, 2000). E, alguns dados mostraram que a satisfação na relação surge associada com a crença de que as estratégias como a honestidade, inclusão do outro, influência das percepções de proximidade, escuta, abertura, afectividade física, sensibilidade, espiritualidade partilhada e afeição verbal eram importantes para ambos os elementos do casal (Hendrick & Hendrick, 2000) sendo maior a satisfação quanto maior igualdade e interdependência percebida entre si (Canary & Stafford, 2009).

Noutra linha de ideias e, lembrando, o processo de “redução de incerteza e os acontecimentos interruptivos no amor”, uma experiência amorosa, implica o desenvolvimento de soluções psicológicas para a redução da incerteza e esta é acompanhada de sentimentos de agrado e alívio quando alcançada a certeza (Vasco, 1987). Aquelas soluções parecem envolver consciência das próprias necessidades e discernimento de estratégias para as satisfazer. E, assemelhamos a redução de incerteza nas relações românticas, aos processos de reparação, sendo a incerteza, produto da avaliação do indivíduo face a uma ruptura ou a acontecimento interruptivo no amor e, o envolvimento do próprio na redução, com estratégias de reparação, para restabelecer a segurança e satisfação da mesma.

O inconformismo e o compromisso são factores importantes de investimento na relação e, por oposição, a acomodação é uma variável geradora de insatisfação na relação. O modelo de investimento de relações, compreende os caminhos que fazem com que os parceiros descartem alternativas, estejam dispostos a sacrifícios e percepcionem com superioridade a identidade da relação (Harvey & Wenzel, 2001). As atitudes de compromisso e empreendedorismo surgem assim como potenciadoras de comportamentos estratégicos de manutenção, e talvez de reparação relacional. As pessoas que têm sucesso nas suas parcerias íntimas estão dispostas a fazerem sacrifícios e relatam satisfação acerca do sacrifício em si. Em momentos do conflito, o sacrifício assume funções de recuar para considerar acções que tenham sido positivas a longo prazo (Whitton, Stanley & Markman, 2002). Os parceiros mais satisfeitos, no início da relação e, com maior investimento, desenvolvem respostas mais construtivas como discutir problemas, comprometessem-se, adoptam uma orientação activa de resolução

de problemas. Ou, contraditoriamente ao inconformismo, simplesmente esperam pacientemente que as coisas melhorem, quando estão insatisfeitos. Já os parceiros com baixos níveis de satisfação ou investimento promovem comportamentos destrutivos como: ignorar o parceiro, deixar a relação deteriorar-se ou terminam a relação (Rusbult, Zembrodt & Gunn 1982).

### **Principais Necessidades Psicológicas Envolvidas nas Relações Amorosas**

Quando duas pessoas se encontram e iniciam uma relação amorosa, encontrar-se-ão inevitavelmente também aspectos (sob a forma de questões e de respostas) que cada um traz consigo e que define a sua história pessoal e a sua identidade. Mas o encontro, entre ambos, pressupõe proximidade e com ela a criação de um “nós”, ou em inglês “*we-ness*” ou “*togetherness*”; conceitos que, pretendem, captar a essência de uma entidade relacional gerada. Inicialmente, idealizámos o conceito de aliança amorosa para definir o envolvimento dos parceiros amorosos na relação, no sentido em que estariam unidos no trabalho e crescimento da relação e que, aquela poderia sofrer alterações, com o afastamento ou proximidade e, a partir de situações de ruptura ou de reparação. Na literatura o termo, *díade*, aparece frequentemente referido para designar aquela entidade relacional mas insatisfaz-nos por remeter para uma definição sistémica, que consideramos não captar importantes atributos afectivos específicos da ligação do casal. A ligação do casal ou “*couples bond*” é herdado da teoria da vinculação infantil e pretende designar a ligação afectiva dos parceiros na construção da segurança, confiança e intimidade (Johnson, 2004). Já o conceito “*we-ness*”, surge numa proposta de definição mais recente (Vedes, Nussbeck, Bodenmann & Lind, 2012), que pretende englobar a existência, no casal, de partilha de significados (e.g. valores semelhantes, visões, filosofias e objectivos), partilha de comportamentos (e.g. “dizer”, “ter”, “fazer”, “gostar” interesses/brincadeiras) e o serem fisicamente íntimos (e.g. tocar, aconchego, sexo, desejo, afectuosidade, apaixonados). De facto, nem todos os momentos se apresentam oportunos e recíprocos, para os dois parceiros, no preenchimento de necessidades de intimidade. Um cansaço ao fim do dia, a atenção dada aos filhos, um constrangimento ligado a outras necessidades individuais num dado momento do seu ciclo de vida (e.g. auto-realização) ou divergência de preferências, ligadas com questões de personalidade, podem colocar o desafio ao casal, de gerirem a prioridade de atender à

sua necessidade (e.g. identidade), à do parceiro (e.g. adiando a satisfação da sua) ou à da relação (manutenção de proximidade).

### **Necessidade de proximidade/ intimidade**

A verdadeira proximidade ou intimidade com os outros é um dos mais altos valores da existência humana, parece não haver nada mais importante para o bem-estar e bom funcionamento dos seres humanos do que os relacionamentos íntimos (Reis, Collins & Berscheid, 2000). É uma necessidade com origem nas nossas experiências de vinculação e em que, perante a vulnerabilidade desencadeada por circunstâncias desprotecção, activa os sistemas motivacionais de vinculação e de cuidado, que levam as pessoas a procurarem proximidade, para que se sintam cuidadas e unidas ao outro.

Existem várias definições de intimidade mas, como componentes comuns, definidos na literatura, surgem a aceitação e naturalidade, auto-abertura, sexualidade, autonomia e fusão, proximidade emocional, física e intelectual (Heller & Wood, 1998).

É uma componente importante das relações românticas e surge na literatura como estado da relação ou como processo relacional (Mashek & Aron, 2004). Segundo o modelo do processo de intimidade (Reis & Shaver, 1988; cit. in Bradbury & Karney, 2010), não é vista como um estado estático, mas como um processo na medida em que os parceiros compreendem aspectos centrais do *self*, incluindo necessidades importantes, emoções e pensamentos; o parceiro valida, respeita ou dá valor a estes aspectos centrais do seu *self*, e, os parceiros cuidam reciprocamente do seu bem-estar. Neste sentido, todas as interações dos parceiros no dia-a-dia de uma relação podem gerar mais ou menos intimidade entre os dois. E, a interação íntima, afecta e é afectada pelos seus componentes que são: verbal (e.g. comunicação) e não-verbal (e.g. expressões faciais) e comportamentos de envolvimento (e.g. interesse, participação activa). Assim como pelas variáveis de contexto: imediato, individual do parceiro, da relação e sociocultural (Amsel, Fichten, Judd, Tagalakis & Wright, 2001).

Tem-se verificado que, a partilha de acontecimentos positivos dos parceiros no seu quotidiano aumenta o afecto positivo no casal e a partilha de acontecimentos stressores não surge associada com afecto negativo, o que enfatiza a importância da auto-revelação nos casais (Diamond & Hicks, 2008). Apesar de ser, por vezes, confundida com auto-revelação não são conceitos iguais. A auto-revelação de emoções é melhor preditor de intimidade do que as de factos ou informações (Barrett,

Laurencean & Pietromonaco, 1998). As mulheres relatam níveis mais elevados de intimidade do que os homens e, também, são melhores a preverem os sentimentos dos seus parceiros (Heller & Wood, 1998). A intimidade pode ser conceptualizada, a nível individual, como uma combinação de auto-revelação com abertura do parceiro, sendo isto mediado pela responsividade do mesmo (Barret, Laurenceau & Rovine, 2005). Pode também ser vista como um acontecimento relacional, no qual a comunicação de auto-revelação é respondida com empatia, por parte do outro, por ser baseada na compreensão e na semelhança da experiência íntima de cada um (Castellani, Doss, Herrington, Joseph & Snyder, 2008). A intimidade surge como condição satisfatória elementar numa relação, num grupo de cinco diferentes tipos de necessidades: intimidade, sexualidade, envolvimento emocional, companheirismo e envolvimento intelectual (Drigotas & Rusbult, 1992). A maioria das suas definições parece enfatizar, de algum modo, a interdependência de comportamentos, o cumprimento de necessidades e a ligação emocional (Greeff & Malherbe, 2001). Com efeito, as atribuições negativas menos intensas geradas com o não preenchimento das necessidades de um parceiro, por parte do outro, assim como a comunicação clara de que as mesmas não estão a ser satisfeitas, são benéficas para a satisfação com a intimidade e com a relação amorosa entre duas pessoas (Baucom, Kirby & Peterman, 2005).

### **A regulação de intimidade**

A intimidade, se a tomarmos como processo, implica as pessoas levarem os seus mais genuínos sentimentos, necessidades, desejos, medos, percepções e fantasias em contacto com os mundos experienciais dos outros. Uma condição que contribui para a satisfação desta necessidade numa relação é o conhecimento emocional que cada parceiro tem acerca de si. Sem esta consciência emocional (do que se sente no corpo e se articula em palavras) e emergente diferenciação do próprio self (Greenberg, 2004), dificilmente se conseguirá entrar num processo de intimidade ou ser íntimo de outra pessoa, satisfatoriamente.

Desde o emergir de uma emoção até à expressão aberta da mesma, decorrem processos fisiológicos, afectivos, cognitivos e comportamentais que são mediados por um processo, designado por regulação emocional. Este, inclui todas as estratégias conscientes e não conscientes que usamos para aumentar ou manter, um ou mais

daqueles componentes da resposta emocional (Gross, 2001). Com esta simbolização, as pessoas desenvolvem novas narrativas pessoais para explicarem as suas experiências, assimilando esta informação de uma forma adaptativa e coerente ao *self*. Por consequência, será também mais congruente e eficaz a apresentação das suas necessidades aos outros: primeiro, porque compreender é um pré-requisito para comunicar e, segundo, porque a compreensão influenciará as expectativas de empatia ou validação daquilo que um parceiro revela ao outro (Johnson, 2004; 2009; Greenberg, 2004; Christensen & Doss, 2006; Goldman & Greenberg, 2008; Dimidjian, Martell & Christensen, in Gurman, 2008). É esta a forma como os limites de intimidade são construídos nas relações (Hendrick & Hendrick, 2000) e é, assim, criada a base de como as pessoas regulam as suas emoções nas relações interpessoais, pois aquilo que sentem é informado aos outros sob uma forma regulada ou desregulada, ou seja, adaptativa ou desadaptativa ao preenchimento das suas necessidades.

Podem surgir dois polos funcionais em relação à necessidade de intimidade, um por excesso de aproximação ou fusão com o outro sendo isto designado por dependência e, o outro, por excesso de afastamento, os fóbicos íntimos (Catlett & Firestone, 1999; Greenberg, 2002). Estes funcionamentos impedem o estabelecimento de ligações verdadeiramente íntimas ou satisfatórias, porque para se conseguir ser íntimo numa relação é premente a capacidade de se ser independente ou de ter um adequado nível de diferenciação do *self*, confiança mútua e um nível óptimo de auto-estima (Costa & Narciso, 1996).

Para além da consciência emocional, as pessoas precisam de confiar em si e que conseguem lidar com o facto do outro parceiro, por vezes, não responde como esperam (Goldman & Greenberg, 2008). Esta capacidade chama-se *self-soothing* e refere-se aos esforços ou à capacidade do indivíduo para se acalmar a si próprio quando está em stresse emocional (Wright, 2009). A necessidade de *soothing*, surge habitualmente, a partir de situações de interacção em que não existe a responsividade esperada do parceiro. A investigação tem demonstrado que em situações geradoras de sentimentos vulneráveis (resultantes do não preenchimento de necessidades de proximidade, de reconhecimento e de responsividade), o *soothing* realizado pelo parceiro íntimo é crucial para acalmar a activação psicofisiológica do parceiro e reestruturar a ligação emocional (Gottman, 1994; Goldman & Greenberg, 2008; Johnson, 2008).

O processo de intimidade pode ser entendido como causa e meio na satisfação da necessidade de proximidade sendo que o seu não preenchimento pode ser um gerador de afastamento do casal (e.g. uma consequência do desentendimento) ou uma consequência imediata de danos a serem reparados nas relações.

As medidas da intimidade têm acompanhado a evolução da conceptualização deste conceito, sendo exemplos de medidas o questionário de Schaefer & Olson (1981), “*Personal Assessment of Intimacy in Relationships*” (Heller & Wood, 1998; Greeff & Malherbe, 2001) e, mais recentemente, para avaliar que tipo de comportamentos e expressões afectivas é que a revelação de sentimentos vulneráveis desencadeia numa determinada relação, a autora Linda Roberts, desenvolveu *Instruções de Interação* que são dadas aos parceiros do casal para expressarem aspectos de si com os quais se sentem vulneráveis (Hendrick & Hendrick, 2000).

### **Necessidade de Afastamento/ Preservação da Identidade**

*“Tu vês-me e isto confirma que eu estou aqui.”*

Os seres humanos precisam de conexão tal como precisam de reconhecimento e validação de identidade (Greenberg; 2002; Goldman & Greenberg, 2008; Greenberg, 2011). Inúmeras teorias mostram que as pessoas têm necessidades inatas para, por um lado, estabelecer e manter relacionamentos com os outros e, por outro, para a auto-definição ou individuação (Muran & Safran, 2000). Ainsworth (1969), tendo por referência a psicologia do ego referiu que nos primeiros doze meses de vida do ser humano, as funções do ego emergem e o bebé torna-se capaz de distinguir entre *self* e *não-self*. É como se fosse uma sensibilidade adquirida pelo *self*, ao longo do desenvolvimento, como agente condutor de uma acção ou resultado final. Experienciamos determinadas características pessoais como pertencentes ao nosso *self* mediante as avaliações daqueles que nos são significativos (Sullivan, 1953; cit. in Safran, 2000). A necessidade de identidade surge quando são percebidas ameaças à integridade do *self* na relação amorosa (Goldman & Greenberg, 2008).

A vergonha é uma importante emoção nas relações de casais, sobretudo a influenciar a dinâmica de poder e a validação da identidade de cada um dos parceiros. Precisamos de nos sentir conectados porque temos medo de estar sozinhos mas

queremos ser aceites pelo outro e a vergonha surge quando é percebida crítica ou invalidação de um aspecto pessoal (Greenberg, 2011) podendo ser visto como associada ao *self mau* ou ao *não self* e que tememos não ser aceite. Sendo a experiência amorosa tão intensa, do ponto de vista de partilha de vulnerabilidades ou de intimidade, as pessoas temem não serem aceites por aquele(s) que mais medo têm que os deixem sozinhos.

Por outro lado, as relações íntimas são importantes a influenciar a forma como nos vimos e sentimos a nós próprios, e mediante as idiossincrasias (e.g. identidade e auto-estima) de cada parceiro, podem surgir ciclos de dominância no quadro de conflito de necessidades instalado (Greenberg, 2004). A identidade de cada um dos parceiros é não é posta em jogo por ser, muitas vezes, coincidente com a entidade “nós”, isto é, sem conflito de necessidades entre ambos. E, outras vezes, não coincidente com a entidade “nós” mas sim com o “eu” e “tu” em espaço individual e, portanto, em conflito. Nos conflitos de domínio é o parecer de como se é percebido (identidade) pelo outro e quais são as suas necessidades do *self* que se tornam primários de serem preenchidas e não aspectos relacionados com proximidade e conexão (Goldman & Greenberg, 2008). Assim sendo, se aquelas carências não forem repostas, a insegurança, o conflito ou a tendência para o isolamento acabam por afastar os dois elementos do casal, diminuir a satisfação na relação e/ou até determinar uma separação.

Torna-se importante aceitar que os processos de interação de casal são definidos por dialécticas de autonomia-conexão, abertura-fechamento e estabilidade-mudança sem realizar distorções acerca da ocorrência das mesmas (Ben-Ari, 2012). Ou seja, todas fazem parte do processo de compromisso existente entre os elementos, e não remetem, necessariamente, para a falta do mesmo entre os parceiros. Algumas estratégias funcionais para as gerirem incluem o reenquadramento da contradição de modo a que não seja experienciada como oposição e reafirmação aproveitando, por exemplo, para celebrar diferenças entre ambos (Sahlstein & Baxter, 2001). O grande desafio do amor pode ser o aceitar deste flutuar. A própria paixão parece diminuir quando até um dos melhores preditores das relações (intimidade) permanece estável e mesmo se o seja elevadamente estável. Os picos de ascensão, da experiência íntima, é que criam um forte sentimento de paixão nos casais (Baumeister & Bratslavsky, 1999).

A autonomia e a proximidade estão positivamente correlacionadas, uma com outra, assim como com o ajustamento do casal. São dois aspectos que podem existir

juntos numa relação e, em termos clínicos, percebeu-se que se deveria dar atenção às necessidades individuais dos parceiros e não apenas às da relação (Baucom, Burnett, Epstein & Rankin-Esquer, 1997). Isto inclui necessidades focadas na relação ou de ser parte de relações (e.g. afiliação), necessidade de intimidade com um parceiro e a necessidade de receber auxílio ou de ser atendido pelo mesmo. As necessidades individuais podem servir como forma de satisfação pessoal mas contribuem para o stress na relação porque incluem necessidades de autonomia, controlo e de realização (Baucom, Epstein, Kirby & La Taillade; in Gurman, 2008).

O conflito surge, predominantemente em torno, de duas necessidades essenciais, a intimidade ou proximidade e a de identidade ou de afastamento pois as pessoas respondem ao conflito para proteger duas formas essenciais de sobrevivência – as ameaças à vinculação e ameaças à identidade (Goldman & Greenberg, 2008). Isto porque os parceiros não se sentem seguros, o afecto torna-se desregulado, os significados são orientados pelo afecto e não pelas situações, o comportamento de ambos muda e resulta em distância (Greenberg, 2004).

### **Casais regulados e casais não-regulados**

Os parceiros dos casais saudáveis tomam decisões e resolvem problemas, desenvolvem proximidade e intimidade, comunicam construtivamente, envolvem-se em actividades mutuamente recompensadoras e agradáveis, existindo troca de comportamentos positivos, e percebem-se um ao outro em termos positivos. A relação serve também como suporte, emocional ou funcional, para os parceiros durante tempos de stress ou de dificuldade, e a responsividade de ambos nestas situações dependerá das vulnerabilidades individuais, relacionais e ambientais (Gurman, 2008).

As diferenças nos quereres e nas necessidades individuais na relação, mesmo entre dois parceiros bem ajustados, podem potenciar stress relacional. Por vezes, os parceiros diferem no seu desejo de intimidade ou nas suas preferências para controlo, organização e planeamento, o que pode resultar em frustração e no comportamento negativo, um com o outro. Ficam aborrecidos emocionalmente e fazem distorções cognitivas acerca do comportamento do parceiro assim como acerca do não preenchimento das suas necessidades. O uso de formas secundárias do parceiro para preencher necessidades, como a retirada e o abuso verbal (Atkins, Baucom, Berns, Christensen, Simpson & Wheeler, 2004), que implicam emoções secundárias (e.g.

culpa) à sua necessidade primária de conexão (Johnson & Greenbergm 1987; Goldman & Greenberg, 2008) podem criar stresse suplementar, sob a forma de conflito. Nestas situações os casais desregulados, um parceiro desencadeia comportamentos negativos no outro parceiro, ambos fazem atribuições negativas acerca do comportamento, um do outro e, por isto, trocam comportamento negativo com comportamento negativo (Baucom & Epstein, 1990). Não conseguem neutralizar as mensagens comunicacionais nem fazer avaliações positivas da sua relação, ocorrendo o que Gottman (1994) designou por sentimento negativo substituição.

Com estes processos, fica clara a influência das motivações, personalidade, cognições, emoções e comportamentos nos casais. Em termos de caminho de investigação na relação de casal, talvez seja útil perceber como é que este decorreu, tendo em conta as grandes linhas de pesquisa e reenquadrar o lugar do estudo dos processos de ruptura e de reparação em casais naquele percurso.

### **Estado da Investigação com Casais**

A maioria das investigações com casais tem vindo a apoiar-se em dados provenientes de auto-relato e, principalmente em casais casados, devido ao facto de serem consideradas relações mais longas no tempo e, em que as mudanças nos processos de interacção teriam mais oportunidade de ocorrerem e de serem estudados.

Em relações satisfatórias, as pessoas descrevem os seus parceiros em traços positivos sob a forma de traços gerais da sua pessoa e em traços negativos, aspectos mais específicos da mesma. Os casais mais stressados não valorizam os aspectos positivos, atribuindo-os a factores temporários ou externos e, os aspectos negativos eram atribuídos a factores internos (e.g. personalidade). Esta causalidade mostrou ser o elo de ligação entre os comportamentos actuais e os resultados a longo prazo da relação, conflito e ou ruptura relacional (Conger, Matthews & Wickrama, 1996). Tomando como ponto de partida o modelo de personalidade Big Five, o traço de extroversão aparece positivamente correlacionado com a expressão de raiva e desprezo e negativamente correlacionado com o afecto positivo, durante o conflito conjugal (Geist & Gilbert, 1996)

A narrativa pessoal, avaliada sob a forma de história oral, mostrou que a desilusão/desapontamento com a relação era o maior preditor de uma futura ruptura final (e.g. divórcio), e o melhor indicador de que iriam ficar juntos era um sentido de Glorificação da “luta/trabalho” que implica estar numa relação (Buehlman, Gottman & Katz, 1992). Se os parceiros tiverem uma percepção forte do seu vínculo inicial traduzido em aspectos como união entre si, expansividade e carinho, provavelmente, ficarão juntos, muito mais tempo, do que os que têm percepções negativas traduzidas em negatividade, decepção e caos (Buehlman, Carrére, Coan, Gottman & Ruckstuhl, 2000).

As percepções íntimas dos parceiros modelam as suas interacções amorosas e, é através, da definição de expectativas dos elementos, que as suas respostas específicas conduzem ao comportamento de ambos. As atribuições negativas realizadas acerca dos parceiros ou das situações levam a avaliações insatisfatórias da relação (Bradbury & Fincham, 1992). As atribuições influenciam a satisfação conjugal, essencialmente, porque levam a um maior ou menor sentido de auto-eficácia na resolução de problemas ou de conflitos na relação (Fincham, Gano-Philips & Harold, 2000). Sugerimos também a relevância desta auto-eficácia, como sentimento mais positivo ou negativo, dos parceiros, decorrente da avaliação das suas competências de reparação da relação.

A fisiologia e o afecto começaram a ser estudados de forma associada, para tentar perceber em que medida é que afectavam a satisfação conjugal e a estabilidade do sistema nervoso autónomo. Avaliando o seu impacto na saúde e bem-estar dos parceiros, chegando-se ao conhecimento do papel das activações fisiológicas (Gottman & Levenson, 1983), até com significativas diferenças entre homens e mulheres, potenciadoras e desencadeadoras de enviesamentos cognitivos negativos acerca da relação, do parceiro e de situações conflito (Gottman & Levenson, 1992; 2000; Conger, Matthews & Wickrama, 1996).

Em relação à regulação do afecto, estudos longitudinais acerca da interacção entre os dois elementos do casal, revelam o papel determinante do afecto negativo para o stresse conjugal (Bradbury e Karney, 1993). Os sentimentos negativos começam a desencadear padrões de interacção negativos e estes atacam/minam os aspectos positivos de uma relação, o que aumenta a probabilidade dos problemas permanecerem não-resolvidos e de culminarem numa ruptura (Carstensen, Gottman & Levenson, 1994).

Especialmente, se estiverem presentes emoções como a raiva (Greenberg, 2004; 2011; Goldman & Greenberg, 2008) ou quatro sentimentos descritos como os quatro cavaleiros do Apocalipse: a crítica, defensividade, desprezo e a “pedra no caminho” ou retirada de um dos parceiros (Gottman, 1993; Carrére, Coan, Gottman & Swanson, 1998). A crítica parece indicar um problema ou um déficit no carácter do parceiro; a defensividade consiste numa forma de auto-protecção, através do comportamento “choramingar”, uma espécie de postura inocente ou o contra-ataque através de uma vitimização enquanto postura justa de indignação; o desprezo consiste num manifesto feito a partir de uma posição de superioridade que, muitas vezes, inclui sarcasmo, insultos directos ou algo mais subtil e, por último, a retirada é definida por um desligamento emocional de um dos parceiros na interacção. Estes quatro marcadores do conflito, surgem ainda acompanhados de importantes marcadores neurofisiológicos, chegando-se a uma condição definida como “*flooding*” (Gottman & Levenson, 1992; Gottman, 1993). Esta consiste numa espécie de estado de choque, quando um parceiro fica inundado pela negatividade subjacente à crítica, desprezo ou defensividade do outro, levando-o muito frequentemente a desligar-se deste estado para se proteger, afastando-se emocionalmente do outro (Carstensen *et al*, 1994). Posto isto, é o elemento afectivo que se torna central na compreensão nas relações de sucesso e de insucesso (Stabb, 2005).

Apesar do afecto positivo não ter sido estudado com tanto desenvolvimento como o afecto negativo, os dados da investigação parecem mostrar que a dissolução conjugal não está relacionada com o aumento dos níveis de negatividade por si mas sim com o declínio da positividade ao longo do tempo (Gottman & Levenson, 1992; 2000; Gottman, 1993; Carstensen, Gottman & Levenson, 1994). As pessoas que têm relações de sucesso conseguem regular o afecto negativo durante o conflito, diminuindo-o. Conseguem dialogar sobre os seus problemas com humor, afeição e irritabilidade mas evitam que o desencadear do processo de escalada de conflito chegue a uma das quatro formas destrutivas acima referidas (Buehlman *et al*, 2000). Também o acalmar (*soothing*) dos seus processos fisiológicos nos momentos de conflito (Gottman, 1993; 1994) leva-os, a conseguirem chegar a um compromisso acordado, e a tentam reparar rupturas mais precocemente, também porque as aceitam como tentativas de reparação (Stabb, 2005).

Alguns estudos têm avaliado como é que a qualidade das relações muda ao longo do tempo, através de medidas de satisfação relacional (e.g. Karney & Bradbury, 1995). As fontes de stresse são múltiplas (individuais, desenvolvimentistas, relacionais, contextuais e ambientais) e oriundas de várias fontes. O stresse é, muitas vezes, imperceptível aos parceiros e, pela sua natureza corrosiva, vai minando a intimidade entre os dois parceiros. O suporte do parceiro é a forma mais importante de *coping* e resulta de um envolvimento dos parceiros (Collins & Feeney, 2000), e pode ser traduzido no conceito de “*we-ness*” e não num comportamento altruísta de ambos.

A importância da manutenção e da construção do afecto positivo apresenta-se assim como determinante, quer no quotidiano dos casais quer enquanto objectivo terapêutico, a alcançar num processo de terapia conjugal. Ao longo da evolução da sociedade, a importância de uma relação saudável e da permanência dos parceiros na mesma tem aumentado de interesse, sobretudo por situações de ruptura conjugal, como o divórcio, conflito crónico e stresse, estarem associadas a um vasto leque de problemas (e.g. ansiedade, depressão, suicídio, abuso de substâncias) e acarretarem enormes custos tanto em adultos como em crianças (Gottman, 1998; Emery & Sbarra, 2005; Gurman, 2008).

Relativamente ao papel do tipo de relação, homossexual ou heterossexual, nas reparações e nas rupturas não parece existir nenhuma diferença significativa pois apesar de ambas terem características específicas e únicas, não mais ou menos satisfatórias pela representatividade do género na relação mas sim pela dinâmica ser influenciada por competição de necessidades, desejos, preferências e objectivos. E apenas poucas destas dimensões são realmente afectadas pelo mesmo género (Bradbury & Karney, 2010).

A produção de investigação, em psicoterapia de casais, foi surgindo em duas grandes linhas de intervenção, a EFT-C e a *Behavior Couple Therapy* (BCT), esta última, com as derivantes *Cognitive-Behavior Couple Therapy* (CBCT) e *Integrative Behavioral Couples Therapy* (IBCT). As abordagens que consideraremos serão essencialmente, a EFT-C e a IBCT, por serem integrativas na abordagem dos problemas de casais e, por ambas, considerarem os processos afectivos e a reparação das conexões emocionais dos parceiros, como sendo os factores comuns na eficácia terapêutica (Stabb, 2005).

As conceptualizações dos problemas dos casais, da CBCT, começaram com enfoque na análise “micro” de comportamentos discretos sem dar atenção aos padrões “macro”, tais como a diferença entre níveis desejados de proximidade e intimidade (Baucom & Epstein, 2002). A valorização actual da emoção, nesta abordagem, sob a forma de terapia de casal comportamental integrativa (IBCT) é consistente com a recente tendência de terapia de casais para atender aos processos emocionais como os tipificados na EFT-C. Apesar dos terapeutas continuarem a ajudar os casais a serem observadores mais activos dos seus pensamentos automáticos e a criarem asserções mais estáveis acerca das suas relações (Baucom, Epstein, LaTaillade & Kirby; in Gurman, 2008), atende-se à experiência e aceitação emocional das pessoas, para posterior aceitação relacional ocorrendo secundariamente a mudança de comportamento (Christensen & Doss, 2006). No desenvolvimento da terapia conjugal comportamental integrativa (IBCT), começou a considerar-se a mudança no *self* e as características mais idiossincráticas, na interacção do casal (Christensen, Dimidjian & Martell; in Gurman, 2008). Afinal, cada pessoa traz para a relação uma história única de preferências, necessidades e motivações (e.g. personalidade) que modelam o nível, macro e micro, das interacções do casal.

Ao nível de intervenção psicoterapêutica com casais, foi proposto um mecanismo não específico de mudança, que está presente na mudança de casais, independentemente da abordagem teórica. Designa-se por “processamento esquemático da relação” e refere-se ao grau em que um indivíduo processa informação em termos dos processos circulares da relação. Parceiros com um elevado processamento esquemático da relação, pensa acerca do seu impacto na outra pessoa e na relação, juntamente com a antecipação das necessidades e preferências do parceiro e balançando assim, as necessidades daquele com as suas (Baucom & Sullivan, 2005). Este conceito poderá englobar um misto entre uma forma de *insight* e a ligação afectiva amorosa que existe no casal.

A partir do modelo inicial EFT-C (Johnson & Greenberg, 1987), os autores Susan Johnson (2004; 2008), Rhonda Goldman e Leslie Greenberg (2008) definiram duas abordagens diferentes de EFT-C.

A terapia EFT-C de Susan Johnson (2004; 2009) defende que quando o parceiro não responde a estas necessidades de vinculação (proximidade, conforto e protecção),

ocorrem problemas de insegurança e conflito (Johnson & Whiffen, 2003; Johnson, 2004). O processo através do qual isto ocorre é designado por responsividade emocional e, tem três componentes: a acessibilidade, a responsividade e o envolvimento. O primeiro é definido como a abertura, que se mantém, ao parceiro quando este tem dúvidas e se sente inseguro; o segundo é expresso na aceitação e prioridade que se dá aos sinais emocionais que o parceiro transmite, por estar a precisar de si e que este, por sua vez, responde com manifestações claras de conforto e cuidado, tranquilizando e acalmando o primeiro. Por último, o envolvimento é definido como um tipo especial de atenção que se dá ao parceiro amado e, em que ambos, se sentem emocionalmente próximos. Nesta medida, a responsividade emocional é o melhor preditor do quanto sólida está uma relação (Johnson, 2004; 2008).

Os outros dois autores, Rhonda Goldman e Leslie Greenberg (2008), defendem no seu modelo terapêutico, que a regulação do afecto é o motivo central e primário que nos leva à vinculação, mas a regulação implica ainda dois outros sistemas motivacionais: a identidade e atracção. Assim, para vincular é preciso regular afecto mas para existir ligação afectiva e, tal como já referido acima por Ainsworth (1989), é preciso haver medo de separação, alegria na conexão e tristeza na perda. E, isto é, com frequência, comprometido por outros dois sistemas, a identidade e atracção, pois as relações íntimas influenciam a forma como nos vemos e sentimos a nós próprios e ao outro. Com efeito, os problemas nos casais não surgem apenas quando ocorrem lesões na vinculação mas sim quando ambas as necessidades, de vinculação e de identidade, não são preenchidas (Goldman & Greenberg, 2008).

### **Um sentimento chamado Desamor**

Na literatura, quer de relações amorosas quer de terapia de casal, este sentimento não aparece definido como objecto de estudo. Os conceitos mais usuais são “*dislike*” e “*fall out of love*”, este último, associado a rupturas definitivas da relação.

“Desafeição” ou “falta de amor devido” são as propostas, que julgamos mais próximas da experiência desamorosa, que pretendemos investigar neste trabalho. E, tendo em conta, que a desafeição aparece também definida como “desamor, oposição e hostilidade”, surgindo dimensões emocionais mais vivas deste sentimento, assemelhamo-lo ao sentimento de raiva e de oposição de posições expresso, frequentemente, em conflito. Posto isto, retemos a importância da definição de desamor

com conceitos que consideramos próximos do mesmo: conflito, “*attachment injuries*”, tristeza, vergonha e solidão.

No conflito, opera um desencontro de necessidades dos dois parceiros implicando esta forma de comunicação relacional, forças antagonistas que remetem, por um lado, para o domínio ou grau em que um parceiro se envolve na regulação do comportamento do outro e, por outro, para a forma como um parceiro não cuida ou protege do outro (Hubbard, 2010). Surgindo, portanto, como um macro processo onde são desenvolvidos sentimentos de desamor.

O processo designado por *attachment injuries*, ocorre quando um parceiro viola a expectativa de que vai oferecer conforto e cuidado ao outro, numa situação que envolva perigo e stresse (Johnson, Makineu & Millikin, 2001). Também pode ser considerado na nossa tentativa de definição de desamor, sobretudo porque a relação de casais é uma forma de ligação de vinculatória e porque lesões nesta ligação podem levar espirais de conflito, como já apontámos. Este processo remete-nos, por sua vez, para o sentimento de decepção, da expectativa que o outro estaria lá para si ou o reconheceria e a confirmação, com a situação indutora deste sentimento, de que afinal não esteve.

Também a tristeza e a solidão surgem como consequência de lesões na vinculação (Paivio & Greenberg, 1997) e remetem para acontecimentos precoces na relação, em que um ou ambos os parceiros, se sentiram abandonados ou negligenciados. Como o desamor, pode tomar a forma de perda de confiança ou de perda de responsividade, num momento específico, em que a pessoa sente a necessidade de estar próxima do outro, aproximamo-nos da sua definição enquanto uma forma de solidão, de falta de amor e implica sentir um vazio. Neste sentido, aquele sentimento que consideramos mais oposto ao de amor, é a solidão. A solidão implica sentir-se desvalorizado, incompetente ou não amável pelos outros. Este conceito como tentativa de definição de desamor toca, portanto, na perspectiva existencial que uma relação amorosa e o amor têm para a pessoa. Estando também relacionado, com discrepâncias em três aspectos do auto-conceito: *o self actual*, *o self ideal da pessoa e o self reflectido*, ou seja, como é que a pessoa vê a forma como os outros a vêem a si, (Peplau & Perlman, 1982). Por a solidão envolver até a perda da própria identidade é que a defendemos como forma crucial de desamor, geradora de tão intensa dor nas pessoas. De outro modo, a solidão é também um sentimento de “não pertencer a” (Greenberg, 2011) contrariando assim uma das nossas mais inatas necessidades de pertença,

(Baumeister & Leary, 1995). O isolamento emocional é difícil para todas as pessoas e com frequência surge mascarado por emoções desadaptativas e secundárias às necessidades de vinculação como, por exemplo, a raiva secundária e ou vergonha.

A vergonha é uma emoção que sinaliza a ameaça na aceitação do *self*, por parte do outro, pressupondo uma sentida falta de valor próprio, inadequação e inferioridade (Greenberg & Paivio, 1997). O pólo oposto de não ser recebido ou aceite é a experiência de pertencer. Esta, por sua vez, liga-se novamente ao isolamento porque não se quer expor, o que é defeituoso mas sim aquilo de que se tem orgulho e, inviabiliza, naturalmente, o estabelecimento de ligação emocional ou intimidade com o outro (Greenberg, 2011). Do ponto de vista existencial e relacional, ter vergonha implica esconder-se e não revelar-se segura e orgulhosamente ao parceiro.

Como já vimos, a regulação das necessidades dos parceiros é o núcleo central do equilíbrio da relação amorosa. O processo de interação do casal inclui reacções emocionais, percepções, atribuições, explicações, satisfação-frustração de necessidades, intenções e outros acontecimentos subjectivos, entre um e outro parceiro. Se o segundo não satisfaz a necessidade do primeiro, então o primeiro sentir-se-á frustrado. Se isto for importante para o bem-estar do primeiro, então poderá experienciar afecto desagradável e as emoções dolorosas são um sinal de que as necessidades não foram preenchidas (Johnson; 2004; Doss & Christensen, 2006; Baucom & Kirby, 2007; Goldman & Greenberg, 2008).

### **Tipos de ciclos de desamor**

Numa relação de longa duração parecem existir dois grandes desafios: lidar com o conflito e ou com o desacordo e manter e promover a intimidade. Os problemas conjugais são associados a uma perda de compreensão mútua e os padrões de resolução de problemas mais associados com uma ruptura definitiva são: não dialogar acerca do problema; ser incapaz de legitimar o ponto de vista do parceiro; fazer normalmente julgamentos negativos acerca do parceiro; incapacidade para ver a perspectiva do outro e rejeição activa em relação à perspectiva daquele (Markman & Hahlweg, 1993; Matthews, Wickrama & Conger, 1996; Carrere, Coan, Gottman & Swanson, 1998).

Nos ciclos interaccionais negativos, a retirada do homem e exigência sob a forma de invalidação da mulher, em momentos de conflito, são os melhores preditores de deterioração da relação (Christensen, Heavey & Malamuth, 1995) de divórcio e de

stress, quando a interacção é avaliada em momentos iniciais da relação (Driver & Gottman, 2004; Caughlin, Hours, Houston, George & Smith, 2001).

Um conflito pode não ter terminado quando termina. As pessoas, tendencialmente, quando experienciam emoções intensas associadas à insegurança das suas relações, optam basicamente por duas formas das pessoas se protegerem. Uma é evitar o envolvimento (Christensen & Pash, 1993), tentar adormecer as emoções, fechando-se e negando as próprias necessidades de vinculação e, a outra, é reconhecer o seu próprio medo de afastamento, e lutar pelo reconhecimento e resposta do outro (Greenberg, 2002; Johnson, 2004; Goldman & Greenberg, 2008). Contudo, a luta nem sempre ocorre com a melhor das expressões emocionais tornando-se, frequentemente, defensivos e críticos.

Segundo Gottman (1994) existem três estilos de conflito (evitante, validante e volátil) e um designado por hostil. Os evitantes enfrentam as suas diferenças de modo dissimulado, incidindo nas semelhanças entre si e minimizam o afecto negativo; os validantes lidam com as suas diferenças abertamente e de forma cooperativa, expressando respeito pela opinião do outro; os voláteis, focam-se nas suas diferenças mas de forma competitiva e não cooperativa, produzindo mais afecto negativo e tentando persuadir o parceiro a ceder e, os hostis, entram na escalada de conflito com quatro cavaleiros do Apocalipse e o processo de *flooding* já aqui referidos, assim como, não se acalmam a si ao parceiro durante o conflito (Holman & Jarvis, 2003).

Outros autores de terapia de casal, sugerem quatro tipos de ciclos interaccionais negativos no casal (Goldman & Greenberg, 2008). Estes, surgem associados a culpa, conflito aberto e afastamento sendo eles: o ciclo Perseguir-Distância em que sentem que a sua identidade e autonomia são ameaçadas, o ciclo Submissão-Domínio em que a identidade é uma questão maior e o poder é o conceito chave, o ciclo Culpa-Retirada iniciando-se quando os sentimentos não foram ouvidos e as necessidades relacionais não são preenchidas e o ciclo Raiva-Fúria surge quando um parceiro se sente humilhado e fica zangado com o outro (Greenberg, 2002; Goldman & Greenberg, 2008).

### **Principais emoções experienciadas nos ciclos negativos**

A perda da afeição e da resposta emocional começa com uma crescente abstenção de interacções íntimas responsivas no quotidiano do casal, que só mais tarde

dá lugar ao conflito (Johnson & Greenberg, 1994; Hubbard, 2001; Caughlin et al, 2001; Johnson, 2004; 2008; Goldman & Greenberg, 2008). As emoções negativas como a raiva e a crítica são formas de expressões de protesto dos parceiros, ainda que de forma desadaptativa para se redireccionarem emocionalmente no mesmo sentido, a do restabelecimento de uma ligação segura ao outro (Johnson, 2008; 2004; Goldman & Greenberg, 2008).

A tristeza é uma emoção primária de resposta à perda de conexão está na base do desajustamento psicológico gerado por rupturas relacionais com situações em que: se é rejeitado ou negligenciado por um parceiro (desenvolvendo o ciclo submissão-domínio), se é incapaz de comunicar ou expressar sentimentos verdadeiros ao parceiro, se perdem expectativas acerca da relação (ou do parceiro) ou perda de um parceiro (Greenberg & Paivio, 1997). A necessidade de proximidade não satisfeita gera tristeza. Um dos parceiros pode começar a perseguir a proximidade e é o mais provável de sentir tristeza e solidão (Johnson, 2008; Goldman & Greenberg, 2008) mas como é invadido pela mágoa da não responsividade do outro, apresenta-a, frequentemente, sob a forma de raiva. Nesta caso, pode tomar lugar o ciclo de raiva-fúria, sendo até instalados estados emocionais difíceis (Greenberg, 2002; Goldman & Greenberg, 2008), acontecimentos lamentáveis (Gottman, Murray & Swanson, 1999) ou danos na vinculação (Johnson, Makineu & Millikin, 2001; Johnson, 2004; 2008). Nestas circunstâncias de intensa desregulação emocional as pessoas apresentam-se de alguma forma transformadas, aos olhos uma da outra e, são gerados, por vezes, estados de humilhação, violação e até violência.

Todas as pessoas precisam de proximidade, ficam ansiosas com a separação e têm medo da rejeição e do abandono. O medo é uma emoção que sinaliza a presença de ameaça (Greenberg & Paivio, 1997). Mas se, por um lado, motiva as pessoas a procurarem proximidade para se sentirem mais calmas e seguras, por outro, pode levá-las a evitar optar por se afastarem adaptativamente do parceiro (Goldman & Greenberg, 2008) criando ciclos como o culpa-retirada, com esta emoção. As pessoas podem sentir medo de se aproximarem por recearem a rejeição e o abandono ou, por terem medo de intrusão. Isto é, de que a proximidade irá anular a sua identidade ou sentem que mostrar as necessidades de proximidade ou vulnerabilidade é parecer fraco ao outro, o que causa também, em última análise, vergonha (Greenberg, 2011). Curioso, é, que a percepção de responsividade entre os parceiros cria intimidade, entre ambos, também porque se

sentem competentemente responsivos para com o respectivo amante (Cook, Debrot, Horn & Perrez, 2012).

Com a exposição de conhecimentos até agora realizada, concluímos que é importante diferenciar lesões na vinculação de danos na identidade da pessoa. Ambas podem desencadear sentimentos de perda mas a tristeza associada a questões de identidade são uma reacção secundária à vergonha primária de uma injúria/ofensa. Posto isto, a tristeza que advém de questões de identidade está relacionada com a perda de status e não de conexão, e é o tipo de experiência que os parceiros guardam sentimentos não resolvidos e formam pensamentos, levando a ciclos negativos de intenso conflito e ou afastamento nos casais (Goldman & Greenberg, 2007).

Reforçamos a importância da identidade na resolução ou reparação de rupturas. Um exemplo claro disto são as perturbações de personalidade. Como é típico nestas situações, uma identidade pouco consolidada (em termos de *thinking self* e *feeling self*) e com marcadas dificuldades de auto-regulação não conseguindo ter consciência de si próprio, por consequência do parceiro e de como estão conectados; torna-se difícil o movimento dos parceiros para a reparação de rupturas. Afinal a compreensão e validação da própria experiência emocional não ocorre podendo ser difícil evitar a escalada de conflito (Fruzzetti, 2006).

Não é inteiramente claro como é que o processo de comunicação de emoções funciona. A expressão de emoções surge associada a um contexto afectivo geral e, o reconhecimento de emoções, no parceiro, surge como percepção de um acontecimento específico na relação. Ou seja, as pessoas zangadas olham para as outras com olhar irritado, mesmo se o contexto emocional seja caracterizado por tristeza mas as pessoas tristes não olham para as outras assim tão tristes se o contexto for caracterizado por emoções difíceis, como a zanga (Stanford, 2012). Isto parece, por um lado reforçar, a ocultação das emoções vulneráveis nas interacções de casal e, por outro, a questão do domínio e poder inerente à expressão de emoções difíceis sobre as vulneráveis. E, tal como referimos, sem expressão não ocorrerá validação (através da empatia do parceiro) da sua experiência emocional e sem esta, dificilmente, se conseguirão acalmar, a si ou ao parceiro, de modo a restabelecer a ligação afectiva entre ambos.

## **Guias de Ruptura ou Término da Relação**

Nos ciclos de perseguição-distanciamento ou de submissão-domínio, frequentemente associados às emoções de mágoa e de ressentimento, um dos parceiros poderá começar a fazer investidas perseguindo o parceiro e desencadeando comportamentos de procura-retira (ou crítica-defende), congela-foge ou retirada-retirada (Johnson, 2008). Estes, são protestos de procura activa de responsividade emocional que apenas deixam lugar para o entorpecimento e para a distância (Greenberg, 2002; Goldman & Greenberg, 2008; Johnson, 2004; 2008). Ambos querem contacto mas utilizam estratégias diferentes porque é incluída a dimensão do poder de um sobre o outro, ou seja, um ciclo de submissão-domínio, já referido na questão da necessidade de identidade (Greenberg, 2002). Os parceiros entram numa das formas mais graves de ruptura na relação que resulta na manutenção do afastamento do casal porque bloqueia o envolvimento e a criação de um refúgio seguro (Johnson, 2008). Esta é uma forma comum de não preenchimento de necessidades, por parte dos casais, e aqueles que entram neste ciclo não chegam a celebrar o quinto aniversário de relação (Carrère et al, 1998). Os desentendimentos não resolvidos inflamam e pioram com o tempo e ambos os géneros lidam com isto de diferentes formas: as mulheres tentam estabelecer a intimidade e conexão através da expressão psicológica directa de dor e, os homens, cada vez mais se vão retirando do conflito (Woodin, 2011). O que vai diminuindo a satisfação na relação para ambos os parceiros (Christensen, Heavey & Malamuth, 1995).

As relações ficam perturbadas nos momentos de conflito. As pessoas sentem-se, por vezes, desesperadas e, a maioria das vezes, sentem que já se esforçaram sem resultados satisfatórios, para que o parceiro saiba o que querem e o que precisam. A partir de percepções distorcidas acerca da personalidade do parceiro (achando-o frio, egoísta) consideram-se vítimas (Greenberg, 2002), fazem atribuições erradas acerca destes acontecimentos na relação (Cramer, 2004), sentindo-se desiludidos e com dificuldades em analisar, na narrativa da relação, os momentos de resolução de conflito como glorificadores da sua união (Buehlman, Gottman & Katz, 1992). Começam a ganhar um sentido de fechamento e habitualmente a partir daqui começam a agir de modo distante do parceiro por terem perdido o interesse (Gottman, 1993), anunciando aos outros o estado actual e futuro (eventual ruptura) da sua relação (Richard, Datterri & Lord, 1998). Apesar de poder tomar vários anos, até começarem a dirigir o seu amor

para outra pessoa e a começarem a atribuir razões que expliquem o porquê dos parceiros não lhes estarem a dar o que desejavam.

### **Reparar e Prevenir o Desamor nas relações**

As estratégias que podem ajudar os casais repararem ou a prevenirem a regulação afectiva disfuncional contemplam, essencialmente, aspectos de resolução de problemas e de validação emocional.

No modelo da terapia de casal cognitivo-comportamental existem duas perspectivas de resolução do conflito. Uma baseada numa forma de psicopedagogia em terapia de casal (Baucom & Epstein, 1990) e, outra como psicopedagogia de prevenção. Para tal, são utilizados guias com recomendações ao casal e alguns pontos podem ser enfatizados ou alterados consoante as necessidades do casal. O enfoque é dado à partilha de pensamentos e de sentimentos e/ou de processos de tomada de decisão ou sob a forma de conversas para resolução de problemas. Mais tarde, baseado num estudo longitudinal, em que foi revelado o papel crucial da regulação de afecto nos casais (sob a forma de invalidação emocional) e a sua contribuição para rupturas amorosas foi desenvolvido o Programa de Prevenção e Melhoria das Relações desenvolvido nos EUA, e mais tarde aplicados em outros países da Europa. Destinava-se a casais identificados com problemas e incidia, essencialmente, sob o treino de competências de comunicação e de resolução de problemas (e.g. conflitos). O treino comunicacional deste programa mostrou-se efectivo com a melhoria da interacção dos casais (Hahlweg & Markman, 1993).

Mais recentemente surgiu o *Couples Coping Enhancement Training* (CCET) que incide sobre a forma como o stresse afecta os casais visando ajudar os parceiros a promoverem a sua capacidade de lidarem com o stressores na sua vida. Tendo sido definido, o conceito de stresse diádico directo, como os acontecimentos stressores, dentro ou fora da relação, que afectam ambos os parceiros, ao mesmo tempo e, por vezes, de diferentes formas. Por sua vez o *coping* diádico, envolve um processo interpessoal implícito, entre os parceiros, para fazerem face aos eventos stressores, como se fossem uma equipa de suporte (Bodenmann, 2005).

Da mesma maneira, que os parceiros se aproximam, inicialmente, sentindo-se atraídos um pelo outro e com todas as dimensões (e.g. familiaridade, agradabilidade e reciprocidade) que isto envolve, no processo de intimidade, estas nuances do desejo de

proximidade, têm que ser mantidas. A auto-abertura e empatia recíproca do início da relação ficam, algumas vezes, comprometidas ou inviabilizadas por situações momentâneas do dia-a-dia (Cook, Debrot, Horn & Perre, 2012). Um agrado que se faz, uma conversa acerca do dia que viveu no trabalho ou um momento em que se olha com todos os sentidos para o outro pode criar um momento de ligação emocional.

Ainda que seja tendencialmente considerada na literatura, a intimidade como processo e não como estado (Aron & Mashek, 2004) como já mencionado, a importância que os estados de intimidade pontuais podem ter na capitalização de uma relação amorosa parece ser clara na investigação. Este conceito (capitalização) surge da partilha de acontecimentos positivos de vida, entre os parceiros, e pressupõe a construção de recursos pessoais e interpessoais. Segundo, Asher, Impett, Gable & Reis (2004), implicam: reviver os momentos; ver os outros como agradáveis; ligar acontecimentos positivos com outros passados (da relação); e, experienciar aspectos de si próprio, vistos de uma forma favorável para os outros. Deste modo, a forma como o parceiro responde é o factor determinante neste processo.

O “nós” resultante de momentos íntimos pode encerrar o conceito-chave para a conceptualização da intimidade e para a promoção da mesma numa relação. Talvez inclua aspectos como o compromisso, o envolvimento íntimo e expectativas positivas acerca do outro e da relação. O movimento de encontro de necessidades no casal, estará facilitado com esta identidade relacional e com esta forma de disposição pessoal aberta, segura e corajosa na relação.

As emoções são a forma primária de comunicação porque precedem a cognição e marcam de forma determinante o processamento da informação (Greenberg, 2004). A não-aceitação e experienciação das emoções primárias e vulneráveis (e.g. medo e vergonha) acompanham a invalidação das necessidades, entre os elementos do casal, e geram interacções ou ciclos negativos (Johnson, 2004; 2009; Goldman & Greenberg, 2008). Através da expressão emocional e validação de necessidades, do “*soothing*” realizado por outras pessoas ou pelo próprio (“*self-soothing*”), ocorre a mudança do *self*, e com isto, a reestruturação das ligações emocionais, mudando também os ciclos interaccionais negativos, de uma forma mais efectiva. Deste modo, não é um que está a mudar o outro, são os dois que se adaptam e crescem, porque a expressão afectiva é uma forma crucial de comunicação que regula o próprio *self* e o outro parceiro. Por outro lado, são também considerados na terapia, aspectos como o componente sexual e a

atração (ou gostar) que, no início da relação, os levou a aproximarem-se e a ficarem juntos (Goldman & Greenberg, 2010). Tão ou igualmente importante para esta comunicação eficaz é a prática da aceitação dos sentimentos dos seus parceiros, evitando situações de acusação e exigências (Goldman & Greenberg, 2008; Johnson, 2008). Esta aceitação também acalma no sentido em que está partilhado e claro o que precisam um do outro.

Relembramos que as estratégias de reparação ou de impedimento dos ciclos disfuncionais podem ser promovidas, em contexto terapêutico ou não, através de um processo de metacomunicação (Dindia & Baxter, 1987), como conversas entre os dois elementos que criem momentos de acessibilidade, responsividade e de envolvimento entre ambos (Johnson, 2009). Uma conversa positiva acerca das necessidades por preencher, em vez de críticas ou rejeições do parceiro, para além de tornar claro aquilo que acontece na relação por ser comunicado, pode levar os parceiros a estarem mais disponíveis para o preenchimento das mesmas no futuro (Kirby, Baucom & Peterman, 2005). Isto diminui o distanciamento entre os dois e começam a ver-se e a relacionar-se de forma mais clara porque revelam os seus receios mais profundos (e.g. perda e isolamento). A expressão de emoções vulneráveis ou primárias tem o incrível poder de mudar as interações (Johnson, 2004; 2008; Goldman & Greenberg, 2008). A autêntica vulnerabilidade desarma e evoca compaixão, respeito e atenção (Greenberg, 2002). Será através desta livre e aberta expressão emocional que toma lugar a criação de conexão emocional ou de momentos de intimidade, que possibilitarão a satisfação de necessidades de vinculação (Johnson, 2008) e a identidade de cada um é mais facilmente reconhecida e respeitada.

Para além de partilhar sentimentos de vulnerabilidade ao parceiro, e numa perspectiva psicoeducacional acerca da emoção nas relações, torna-se necessário as pessoas saberem que as emoções problemáticas fazem parte das relações. Nesta medida, o treino emocional deverá ajudar as pessoas a partilharem sentimentos de mágoa e a saberem e aceitar que as emoções problemáticas e conflituosas são comuns nas relações (Greenberg, 2002) devido à natureza dual que as caracteriza, por implicar um equilíbrio entre as necessidades de intimidade e identidade dos parceiros.

Susan Johnson (2008) no seu livro de auto-ajuda para casais, *“Hold me Tight”*, propõe uma sete pontos ou conversas, que os parceiros podem desenvolver entre si. Sendo a teoria da vinculação, uma teoria de trauma, definiu também uma conversa,

focada na reparação, enquanto perdão de quebras traumáticas à conexão existente entre os parceiros, expressando ambos o que precisam um do outro para encerrarem o trauma. Esta proposta da autora, é referenciada a uma macro-ruptura e parece pressupor de alguma forma que os casais podem resolver algumas rupturas antigas e não reparadas na relação fazendo uso de alguma inteligência emocional ou de um intuição muito eficaz.

Essencialmente, numa relação de casal é preciso um balanço entre sentimentos positivos e negativos. Na sequência do que Carstensen *et al* (1994) mostraram, o afecto positivo pode impedir e amortecer a escalada de conflito.

Já os processos de amizade ou de amor companheiro, gerados através dos sentimentos substitutos positivos, controlam a eficácia e os limiares da reparação de interações problemáticas por implicarem a alteração de percepções acerca do parceiro e da relação, contribuindo para um balanço saudável da mesma (Gottman, 1993). Os casais funcionais dialogam sobre os seus problemas com humor (Campbell, Martin & Ward, 2008), afeição, irritabilidade mas sem escalar no afecto negativo. A interacção torna-se mais neutra e os níveis de activação fisiológica são mais baixos permitindo as pessoas pensarem e dialogarem acerca das posições em conflito. Isto designa uma abordagem gentil com a integração da influência do parceiro e o compromisso na relação (Stabb, 2005).

Parece então ser vital a construção da positividade, em geral, na relação para assegurar as mudanças que vão ocorrendo e isto deve ser baseado na amizade do casal (amor companheiro), na intimidade e na construção de sistemas de afecto positivos. O reconhecimento de momentos de encontro e separação ou de momentos chave de pertença são cruciais para potenciar a conexão no casal. Um estudo de Driver *et al* (2006; cit. in Gurman, 2008), em que avaliou a presença de *bids for emotional connection* (definidas como tentativas verbais e não verbais para estar com o parceiro) na interacção do dia-a-dia de casais, verificaram que dos casais com seis anos de relação, os que no primeiro ano tiveram 86% do tempo de conexão emocional ficaram juntos e os que tiveram 33%, divorciaram-se. Também tiveram menos afecto negativo e mais afecto positivo durante uma discussão ou conflito. Curiosamente, as oportunidades de momentos de conexão emocional, não aconteceram em momentos de auto-abertura mas sim na rotina do dia-a-dia, chegando a ser elaborada uma hierarquia de conexão por ordem decrescente: 1) atenção, 2) interesse, 3) conversas de vários tipos, 4) humor partilhado, 5) afeição, 6) suporte emocional e empatia.

É ainda importante salientar que aprendemos com cada relação e que a nossa estratégia de relacionamento não é fixa, vai mudando consoante os diferentes parceiros porque as pessoas crescem pessoalmente e se criam diferentes dinâmicas em diferentes relações. Aspectos tão simples como o beijar, abraçar ou tocar em vários momentos do dia-a-dia, o recapitular e reflectir os pontos de insegurança na relação, planear rituais no quotidiano que envolvem momentos de separação e de união no casal e celebrar momentos positivos, constituem alguns exemplos, de bons promotores de conexão emocional (Johnson, 2008) de amortecedores de rupturas e de facilitadores de reparação.

Para amar parece então ser necessário CRIAR para, por sua vez, intensificar e segurar as incertezas que vão surgindo no caminho a dois. Reinventa-se assim, continuamente, a criação de uma história de amor futura e resiliente. E, assim se suporta as despedidas inevitáveis e necessárias aos encontros.

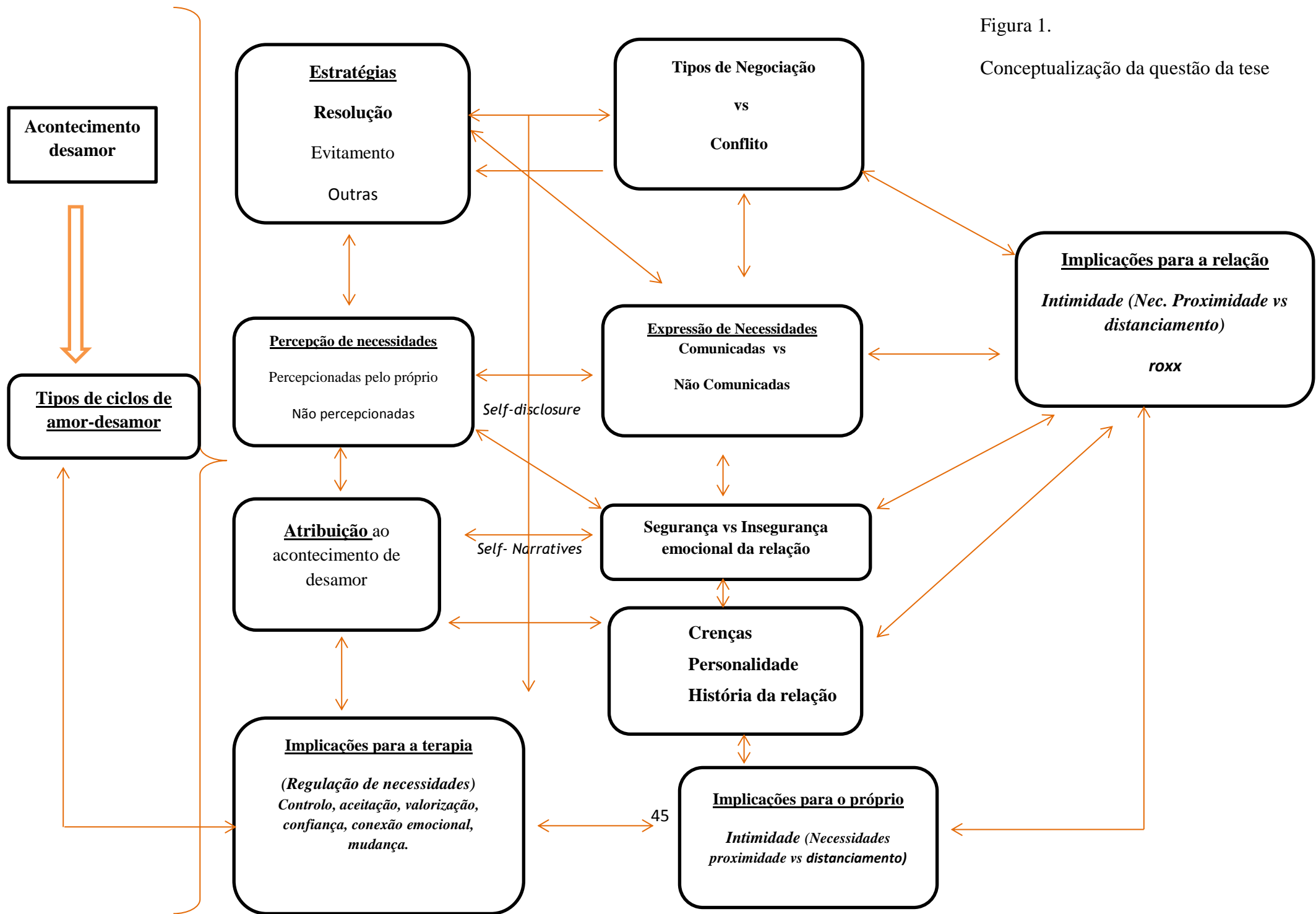
Com base na revisão de literatura acerca das macro-rupturas e de reparações associadas, elaborámos a seguinte questão de investigação: “Que tipos de processos intrapsíquicos ou interpessoais nos dois elementos de um casal regulação de necessidades entre os elementos do casal estão subjacentes à criação, manutenção ou reparação de rupturas na aliança amorosa?”. Mas, de modo a guiar a nossa procura de resposta no cumprimento da compreensão daqueles processos, definimos quatro questões específicas que poderão ser orientadoras da nossa procura de conhecimento, são elas:

- 1) Será que existem vários tipos de ruptura na aliança amorosa, ou de desamor?
- 2) Existirão vários processos subjacentes à criação e manutenção destas rupturas?
- 3) Existirão vários processos subjacentes à reparação destas rupturas? e,
- 4) A percepção, a comunicação e a negociação explícitas de emoções e necessidades psicológicas será relevante nos processos de reparação destas rupturas?

Elaborámos, também, um mapa conceptual do estudo, representado na figura 1, estando representados os principais constructos implicados na reparação de macro-rupturas e as possíveis relações entre eles investigadas.

Figura 1.

Conceptualização da questão da tese



Consideramos que um acontecimento que provoque sentimentos de desamor nos parceiros desencadeará determinados tipos de ciclos amor-desamor; a partir de processos mais gerais com atribuições (baseadas nas suas crenças, personalidade e história da relação) que os parceiros fazem à situação; a partir da forma como os elementos do casal percebem e comunicam ou não as suas necessidades ao parceiro; e que a partir destes processos de percepção e de atribuição se envolvem em estratégias de resolução, evitamento ou outras que levam a tipos de negociação de necessidades caracterizadas por conflito ou por outras formas mais harmoniosas que têm uma expressão na segurança ou insegurança da ligação emocional entre ambos na relação. Consequentemente, a qualidade do seu vínculo relacional irá determinar o nível de proximidade entre ambos na relação a partir das formas geradas para regulação de necessidades de intimidade ou de afastamento entre os parceiros.

Do ponto de vista terapêutico, poderá ser útil perceber quais as necessidades expressas pelos elementos do casal nestas situações de desamor para que sejam trabalhadas formas de alcançar o preenchimento das mesmas (e.g. controlo, aceitação, valorização, etc), quer individualmente (e.g. *soothing*) quer na relação (e.g. expressão efectiva e acordo de necessidades).

### III. Metodologia

#### Plano de investigação

A investigação pretendeu constituir um estudo exploratório, com recurso a metodologias de recolha e de análise de dados orientadas para a compreensão dos fenómenos do desamor e do amor nos casais, conceptualizado em ruptura e reparação da aliança amorosa. Centrando-se, portanto, numa abordagem indutiva em que se pretendia compreender a diversidade e complexidade daqueles fenómenos de interacção de casais, a partir da experiência amorosa dos participantes expressa na sua narrativa escrita.

É, neste sentido, que foi planeada a utilização de métodos qualitativos de investigação para a exploração de processos e significados das relações amorosas. Os relatos dos participantes poderiam ocorrer de forma retrospectiva, com a recordação de experiências amorosas vivenciadas, e ou actual pela sua vivência amorosa presente. Para a recolha de dados foi criado uma ferramenta com tópicos sugestivos para exploração, por parte dos participantes, caracterizando assim a flexibilidade inerente à recolha de dados. Este instrumento constituído por questões abertas, facilitava a abordagem narrativa de cada participante acerca da sua experiência amorosa e desamorosa, e também permitia a exploração mais caracterizada dos conteúdos e, posteriormente, a criação da compreensão dos dados por parte do investigador.

Posto isto, a utilização de uma metodologia tipo *Grounded Theory* foi a delineada para a análise de dados por ser um método orientado para a descoberta e investigação de fenómenos a partir da consideração de experiências individuais e fazendo apelo a uma perspectiva construtivista na compreensão daqueles (Glaser & Strauss, 1967).

Este estudo sustenta-se numa investigação orientada para a construção de teorias acerca das reparações e de rupturas nas relações amorosas, tendo por base as experiências e narrativas pessoais criadas pelas pessoas acerca daquelas. Trata-se, portanto, de uma investigação que se desenvolve a partir dos significados que os participantes atribuem à sua experiência de amor e desamor, e que tem como finalidade aumentar o conhecimento sobre o funcionamento de casais. Paralelamente, a investigação pretende centrar-se em aspectos relevantes das relações amorosas no sentido de proporcionar dados que possam contribuir para uma melhor compreensão do que pode promover a sua qualidade ou a sua deterioração. E, em última, análise que

poderá fornecer dados acerca das necessidades psicológicas dos parceiros passíveis de serem trabalhadas, tanto em psicoterapia individual como em terapia conjugal.

### **Instrumento de recolha de dados**

A recolha de dados para este estudo foi possível através da criação de um conjunto de questões abertas, semi-estruturadas, instrumento com alguns tópicos sugestivos de exploração das experiências de ruptura e reparação dos participantes (ver Anexo A). Tal como Rennie, Phillips & Quartaro (1988), referem as perguntas abertas constituem uma prática recomendada no convite dos participantes a explorar os tópicos fornecidos pelo investigador, permitindo posteriormente ao mesmo, focar-se naquilo que é central para o fenómeno em questão.

Este guia foi construído numa parceria, entre a investigadora e um psicoterapeuta e investigador, de 36 anos de idade e com 10 anos de prática profissional, quer clinica quer de investigação psicoterapêutica.

Ambos os investigadores, consideraram durante a construção deste instrumento de recolha de dados, a criação deste conjunto de questões que elicitassem uma riqueza de dados, suficiente, para gerar conhecimento acerca das necessidades individuais, relacionais dos parceiros e aos mecanismos de regulação das mesmas (nas ocasiões de ruptura e reparação). De outro modo, a procura de resposta a estas questões é frequente nos processos psicoterapêuticos das práticas profissionais de ambos os investigadores, facto que os sensibilizou e lançou na busca de resposta neste fenómeno de ruptura-reparação nas relações amorosas. Sendo também esta postura congruente com a tese de McLeod (2001), na etapa três, do seu modelo genérico de investigação qualitativa, quando refere o desenvolvimento de um maior conhecimento do tema a investigar, por parte do investigador, e a posterior avaliação das fontes de informação disponíveis acerca do mesmo.

Apesar de conter perguntas abertas e dos temas destas serem apontados de acordo com áreas de interesse da investigação os participantes não foram efectivamente entrevistados cara-a-cara. Por outro lado, também não é, na sua generalidade, um *think-aloud protocol* apesar de conter questões que pretendiam constituir um estímulo que evocasse respostas corridas acerca das experiências amorosas dos participantes (McLeod, 2001).

Assim, o instrumento criado não ocorreu sob uma forma de comunicação sincronizada no espaço e no tempo, com interacção entre investigadora e participantes. Este instrumento de recolha de dados incluía uma breve introdução ao tema de investigação (ver anexo 1) recorrendo à clarificação do que se designava por desamor e para evitar a tendência deste conceito ser associado a uma ruptura final (e.g. desapaixonar ou desgostar final do parceiro). Os tópicos foram criados atendendo ao objectivo principal do estudo, ou seja, à compreensão de forma como as pessoas perspectivam, apresentam e gerem as suas necessidades nas relações amorosas e que aspectos marcam e diferenciam uma abordagem reparadora da relação que gera proximidade e amor de uma abordagem não reparadora que gera afastamento e desamor mesmo que continuem em relação. Para isto e com o interesse de perceber a influência que alguns modelos de relação possam ter na forma como aqueles processos são desencadeados, mantido ou transformados, inclusivamente possíveis implicações para a psicoterapia individual e ou de casal, também foi adicionado um tópico que visava esta exploração. Por fim, foi ainda acrescentado um tópico em que intentava perceber o significado que os participantes atribuíam às experiências de afastamento e de aproximação do parceiro bem como as implicações destes movimentos cambiantes para a satisfação ou não de necessidades pessoais e que estratégias de regulação estariam implicadas nas mesmas, mais a longo prazo, ao longo do seu desenvolvimento pessoal. Constava, também, o consentimento informado de participação das pessoas no estudo sendo este dado ao prosseguirem com as suas respostas. Incluía ainda a solicitação de informações sociodemográficas como idade e sexo, informações relativas à permanência ou não de uma relação, na ocasião da resposta, e à orientação relacional heterossexual ou homossexual. Caso a participação no estudo ocorresse em casal, pediu-se que fossem atribuídos códigos de participação comum.

As informações relativas a habilitações literárias dos participantes bem como outras características demográficas não foram solicitadas no sentido de aliviar o participante que já de si não teria uma tarefa fácil, dada a quantidade e tonalidade das questões em causa. Esta opção foi informada, por estudos anteriores, em que os participantes relatam como muito exigentes as respostas a determinados tipos de desafios que active os esquemas de vulnerabilidade ou de vinculação e tem as suas desvantagens. A investigadora estava consciente do grau de exigência do material em causa e também do facto de ter também escolhido não fazer entrevistas. A vantagem, foi

que se conseguiu, no espaço temporal disponível para a recolha de dados, alcançar o número de respostas desejável.

### **Procedimento de recolha de dados**

Com vista a evitar constrangimentos temporais, estes guias de exploração, foram inseridos num programa designado por Survs e sob a designação: *Questionário das formas de amor e de desamor na aliança amorosa de casais* (ver anexo B) O Survs consiste numa plataforma que permite criar, distribuir e analisar pesquisas online. Neste sentido, depois de inseridos os tópicos de exploração, procedeu-se ao envio de emails para redes de contactos, solicitando a participação no estudo e o reencaminhamento do email convite para as suas redes de contactos. Os participantes acederam aos tópicos através de um *link*, incluído nesse email de apresentação e que os conduzia ao Survs.

As condições de participação no estudo eram ter idade ser superior a 18 anos (população adulta) e os participantes terem estado (no passado) ou estarem actualmente numa relação amorosa.

O convite à participação foi sendo reforçado, durante os dois meses de recolha de dados, com dois lembretes de quanto tempo faltava para terminar a recolha de dados. Isto porque o Survs apresenta a vantagem de ir dando as estatísticas descritivas de quantas participações vão ocorrendo. Finalizada a recolha de dados através do Survs, os dados das respostas foram transpostos para um documento de Excel posteriormente para um documento de Word com o número do respectivo participante e suas respostas e finalmente, este último foi inserido no programa de análise qualitativa designado por Nvivo.

### **Amostra de participantes**

O estudo contou com a participação, no Survs, de 360 pessoas sendo que 53 completaram a participação em todas as questões e 307 participaram mas de forma incompleta na resposta às questões. Dos participantes 291 (81%) eram do sexo feminino e 69 (19%) eram do sexo masculino. E, 75 % dos participantes estava actualmente numa relação e 25% não estavam. Quanto ao tipo de relação, 96% do total dos participantes eram heterossexuais e 4% eram homossexuais.

Desta amostra total foi retirada aleatoriamente uma sub-amostra para análise de dados de acordo com a metodologia *Grounded Theory*, ou seja, procedendo à codificação de dados até ser alcançada a saturação teórica, tal como o método prevê. O total de participantes que foram codificados foi de 24, sendo 16 mulheres e 7 homens, com idades compreendidas entre os 21 e os 53 anos e uma média de idades 33 anos. Dos participantes apenas um tinha uma orientação homossexual e os restantes heterossexual, 19 dos participantes estavam na ocasião da sua participação no estudo numa relação e 5 não estavam. Quanto aos casais não se verificou participação dos dois parceiros com o mesmo código identificativo no estudo.

### **Investigadores**

A investigadora principal é aluna finalista do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, na vertente de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa, Licenciada pela Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação em 2004, tem 7 anos de prática clínica e nunca tinha realizado um projecto de investigação.

O orientador deste trabalho exerceu a função de auditor externo ou consultor do estudo de modo a garantir a validação da investigação. Nomeadamente, a coerência da construção de categorias emergentes e a reflexão da dialéctica entre compreensão dos dados empíricos e teóricos, assegurando a validade reflexiva da investigação (Miles & Huberman, 1994).

## **Procedimento de análise de dados**

### **Seleccção do material para análise**

Centrando a análise deste estudo na metodologia *Grounded Theory* como já referido, os dados das entrevistas foram sujeitos aos procedimentos de *grounded analysis*, típica de uma pesquisa de conteúdo indutivo-dedutiva. Após inclusão das repostas dos participantes no programa Nvivo9, a investigadora procedeu à leitura e análise de cerca de seis participações no estudo com vista a criar um conhecimento conceptual emergente dos dados e esboçar o início de uma árvore de possíveis categorias a trabalhar na análise. Tal como propõe McLeod (2001) sob a designação de condensação do texto de investigação e sob o movimento interrogativo do investigador

“o que pode estar aqui?”. Como tal e prosseguindo com a análise, os dados foram analisados dedutivamente em que cada resposta dos participantes era segmentada em conjuntos de frases acerca do mesmo tópico, isto é, em unidades de significado ou referências tendo como critério a representatividade de um conceito. Destas unidades, as que partilhavam características de significado comuns eram identificadas e organizadas em categorias distintas e, depois, combinadas entre si para formarem categorias mais abstractas, envolvendo para tal sucessivos níveis de análise. Estes suscitavam novas designações de categorias ou eram assemelhados a conceitos pré-existentes na literatura.

A saturação teórica ocorreu após a codificação da 17ª entrevista mas como a participação no estudo ocorreu em muito maior número por parte de mulheres do que homens, procedeu-se à codificação de entrevistas realizadas por homens, de modo a que a representatividade da amostra não fosse exclusivamente feminina.

Foi desta forma que os dados em bruto foram, inicialmente e individualmente, identificados e agrupados em temas e subtemas pela primeira investigadora e, posteriormente, foram avaliados quanto à sua validade e fiabilidade pelo segundo investigador, até ser encontrado pontos de consenso (ver tabela 2 com exemplo do procedimento *Grounded Theory*).

O programa QSR Nvivo 9 foi utilizado para procurar, explorar e organizar o material de análise do estudo.

#### IV. Resultados

A análise de conteúdo das respostas dos participantes ao conjunto de questões resultou em duas grandes categorias relacionadas com o propósito do nosso estudo, em termos de variedade de experiências de ruptura e de reparação nas relações amorosas. São elas os Processos de reparação (179 codificações correspondendo a 57,4%) e os Processos de ruptura (133 codificações correspondendo a 42,6%). O total de referências em comum entre estas duas categorias são 43 (13,7%), o que mostra que no total das 371 codificações, foram codificadas, originalmente, 271 referências nesta investigação. Estas duas categorias-mãe foram organizadas em sistemas hierárquicos separados, resultando um total de 61 categorias representadas sendo que correspondem aos Processos de reparação: 12 categorias e 21 subcategorias e aos Processos de ruptura: 12 categorias e 14 subcategorias.

De modo geral, emergiram dados acerca da forma como os participantes reparavam ou mantinham em ruptura as situações que lhes causavam desamor; que tipo de emoções, pensamentos e comportamentos são desenvolvidos nestes processos; o que acham que precisam e não precisam nestas situações, as suas expectativas em relação aos parceiros e à relação e, que aspectos têm vivenciado, nestas situações, que as marcam individualmente ou relacionalmente.

Os movimentos de reparação surgiram em maior quantidade (57,4%) e diversidade do que os de ruptura (42,6%). Um dos indicadores é o número de referências codificadas, acima referidas e, outro, o facto de todos os participantes (N=24) terem contribuído, com as suas respostas, com dados de reparação ao contrário das de ruptura (N=23).

Apesar da amostra não ter o número suficiente de participantes masculinos para fazer uma comparação de dados a partir do género, enquanto atributo, gostaríamos de referir que as respostas das mulheres eram mais desenvolvidas e detalhadas do que as dos homens.

Do mesmo modo também não foi possível realizar a comparação de dados para o mesmo casal por não terem ocorrido participações conjuntas.

## Processos de ruptura

A partir dos dados obtidos acerca do momento de ruptura e das dificuldades dos parceiros em saírem da mesma, emergiram as seguintes categorias conceptuais, representadas apresentadas na tabela 1 e graficamente na figura 2. Em seguida apresentaremos a descrição das categorias com sublinhado e em percentagem tendo por referência o número total de referências destes processos (133), ainda que os valores não sejam absolutos por se repetirem categorias codificadas. Assim, como também alguns exemplos, das unidades de texto e respectiva identificação do participante, que consideramos pertinentes e representativos das categorias em questão.

Tabela 1

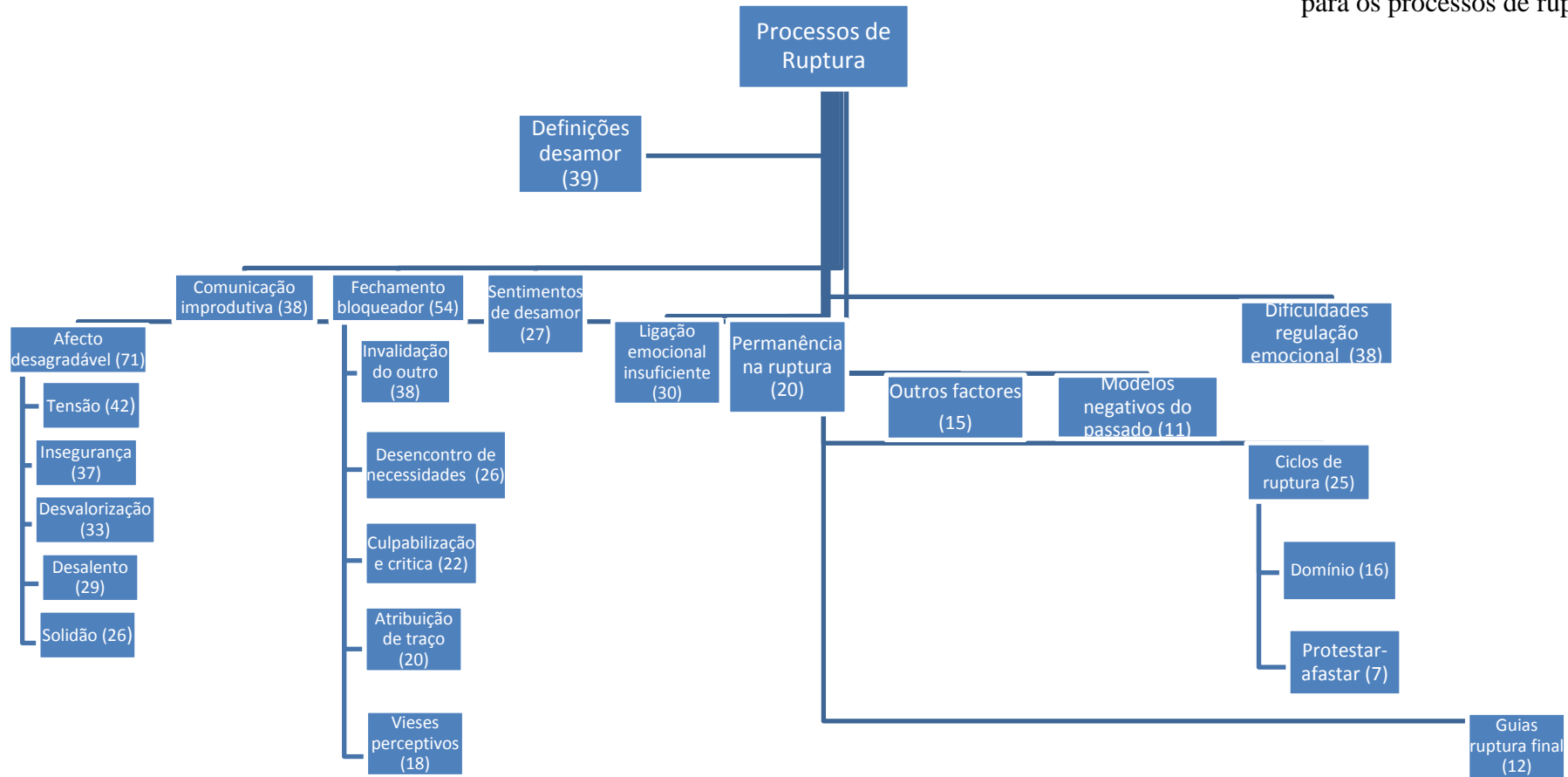
### *Categorias conceptuais geradas para os processos de ruptura*

<b>Categorias conceptuais</b>	<b>Número de fontes (F) e respectivo de número de referências codificadas (RC)</b>
• <b>Definição de desamor</b>	(F= 17, RC= 39)
• <b>Comunicação improdutiva</b>	(16, 38)
• <b>Fechamento bloqueador</b>	(18, 54)
• <b>Atribuição de traço</b>	(10, 20)
• <b>Culpabilização e crítica</b>	(10, 22)
• <b>Desencontro necessidades</b>	(15, 26)
• <b>Invalidação do outro</b>	(14, 38)
• <b>Vieses perceptivos</b>	(7, 18)
• <b>Sentimentos de desamor</b>	(13, 27)
• <b>Afecto desagradável</b>	(19, 71)
• <b>Desalento</b>	(15, 29)
• <b>Desvalorização</b>	(15, 33)
• <b>Insegurança</b>	(15, 37)
• <b>Solidão</b>	(15, 26)
• <b>Tensão</b>	(18,42)
• <b>Dificuldades de regulação emocional</b>	(15, 38)
• <b>Défi ce</b>	(13, 29)
• <b>Desligamento</b>	(8, 13)
• <b>Ligação emocional insuficiente</b>	(16, 30)
• <b>Permanência na ruptura</b>	(15,20)
• <b>Modelos negativos passado</b>	(9,11)
• <b>Outros factores</b>	(10,15)
• <b>Ciclos ruptura</b>	(13,25)
• <b>Domínio</b>	(10,16)
• <b>Protestar-afastar</b>	(4, 7)
• <b>Guias ruptura final</b>	(6, 12)

De acordo com um dos objectivos da investigação, emergiram dados, que nos permitiam conhecer que conceitos de rupturas estão representados nos parceiros amorosos, Definição de desamor (12,5%). Esta categoria engloba situações de mal-entendidos, conflitos, discussões, birras, erros cometidos, momentos de crise e acções

Figura 2.

Árvore de categorias geradas para os processos de ruptura



que levam ao desenvolvimento de Sentimentos de desamor (8,6%) como a zanga, a raiva, a crítica, a rejeição, a desilusão, a tristeza, a culpa, a desconfiança, a angústia, o medo e o desrespeito. Apesar da ruptura ser também, frequentemente, referida nos dados como desentendimento, não a consideramos enquanto dado gerado pela investigação *per si*, uma vez que existia essa sugestão no texto inicial do conjunto de perguntas para exploração e que tinham o objectivo de enquadrar os participantes no nosso objectivo de investigação.

Participante 136: *“Há algumas situações que nos desagradam relativamente às acções do outro. Exemplo: a relação distante e hostil que o meu companheiro assume com a sua família.”*

Participante 111: *“Nestas situações é frequente não haver abertura para pensar as situações de forma global por medo de nos magoarmos.”*

Participante 14: *“Muitos casais ficam presos no ressentimento, no amuo, na zanga.”*

Quando ocorrem rupturas nas relações, o afastamento entre os parceiros parece ser inevitável e pode ocorrer aquilo que designámos por Fechamento bloqueador (17,3%), marcado por um distanciamento prolongado no tempo e tornando-se impeditivo para a reparação desejada e satisfatória na relação.

Participante 301: *“Quanto ao curso de acção há a discussão ou o momento menos positivo e de seguida cada um faz coisas que não impliquem os dois e não falamos durante algum tempo (...)”*

Este fechamento surge bastante associado a processos de interacção marcados por um Invalidação do outro (12,1%) dos parceiros acerca da sua posição em relação à situação de ruptura, por haver um claro Desencontro das necessidades (8,3%) entre aquilo que precisam um do outro e o que efectivamente acontece. Realizam troca de exigências procurando, muitas vezes, um culpado para a situação de ruptura, Culpabilização e crítica (7%), sendo estas, maioritariamente, criadas por tendências enviesadas da sua percepção do acontecimento e do comportamento do outro, Vieses perceptivos (5,8%), enumerando aspectos negativos e deterministas acerca da personalidade do parceiro, Atribuição de traço (6,4%).

Participante 242: *“Tal provoca sentimentos de ambiguidade e tensão entre a vontade de aceitar o outro e a vontade de manter a perspectiva pessoal. Na*

*relação, esta ambiguidade mantém um certo nível de afastamento e cada um sente que o outro não está a respietar nem compreender nem aceitar o próprio na sua totalidade.”*

Participante 111: *“Quando estamos mal temos tendência a isolarmo-nos e isso afasta-nos de maneira a não nos conseguirmos ver uma à outra e a nós próprias.”*

Participante 36: *“Gritar e generalizar comentários, por exemplo, “és sempre assim”, “nunca vais ser feliz” “és demasiado rígida, “és egocêntrica” e por aí adiante.”*

Estes micro-processos de afastamento, gerados na ocasião da ruptura, estão também, originalmente ou conseqüentemente, relacionados com Dificuldades de regulação emocional (12,2%), surgindo também esta categoria a partir do conhecimento da literatura (Gottman, 1993a; Gross, 2001; Goldman & Greenberg, 2007; 2008). A compreensão e processamento de emoções e sentimentos agradáveis e desagradáveis, não é eficaz e regulado e, a gestão emocional dos parceiros parece ocorrer por: Défice (9,2%), com explosões emocionais e trocas de acusações disparatadas para a situação em si ou com supressão de emoções desencadeadas e contenção emocional, em que os parceiros vão acumulando emoções e, mais cedo ou mais tarde, estas emergem na interacção; ou de outra forma, pode ocorrer sob a forma de Desligamento (4,2%), em que o afastamento dos parceiros é demasiadamente prolongado no tempo e, por vezes, entendido, por um dos parceiros, como postura rejeitante ou abandonica do outro em relação a si.

Participante 426: *“Em alguns momentos, por falta de introspeção colocamo-nos em situações que não queremos...acumulamos zanga e depois respondemos responsabilizando o outro por não nos termos defendido a nós.”*

Participante 136: *“Como não gosto de discussões, tento evitá-las sempre que possível, preferindo lidar primeiro com as minhas emoções negativas. Reconheço que esta atitude acaba por gerar uma maior tensão na minha parte, sendo que tenho tendência para depois “explodir” verbalmente.”*

Participante 111: *“Nestas formas está presente o fechamento e a negação dos sentimentos maus, que leva também à negação dos bons e de todos os tipos de sentimentos.”*

Estas situações de continuidade no conflito de posições e de defesa de necessidades, são marcadas por um clima relacional de Tensão (13,4%), desde os primeiros momentos de ruptura, levando os parceiros a permanecerem na

Desvalorização (10,6%) do parceiro e da sua perspectiva, com sentindo Insegurança (11,8%) e Desalento (9,3%) com a situação, o que indirectamente também pode reflectir uma certa Solidão (8,3%) com todo este afastamento desregulado entre ambos. Estas disposições emocionais e interaccionais foram designadas na categoria Afecto desagradável (22,7%) gerado pelo excesso de distância e desencontro no casal.

Participante 311: *“É difícil deixar de fazer isto porque é um ciclo que se alimenta a si próprio. Estamos tristes, fechamo-nos, por isso afastamo-nos e isso faz-nos mais tristes.”*

Participante 242: *“Tal provoca sentimentos de ambiguidade e tensão entre a vontade de aceitar o outro e a vontade de manter a perspectiva pessoal. Na relação, esta ambiguidade mantém um certo nível de afastamento e cada um sente que o outro não está a respietar nem compreender nem aceitar o próprio na sua totalidade.”*

Participante 36: *“Falta de tempo ou de vontade para estar com outro. Em momentos de crise este factor está presente em ambos. As desculpas... “não tenho tempo para fazer melhor”, “já faço tudo o que posso”, “não posso fazer melhor”.*

Nas rupturas, a comunicação também não flui ou não é efectiva para a resolução da ruptura, Comunicação improdutiva (12,2%), ainda que ambos percebam que não estão a comunicar, o diálogo é contaminado pela expressão distorcida de sentimentos ou de pensamentos. Concomitantemente, se houver Permanência na ruptura (6,4%), da situação actual ou até mesmo passadas, a continuidade deste afastamento no dia-a-dia poderá ser interpretada pelos parceiros como falta de vontade ou de sinceridade (do respectivo parceiro). E, em termos de processo, considerámos que juntamente com todos os factores de ruptura já descritos, traduzir-se-á em insegurança a níveis, relacional e intrapsíquico, caracterizando uma Ligação emocional insuficiente (9,6%) entre ambos os parceiros.

Participante 14: *“Muitos casais ficam presos no ressentimento, no amuo, na zanga.”*

Participante 111: *“Não estar disponível emocionalmente para o outro, a falta de paciência ou a crítica. Esta postura não existe, neste actual relacionamento. Existiu assim, num anterior relacionamento meu, conduzindo efectivamente a um afastamento e desamor.”*

Participante 55: *“O mais marcante nesta abordagem, para mim, é o forte desentendimento entre os dois, as imensas discussões, que às vezes se prolongam e se intensificam demasiado, fazendo com que cada um diga coisas que se pode arrepender e/ou que magoe o outro. Para o parceiro, acrescentaria que será também o desagradável prolongamento das discussões e das várias repetições das mesmas conversas.”*

Tal como a literatura refere (Gottman, 1993a; 1993b Johnson, 2004; Goldman & Greenberg, 2008), com a permanência na ruptura, essencialmente sob a forma de conflito, podem começar a emergir posições padrão na interacção entre os parceiros ou Ciclos de ruptura (8%). Os dados da presente investigação mostram ciclos em que a tónica do poder de um parceiro sobre o outro é a mais notória e revelam a força motriz pela qual os elementos do casal solicitam o preenchimento das suas necessidades, com a força da exigência. Isto pode ocorrer através da realização de crítica para defender a sua posição e ou de um afastamento preservador da sua posição. Este último, pode desesperar o parceiro que critica ou pode rigidificar o afastamento do casal, através da desistência do envolvimento emocional.

Participante 49: *“O meu parceiro ficar com alguma coisa por dizer, devido a controlar a sua impulsividade. Ele não me quer magoar, não quer dizer tudo o que lhe vem a cabeça porque sabe que as coisas não são assim tão lineares as vezes, contudo as vezes quero saber e ele corta a experiência, ou deixa conversas a meio. Ele diz que precisa que eu não insista, mas eu às vezes insisto.”*

Participante 55: *“O que dificulta no momento da rutura são as múltiplas discussões de ideias, que muitas vezes, em vez de ajudarem a encontrar solução, só fazem com que se reforce que o casal não consegue acertar ideias. Consequentemente cada um acaba por se sentir frustrado e mais afastado do parceiro.”*

Os dados sugerem ainda que o envolvimento ou união pouco gratificante, do par amoroso, para a resolução do desamor, pode também ser suscitado ou agravado por Outros factores (4,8%) dentro da relação como: a falta de tempo ou espaço a dois, a organização do dia-a-dia, factores financeiros ou aspectos fora da relação, influência de familiares, consumo de substâncias, opiniões de amigos ou conhecidos, profissão dos parceiros, etc. Nesta categoria também é interessante denotar a importância que alguns participantes apontaram como a necessidade dos parceiros estarem bem consigo próprios (e.g. *self-actualization*), o que retemos para uma especificidade curiosa dos

dados.

Participante 491: “(...) a instabilidade emocional, as questões de saúde, o não estar bem consigo próprio (...) pra estarmos bem com os outros precisamos estar bem conosco.”

Este aspecto também se apresenta relacionado com a forma como a influência de Modelos negativos do passado (3.5%), está presente na experiência da ruptura e do desamor, sobretudo com aspectos de modelos de vinculação (infantis ou adultos) e da inscrição de vulnerabilidades na história pessoal de cada um.

Participante 136: “*Eu admito que a forma como eu me relaciono com os meus companheiros são influenciados pelos modelos que tive ao longo da minha vida. Geralmente assumo uma atitude mais distanciada porque tenho receio de me magoar ou de causar sofrimento no outro. Os meus pais se separaram quando tinha 6 anos, tendo perdido totalmente o contacto com o meu pai. Posteriormente, fui viver com os meus avós, onde o ambiente familiar era violento (o meu avó é alcoólico). Estes acontecimentos da minha vida deixaram-me sempre “como o pé atrás” em relação aos homens e as relações em geral.*”

Participante 42: “*Ambos tivemos relacionamentos conflituosos com ex-parceiros, o que levanta sempre mais desconfiança para lidar com situações idênticas às do passado.*”

Apesar do objectivo do nosso estudo não incidir sobre macro-rupturas mas sim sobre micro-rupturas alguns dados surgiram em torno de uma ruptura final tendo estes sido designados por Guias de ruptura final (3,8%). Incluem acontecimentos traumáticos na relação como a infidelidade, desabafos com sentimentos de desespero associados a relações em fim de linha, de caos e provas de fogo na relação, de situações em que sentiram falta de reconhecimento do outro face à sua pessoa e as suas necessidades rejeitadas e, também, de posições quase existenciais marcadas por desilusão e um desacreditar no amor entre as pessoas.

Participante 473: “*O desrespeito e o começar um projecto de vida individual quando ainda existe uma relação, o não partilhar e não ligar ao que o outro pensa ou faz*”.

## Processos de reparação

As categorias que emergiram com os dados relativos a processos de reparação estão representadas na seguinte tabela 2 e graficamente na figura 3. Foi seguido o mesmo procedimento de apresentados como o especificado nos processos de ruptura.

Tabela 2

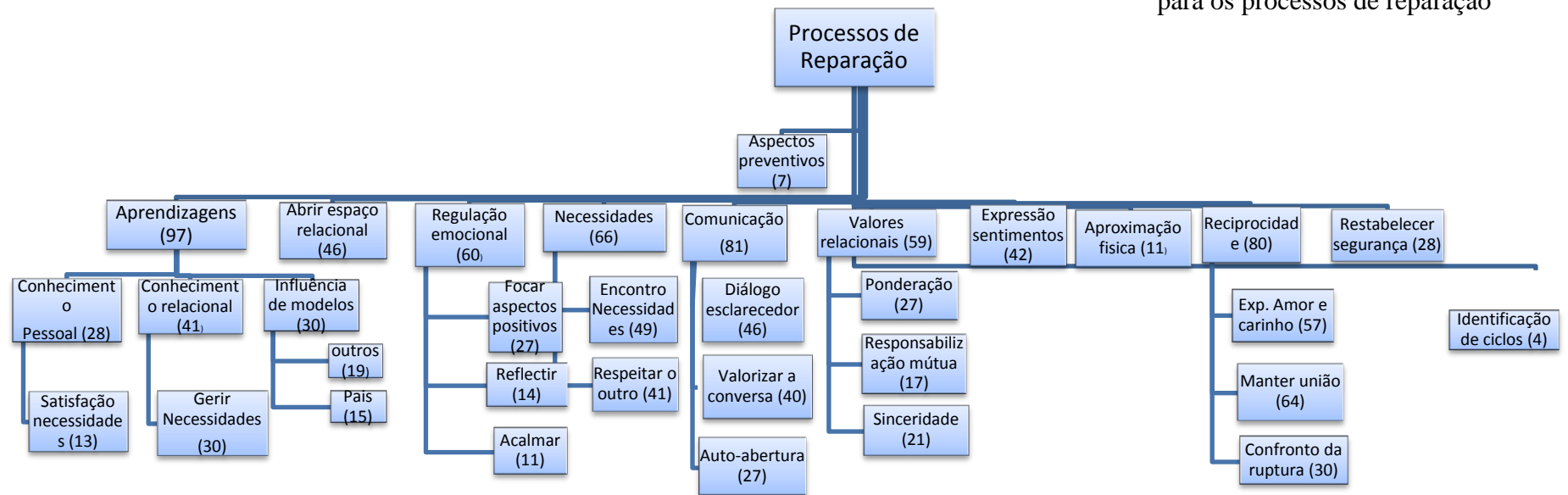
*Categorias conceptuais geradas para os processos de reparação*

<b>Categorias conceptuais</b>	<b>Número de fontes (F) e respectivo de número de referências codificadas (RC)</b>
• Aspectos preventivos rupturas	(F= 5, RC= 7)
• Abrir espaço relacional	(17, 46)
• Aprendizagens	(24, 97)
• Conhecimento relacional	(16, 41)
• Gerir necessidades	(14, 30)
• Conhecimento pessoal	(14, 28)
• Satisfação de necessidades	(9, 13)
• Influência de modelos	(16, 30)
• Outros	(10, 19)
• Pais	(13, 15)
• Comunicação	(23, 81)
• Auto-abertura	(14, 27)
• Diálogo esclarecedor	(18, 46)
• Valorizar a conversa	(19, 40)
• Expressão sentimentos	(15, 42)
• Necessidades	(21, 71)
• Encontro necessidades	(18, 49)
• Respeitar o outro	(15, 41)
• Reciprocidade	(23, 90)
• Confronto ruptura	(15, 30)
• Expressões de amor e carinho	(21, 58)
• Manter a união	(20, 64)
• Regulação emocional	(20, 60)
• Acalmar	(6, 11)
• Focar aspectos positivos	(16, 27)
• Reflectir	(10, 14)
• Restabelecer a segurança	(16, 28)
• Valores relacionais	(19, 59)
• Ponderação	(13, 27)
• Responsabilização mútua	(9, 17)
• Sinceridade	(10, 21)
• Aproximação física	(8, 11)
• Identificação de ciclos	(9, 16)

Os dados acerca dos aspectos de reparação fizeram emergir um fundo de categorias conceptuais que implicam micro-processos relacionados com aspectos comunicacionais, de envolvimento dos dois parceiros na reparação e de desejo de encontro, acompanhado de respeito e satisfação de necessidades de afastamento e de

Figura 3.

Árvore de categorias geradas para os processos de reparação



proximidade de ambos. Com efeito, as formas relacionados com a Comunicação (25,9%), referem-se à necessidade de conversarem conferindo uma Valorização da conversa (13,3%) e, a qual envolve processos de Auto-abertura (9%), no sentido em que ambos os parceiros falam acerca do que sentem, Expressão de sentimentos (13,5%), e pensam relativamente à situação de ruptura, ouvem e são ouvidos, clarificam o tema do ponto de vista das suas perspectivas pessoais, o que caracteriza um Diálogo (15,3%) que é clarificador e de certa forma securizante.

Participante 426: *"Na reaproximação geralmente resulta uma conversa assertiva em que fazemos apelo às emoções que sentimos quando o outro agiu de uma forma que nós não gostamos."*

Participante 77: *"(...)mais marcante para mim é a expressão verbal da parte dele, o abrir-se. Eu poder ouvi-lo sem julgar e respeitar o seu desconforto em desenvolver logo o que ele revela."*

A Expressão de sentimentos remete também para o acolhimento de sentimentos, agradáveis e desagradáveis, quer sentidos e expressos pelo próprio, quer pela abertura e aceitação de sentimentos expressos pelo parceiro. Isto parece-nos concretizar a necessidade de Respeitar o outro (13,2%) e, promove a Reciprocidade (28,9%) e envolvimento entre ambos. As Expressões de Amor e carinho (18,6%) estão bastante presentes durante a reparação e, aliadas ao respeito do outro geram tranquilidade influenciando o casal a desenvolver esforços no Confronto da ruptura (9,6%), conseguindo assim demonstrar o seu investimento na relação por quererem Manter a união (20,6%) e a boa condição da relação.

Participante 242: *"Os primeiros momentos de ruptura e de desentendimento foram também momentos de desilusão relativamente ao outro e de aceitação do outro tal como ele é. E ambos o assumimos naturalmente."*

O Encontro de necessidades (15,7%), parece-nos ser a conquista na resolução da ruptura e que resulta dos processos de Comunicação, Expressão de sentimentos e Reciprocidade. Contudo, parece-nos que o Respeitar o outro surge como um micro-processo determinante para a viabilização da descoberta e encontro de necessidades entre ambos.

Participante 473: *"O respeito do outro enquanto pessoa, e o colocar-se no seu lugar são duas estratégias que vindo de nós ou do outro são muito uteis num*

*momento de rutura, para que o sentimento não passe para o sentimento oposto (ódio)”*

Participante 14: *“Em situações de algum desentendimento, sempre existiu de ambas as partes uma vontade genuína de diálogo, de entendimento, de fazer as coisas bem feitas, com amor, com compreensão, sem espaço para criticismo ou desvalorização do outro.”*

Participante 199: *“A intenção inicial subjacente à reaproximação é clarificar o que aconteceu antes, durante e depois da ruptura. Pode ter vários impactos: pode fazer-me sentir confrontado, mas por outras vezes, valorizado, pelo facto de haver a intenção de perceber.*

Ainda no sentido de reforçar a importância do Respeitar o outro na Reciprocidade, os dados parecem mostrar que, para os casais, a presença de alguns Valores relacionais (18,9%) como a Ponderação (6,4%) dos acontecimentos, a honestidade, genuinidade ou Sinceridade (6,7%) na abordagem, e ambos pedirem desculpas ou assumirem eventuais erros na sua postura que levaram ao desamor, sendo isto designado por Responsabilização mútua (5,4%) e assegura a libertação de sentimentos de culpabilidade, promovendo a satisfação de necessidades e reforçando a união entre ambos.

Participante 301: *“Creio que o que resulta em maior aproximação é o diálogo. Diálogo este que tem de ser com toda a sinceridade e humildade. “*

Participante 242: *“ambos tentamos reavaliar o que cada um fez assumindo o que pode ter sido errado da parte de cada um. Tentamos assumir a responsabilidade pelo que cada um fez, pedimos desculpas pelo que pode ter magoado e outro e aceitamos as desculpas um do outro”*

Participante 426: *“Sempre que consigo responsabilizar-me “eu sei que em parte não fiz isto ou isto, mas a verdade é que me senti um bocado triste quando aconteceu isto” e defender claramente o que necessito “às vezes gostava que confiasses mais em mim e me desses mais espaço para estar com os meus amigos”...consigo que o outro explique os seus motivos e conseguimos chegar a rumos muito mais eficazes.”*

Para conseguirem concretizar estes movimentos reparadores na relação, os participantes apontaram aspectos como: tempo a dois, abertura para conversarem, demonstração de compreensão e disponibilidade, que englobámos em Abrir espaço relacional (14,8%) e com qual codificámos referências que consideramos ter um

destaque próprio na ocasião da discussão de resultados. Este espaço parece também emergir de ações de coragem para encarar vulnerabilidades dos parceiros e faz emergir um Restabelecer da segurança (8,9%) na relação.

Participante 430: *“Venha o que vier estou aqui para isso e para onde for, havemos de ir juntos.”*

A categoria Regulação emocional (19,2%), com a verificação de formas apontadas pelos participantes enquanto estratégias de acalmarem emoções (Acalmar 3,5%) e clarificar pensamentos, Reflectir (4,5%), enquanto condição para um afastamento dos parceiros de modo regulado, com benefícios para si próprio, para a relação e para a reparação. Mais frequente parece ser a activação do balanço positivo da relação, por oposição ao momento actual de ruptura, Focar aspectos positivos (8,6%).

Participante 77: *“Tento o fazer para poder me acalmar, reflectir e evitar o agravamento das reacções (...)”*

Participante 111: *“Recordar outros momentos da relação que foram igualmente difíceis e dos quais saímos mais fortes é um bom incentivo para a resolução dos conflitos”*

O restabelecimento da ligação entre os parceiros pode ser realizada com um processo complementar ao de comunicação e reciprocidade entre ambos, sob a forma de Aproximação física (3,5%) ou ocorrer *per si* como estratégia de reparação surgindo, por exemplo, como que queimando etapas mais ligadas ao processamento emocional partilhado associado, por exemplo, ao envolvimento sexual entre os parceiros.

Participante 242: *“Para o meu companheiro, é muito importante o toque. No momento da reaproximação, eu tento aproximar-me e aceitar os movimentos físicos de aproximação e o toque, e isto representa para o meu companheiro uma certa segurança, um sinal de que eu o aceito”*

Participante 43: *“Contribui para a reparação da relação bom sexo.”*

A partir do desafio lançado na pergunta acerca do valor que os participantes atribuíam, às experiências de ruptura e de reparação e, à influência de eventuais modelos na abordagem que fazem às mesmas, surgiram dados que podem reflectir a

positividade atribuída às situações de desamor, quer do ponto de vista individual quer do ponto de vista relacional. Os dados remeteram-nos para a criação da categoria Aprendizagens (31,1%)<sup>1</sup> expressas essencialmente em Conhecimento pessoal (9%), como por exemplo, descobrindo alguns aspectos de si próprio ou de competências para lidar com situações de desamor na relação que lhes vão permitindo uma maior efectividade na Satisfação de necessidades (4%), por em parte, saberem melhor o que precisam, ou seja, as experiências de reparação-ruptura acrescentam algum aos parceiros. Assim como também, são expressas pelo Conhecimento relacional (13,1) no sentido em que estas vivências desenvolverem mais perícia nas abordagens que os participantes fazem às rupturas, nomeadamente no conhecimento de determinados estados emocionais e das suas necessidades na relação, conseguindo mais facilmente Gerir necessidades (9,6%) na mesma.

Participante 242: *“Pessoalmente aprendi com o meu companheiro a não guardar rancor do que é dito em todos os momentos de ruptura e a não resistir a ultrapassar o negativo da situação. Assim, oscilo menos entre “a relação é magnífica” e “a relação é horrível, não a quero” para ter uma perspectiva mais estável do que existe entre o meu companheiro e eu.”*

As aprendizagens surgem ainda a partir da Influência de modelos (9,6%), que funcionam como guias de acção internos, os Pais (4,8%) e Outros (6,1%) como amigos e conhecidos, que actualmente até exercem alguma influência na reparação, quer com conselhos quer como modelos de relação a seguir.

Participante 301: *“Os modelos que sigo são os meus pais, a minha avó materna e os meus avós maternos. Por vezes também tenho como modelo amigas mais velhas, com idade para serem minhas mães. Também tenho como modelo os meus cães, que me transmitem o amor mais incondicional que existe. Concentro-me na sua perfeita simplicidade de viver e amar.”*

Apesar das poucas codificações de Aspectos preventivos de rupturas (2,2%) considerámos curioso surgimento deste tipo de dados pois pode dar-nos alguma

---

<sup>1</sup> O elevado valor de referências codificadas deve-se ao facto de muitas das experiências partilhadas pelos participantes, na investigação, remeterem para uma dimensão de aquisição de conhecimento, traduzido em aprendizagem.

informação acerca dos marcadores a um nível muito precoce de reparação, isto é, de evitamento de rupturas.

Participante 77: *“O humor/sorriso, no sentido de desarmar e desfazer o início de uma discussão.”*

Participante 242: *“Mas penso que antes da ruptura há coisas que eu poderia fazer que poderiam prevenir o desentendimento, nomeadamente, ser um pouco mais “extrovertida” e clara relativamente ao que estou a sentir e a pensar, falar mais espontaneamente com o meu companheiro sobre o que me possa estar a preocupar e que me impede de estar bem– penso que tenho por hábito manter-me funcionalmente e emocionalmente autónoma, e este modo de estar cria algum fechamento que pode dificultar o fazer melhor na relação.”*

A categoria de Identificação de Ciclos de reparação (5,1%), indica-nos algumas palavras-chave associadas à reparação mas não contém a informação que nos mostre a ocorrência de ciclos.

Elaborámos tabela com comparativa, das palavras-chave, que surgiram neste estudo acerca de processos de reparação e de ruptura.

Tabela 3

*Palavras-chave geradas pelos participantes do estudo acerca de reparação e ruptura*

<b>Desamor (Ruptura)</b>	<b>Amor (Reparação)</b>
<p><b>Crítica; desvalorização; invalidação; grande zanga, agressividade; tristeza; mágoa; amúo; ressentimento; defesa; exigências; ataque; não respeitar o outro; desilusão; decepção; ofensa; insatisfação; amor não se vê no momento; fechamento; medo; raiva; isolamento; elo quebrado; falta de confiança; ambiguidade; tensão; conflito; fuga; bloqueio; culpa; crítica; silêncio; rejeição; ser ignorado; sair; impulso; cansaço; exaustão; não conseguir evitar; ocultação de problemas; acumulação de stress; fúria; desespero; cobrar; situações mal resolvidas; teimosia; generalizar; desistir; exagero; estupidez; inquietação; caos; sofrimento</b></p>	<p>Sinceridade; honestidade; confiar; cumplicidade; encantamento; ponderação; vontade; importar-se; pensar juntos; reconhecer amor; gestos carinho; paixão; mostrar-se vulnerável; respeitar; aceitar crítica e zanga; aprender com erros; crescer; dar valor a si; pedir desculpas; reflectir; racionalidade; acalmar; respirar; expressar sentimentos; mudar de atitude; ter espaço; dar espaço; disponibilidade mental; perceber insatisfação do outro; importar-se Apoio-mútuo; preservar individualidade; abertura mútua; compreensão; conversa; abrir-se; coexistir; ternura; cuidado; bem-estar; laço emocional; quebrar; perceber; incentivo; momentos bons; ficar mais fortes; procurar; sorriso; humor; crescimento do nós; valorizado; focar momentos bons</p>

## VI. Discussão e Conclusões

De modo geral, os dados mostram que os processos de reparação foram referidos em maior número do que os processos de ruptura. Ainda dentro desta diferença e, em relação às necessidades psicológicas implicadas nas rupturas e nas reparações, notamos que é muito mais claro para os participantes, referirem-se aquelas que as que precisam de satisfazer nas rupturas do que as que satisfazem com as reparações. E, também, mais facilmente identificam e descrevem a presença de ciclos de ruptura do que de reparação. Nestes últimos, são mais facilmente identificadas tendências gerais e não aspectos ou ciclos específicos. Como tal, leva-nos a pensar que pode reflectir, a propensão na reparação para os parceiros estarem envolvidos no espaço relacional e menos focados em si (como na ruptura) e por isto dão menos detalhes a especificar o que acontece. Noutra linha de ideias, poderá estar relacionado com a usual dificuldade em se descreverem experiências prazerosas verificada na nossa cultura. Apesar do “não” vir primeiro do que o “sim” em termos desenvolvimentistas, uma vez que está subjacente a exploração do mundo e a concomitante definição do *self*, o metaprocessamento daquilo que é congruente e harmonioso com as necessidades organísmicas poderá não estar facilitado de tradução em linguagem ou a gramática dos participantes não conseguiu abranger a sua experiência. Ainda assim, este poderá ser um desafio na investigação pois, de modo geral, a revisão de literatura também sugere a criação de positividade na relação mas sem a especificar tão claramente como nas ocasiões de ruptura.

### Processos de ruptura

Os dados deste estudo mostram que as rupturas são associadas a situações de discussão provocadas por erros ou mal-entendidos na interacção e, que estas, geram conflito no casal marcado por sentimentos de amúo, zanga, tristeza, angústia entre outros. Apesar de não serem conflitos em escalada como na maioria da literatura de problemas de casais (Carstensen, Gottman & Levenson, 1994; Greenberg, 2002; Johnson, 2004; 2008; Goldman & Greenberg, 2008), suscitam e criam afecto desagradável expresso em tensão, insegurança, desvalorização, desalento e solidão e não desilusão ou desapontamento com a relação (Buehlman et al, 1992) e decepção e caos (Carrère et al, 2000). Estes últimos, aparecem sim na categoria guias de ruptura final aliados ainda a traumas relacionais como, por exemplo, a infidelidade.

Os nossos dados, à semelhança do que foi referido na revisão de literatura (Gottman & Gottman, 2008; Goldman & Greenberg, 2008; Johnson, 2008), mostram que permanência na oposição ou conflito deve-se, essencialmente, ao processo de interação em si e não ao motivo inicial que originou o distanciamento. De tal forma, que entram em processos de fechamento, impedindo-se mutuamente de se aproximarem um do outro, realizando atribuições ou distorções acerca do parceiro através de vieses perceptivos e de invalidação (Baucom & Epstein, 1990; Bradbury & Fincham, 1992; Fincham, Gano-Philips & Harold, 2000). Quando identidade (*self-agency*) dos parceiros não está a ser reconhecida torna-se inviável qualquer encontro de necessidades que promova a negociação ou acordo. A tónica emocional deste afastamento reside essencialmente na realização de críticas e na atribuição de culpa, maioritariamente sob a forma de imposições ou afastamento temporário e não de desprezo, críticas mordazes, defensividade e retiradas emocionais drásticas definidas na literatura como os quatro cavaleiros do estilo de conflito hostil típico de casais desregulados (Gottman, 1994; Carrère, Coan, Gottman & Swanson, 1998).

Adjacente ao afastamento impeditivo de proximidade, está o facto, da comunicação ser improdutiva optando-se pelo silêncio ou quando ocorre, surgem com frequência explosões emocionais por défice de gestão emocional e não tanto por desligamento emocional do parceiro. Ao contrário do que é referido na literatura com o processo de inundação emocional sentida pelos parceiros, a partir das hostilidade das críticas às suas pessoas, designadas por *flooding* (Levenson, Carstensen, Gottman & Levenson, 1994) e consequente, incapacidade de se acalmar a si ou ao parceiro, através dos processos de *soothing* (Gottman, 1993; Goldman & Greenberg, 2007; 2008).

A partir da troca de exigências e de sentimentos de culpa são facilmente desencadeados micro-ciclos de ruptura, essencialmente sob a forma de exigências, ou seja, de domínio ou poder e tal como propõe Greenberg (2004). Remetem, de modo geral, para a permanência no afastamento com estados de isolamento (e.g. "*É difícil deixar de fazer isto porque é um ciclo que se alimenta a si próprio. Estamos tristes, fechamo-nos, por isso afastamo-nos e isso faz-nos mais tristes.*"), exigências em protesto (e.g. "*Depois normalmente um quer mais uma coisa do que o outro, um insiste mais, acabando por afastar mais o outro.*") ou vulnerabilidade dominadora (e.g. *O meu companheiro, pelo contrário, coloca-se numa posição de depreciação da vida e desvalorização dele próprio "Eu sei que sou uma merda" "Estou cansado da minha*

*vida”...Tornando mais difícil para mim abordar os nossos problemas porque tenho receio de desencadear esta reacção.)*

Isto é congruente, com o que alguns autores (e.g. Goldman & Greenberg, 2008; Johnson, 2008) definem como ciclos interaccionais negativos em casais, mas não com uma intensidade emocional descrita, em casais desregulados (Gottman, 1994), que permita designá-los de intenso ou de escalada de conflito.

Em termos de necessidade de vinculação e de identidade, os dados parecem apontar mais para danos na identidade da pessoa, por invalidação do outro, do que para danos na ligação emocional do casal, com ligação emocional insuficiente.

A vergonha é uma emoção muito associada à invalidação da identidade dos outros (Goldman & Greenberg, 2008; Greenberg, 2011) e, ao mesmo tempo, muito vulnerabilizante. E, neste sentido, consideramos que possa ser difícil, a sua expressão nos dados respeitantes àquela categoria, apesar de existirem exemplos aproximados dos ciclos que esta emoção, considerada a capa do orgulho, consegue desencadear (e.g. *“O que não resulta para mim é a interpretação dos meus sentimentos por parte do outro, o facto de presumir que sabe o que estou a sentir. Fico doente e deixo de conseguir comunicar. Por exemplo, quando numa discussão o meu parceiro me diz que o que eu estou a sentir é um exagero ou uma estupidez, que não devia estar a chorar por exemplo. É difícil continuar a comunicar depois disso pois sinto que não tenho direito de existir e digo-lhe isso imediatamente, mas a discussão torna-se difícil pois sinto-me muito ofendida.”*)

Na revisão de literatura, propusemos que a definição de solidão seria a mais oposta à de amor por implicar uma desvalorização e até a perda da identidade. Apesar dos dados ao nível deste conceito não terem grande expressividade, acerca da mesma, consideramos que é a face menos visível e mais dolorosa, da categoria invalidação do outro e, por isto, desencadear tanto afecto desagradável no casal com a ruptura.

### **Processos de reparação**

Os dados respeitantes aos Processos de reparação mostram as pessoas reparam rupturas através da abertura do espaço relacional dos parceiros, que por sua vez promove a reciprocidade, entre ambos, e desenvolve processos comunicacionais que são marcados por regulação emocional e por alguns valores relacionais. Nomeadamente, a

ponderação, aliada a alguma proximidade física, que leva ao restabelecimento da segurança emocional da relação.

A categoria Abrir espaço relacional poderá ser considerada uma categoria “marcador” ou prelúdio, do envolvimento dos parceiros na reparação. Quando a criámos, considerámo-la uma forma mostrar ao outro os seus sentimentos e pensamentos, até os mais vulneráveis, implicando isto alguma coragem e um sentido de ser digno de ser amado e amar, de receber e mostrar compaixão pelo outro. Por isto, postulamos que esteja relacionada com o conceito de *we-ness* descrito na literatura (Vedes, Nussbeck, Bodenmann & Lind, 2012). No sentido em que este, é a entidade relacional de referência, ao qual se remete abertura do espaço relacional. Contudo, não pretendemos referir-nos à criação ou manutenção do *we-ness* mas sim à coragem que o *we-ness* confere aos parceiros, individualmente, para confrontarem e se envolverem na ruptura. Por isto, também lhe associamos atributos extra conceito *couples bond* (Johnson, 2004), que remete mais para a segurança do vínculo, e por intentarmos incluir a dimensão do respeito e do reconhecimento da sua identidade que um parceiro, de peito aberto à reparação, espera encontrar no outro. Em suma, esta categoria representa, no nosso entender, um processo ou movimento intrapsíquico dos parceiros que contempla aspectos de preenchimento de necessidade de identidade (*self-agency*), influenciado quer por aspectos mais pessoais e variáveis (e.g. auto-estima, auto-eficácia, traços de personalidade) e mais relacionais e situacionais (e.g. condição actual da relação, satisfação com a mesma, ocorrência de recentes rupturas marcantes). Retomando a proposta de Gottman & Notarius (2002), acerca das tendências de investigação na área de casal, talvez este seja um aspecto individual, com as devidas influências relacionais, contribuidor para o funcionamento das relações amorosas. Dada a nossa dificuldade em expressar claramente aquilo que pensamos representar esta categoria, apontamos exemplos de respostas de dois participantes que julgamos serem mais esclarecedores (e.g. *“Também nesta situação é marcante a calma e o tom amoroso com que falamos, a coragem no confronto e a sensibilidade que cada um tem da realidade do outro.”*; *“Ambos tentamos ter sempre a mente e o espírito aberto para o outro, com sensibilidade suficiente para nos sentirmos na pele de cada um.”*; *“Este reconhecimento pode ser falado ou demonstrado, mas tem de partir de dentro de um para dentro do outro.”* e *“Venha o que vier estou aqui para isso e para onde for, havemos de ir juntos.”*).

Na sequência desta categoria conceptual e, a partir do quadro de palavras-chave que apresentámos na secção dos resultados, em relação à dialéctica ruptura-reparação, verificamos que os movimentos interaccionais de ruptura, consistem genericamente, em acções de afastar e cristalizar e, os de reparação, em abrir e reunir. O curioso surgimento de aspectos preventivos de ruptura, também remetem para um afastamento interrompido através de gestos que reunificam os parceiros no espaço relacional ou “nós”, atenuando o início do afastamento. Os processos pelos quais os casais se impedem de entrar em rupturas assim com os factores implicados nos mesmos, como aqueles relacionados com a personalidade, poderá ser um futuro tema de investigação.

A categoria de Reciprocidade, mostra que não basta dizer que se quer resolver a ruptura. Para reparar é necessário o casal querer manter a união mostrando expressões de amor e carinho e sinceridade aliando-se assim no confronto da ruptura e responsabilizando-se mutuamente pela mesma. As expressões de amor e carinho é um importante factor na reparação, envolve calma e ponderação na abordagem e implica, a par com a validação do outro, o restabelecimento da segurança emocional. Assemelhamos este tipo de manifestações às habitualmente designadas por amor companheiro (Berscheid, 2010) e que propomos estarem também associadas a alguma facilitação na regulação emocional dos parceiros, nomeadamente através do focar aspectos positivos da relação. Sendo também este recurso focado na literatura, (Buehlman et al, 1992), como glorificação da luta/trabalho da relação enquanto melhor indicador de que o casal se iria manter junto. De outro modo, incluímos o confronto da ruptura, a manutenção da união e as expressões de amor e carinho a processos desencadeados para efectivarem a redução de incerteza (Vasco, 1987), uma vez que durante a reparação, os parceiros envolvem-se activamente e reciprocamente na redução da incerteza que o sentimento de desamor impôs ao de amor existente na relação.

À semelhança do trabalho de Dindia & Baxter (1987), o diálogo enquanto forma de comunicação é o meio destacado nos resultados pelo qual os parceiros realizam as reparações na da relação. E, esta, deve ser valorizada de modo a que seja esclarecedora acerca do que se passou na ruptura, e ambos os elementos do casal têm que sentir que nesta conversa existe espaço para cada um através do respeito e da consideração das suas opiniões e dos seus sentimentos. Sendo estes aspectos traduzidos em auto-abertura e da expressão de sentimentos que associamos a componentes de intimidade, de acordo

com o modelo de processo de intimidade de Reis & Shaver (1988; cit. in Bradbury & Karney, 2010).

Relativamente às Aprendizagens realizadas com as reparações consideramos relevante referir que apesar da participação no estudo evocar funcionamentos típicos de *remembering self* e *experiencing self* e, estes poderem avivar algumas vulnerabilidades próprias ou relacionais, os resultados obtidos com aquela categoria remete-nos para o impacto que os desafios da relação, têm em termos de crescimento pessoal, através do *self-actualization* e *self-congruency*. Os resultados mostram que as pessoas adquirem conhecimento relacional e pessoal com as dialécticas ruptura-reparação e que estas se mostram contributivas para a satisfação das suas necessidades individuais e, conseqüentemente, para gerirem necessidades na relação. Este impacto merece ainda a nossa reflexão porque raramente se satisfaz uma necessidade sem satisfazer outra (Conceição & Vasco, 2005) e quando os parceiros se aproximam ganham reconhecimento, cuidado, protecção, expandem o seu *self* (Aron, Aron & Paris, 1995). Neste sentido, aquilo que os dados nos mostram, e que nos parece ir de encontro à tese de Goldman & Greenberg (2007; 2008), é que aquilo que as pessoas precisam numa relação, é muito mais do que se sentirem seguras (Caughlin, Hours, Houston, George & Smith, 2001; Johnson, 2004; 2008), precisam de sentir preenchida de alguma forma a sua necessidade de reconhecimento ou de identidade, mantendo atributos relacionais, tantas vezes subvalorizados, como a identidade e atracção entre ambos. Mas, paradoxalmente, a certeza de que se sente reconhecido pelo outro, pode ter um efeito reverso na satisfação das relações, talvez como o paradigma do romantismo prevê (Vasco, 1987), não surgir a incerteza e não serem desencadeadas movimentos emocionais no sentido de a reduzir, levando os parceiros a desinvestirem na relação. Por isto, assemelhamos a presença de algum encantamento, entre os parceiros, nos processos de reparação, àquilo que Conceição & Vasco (2005), referem num trabalho acerca do fascínio associado à contemplação de necessidades psicológicas na aliança terapêutica. Sendo, o espaço relacional, em ocasiões de reparação, um espaço para ensaiar o distanciamento, a observação e a aceitação relativos à experiência, à regulação diádica de emoções e à negociação e diálogo entre estados de *Self* eu-eu/eu-outro.

Em termos terapêuticos uma das propostas apontadas a partir destes dados, e de acordo com a literatura de terapia de casal (Baucom & Sullivan, 2005; Baucom, Kirby & Peterman, 2005; Goldman & Greenberg, 2008; Johnson, 2008), pode ser o trabalho terapêutico individual (*thinking self* e *feeling self*) ou em casal (revelando ao parceiro o *vulnerable feeling self*) de formas de expressão de necessidades individuais ou relacionais, de modo mais regulado e eficaz para a promoção da reparação. Podendo portanto, consistir numa espécie de capitalização da relação.

A influência de modelos de vinculação é mais significativa, como orientadora, no preenchimento do que na insatisfação de necessidades, do ponto de vista individual e relacional. Sobretudo, pela sua presença orientadora e cuidadora do *self*, mesmo que não tenham sido os melhores modelos de vinculação, o que mostra o carácter dinâmico dos processos de vinculação no amor romântico (Johnson, 2004; 2008; Carlson, Egeland, Sroufe & Weinfield, 2008; Goldman & Greenberg, 2008;) como mostra o exemplo do participante “*Sem dúvida que as minhas evoluções relacionais estão muito relacionadas com a evolução na minha relação com os meus pais. Tenho caminhado cada vez mais para uma empatia comigo mesmo e pela delimitação de um espaço de necessidades, que em tempos a minha mãe não me fizera parecer serem dignas de serem satisfeitas*”.

Este estudo apresenta limitações a vários níveis. A própria natureza do fenómeno de base do estudo, o Amor, suscita a recordação de experiências vulnerabilizantes nas pessoas e, de certa forma, pensar e escrever acerca da própria relação envolve a produção de conhecimento acerca da mesma e, em última análise, acerca de si. Tarefas para as quais nem todas as pessoas estão existencialmente preparadas. E, como já referimos na secção da metodologia se, por um lado, tentámos reduzir o mais possível qualquer activação adicional de esquemas daquela natureza por outro, estamos conscientes que também a expressão escrita possa ter funcionado como factor promotor de auto-abertura ou como dificultador da mesma. Na mesma linha de ambiguidade, acerca das limitações consideramos que a opção em não entrevistar os participantes possa ter funcionado como gerador de dados ou como constrangedor dos mesmos.

Também, por ser um estudo no qual é utilizado uma metodologia qualitativa de análise de dados, *Grounded Theory*, não permite estabelecer causalidades directas entre os constructos.

A participação no estudo em termos de género não ocorreu de forma equilibrada na amostra tendo inviabilizado a análise comparada de dados entre homens e mulheres. Este dado, está descrito na literatura, Acitelli (2007), como sendo a relutância por parte dos homens, em relação às mulheres, em pensarem e falarem acerca da sua relação. Essencialmente porque, para eles, isto é associado a circunstâncias negativas da relação ou a sentimentos de tensão conjugal.

Por último, a comparação de respostas entre casais que eventualmente participassem no estudo também não se concretizou.

Contudo e, apesar destas limitações, consideramos que os dados continham alguma riqueza fenomenológica das experiências de reparação e de ruptura dos nossos participantes.

Para ultrapassar as limitações deste estudo poderiam ter-se realizado entrevistas pessoalmente, com os participantes, de modo a tentar gerar maior representatividade dos dados. Neste sentido, no futuro, poder-se-ia tentar elaborar um questionário com esta variedade de dados e aplicar a uma amostra de maior dimensão. Sendo que em termos de processos com populações não clínicas não existem estudos nesta área de rupturas e reparações em casais.

Consideramos, a partir dos nossos dados, que o aspecto mais associado à origem e permanência nas rupturas são as ameaças à identidade da pessoa, sob a forma de invalidação do outro. E, os factores que mais facilitam a reparação são a comunicação, num contexto de validação a reciprocidade, a regulação emocional e os valores inerentes à relação. Preconizamos a existência de um micro-processo intrapsíquico com expressividade relacional que designamos por abertura do espaço relacional. No nosso parecer, é o que permite ultrapassar a rigidez do afastamento e equilibrar as dialécticas de autonomia-conexão, abertura-fechamento e estabilidade-mudança na relação, tal como referido por Baxter & Sahlstein (2001). Assim, quando se realiza o movimento de abertura do espaço relacional, encara-se a ruptura como um evento natural e inerente à relação, ao mesmo tempo que é reconhecido como oportunidade e não como ameaça,

quer à sua pessoa quer à relação. E, por momentos, o solitário “eu” dissolve-se no “nós” gerando um momento de Amor...? Ou de reconhecimento do seu ser pelo que lhe foi acrescentado com o momento de Amor?

O Amor pode ser isto:

"O solitário «eu» dissolve-se no «nós»,

volta a ficar solitário e dissolve-se fora do nós...

E vive da certeza que o nós e o eu solitário têm liberdade de existir, partir e regressar !

## VII. Referências Bibliográficas

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object Relations, Dependency and Attachment: a Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship. *Child Development*, 40, 969-1025
- Ainsworth, M. D. S (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716
- Aron, A. & Mashek, D. J. (2004). *Handbook of closeness and intimacy*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Mahwah New Jersey, London
- Aron, A., Aron, E. N. & Paris, M. (1995). Falling in Love: Prospective Studies of Self-Concept Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1102-1112
- Aron, A., Mashek, D., Aron, E. N. (2004). Closeness as Including Other in the Self in A. Aron, & D. Mashek (Eds.). *Handbook of Closeness and Intimacy* (27- 42). Lawrence Erlbaum Associates.
- Asher, E. R., Gable, S. L., Impett, E. A., & Reis, H. T. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events, *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228–245.
- Atkins, D., C.; Baucom, D., H.; Berns, S.; Christensen, A.; Simpson, J., L.; Wheeler, J. (2004). Traditional Versus Integrative Behavioral Couple Therapy for Significantly and Chronically Distressed Married Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 72, No. 2, 176–191.
- Baucom, D. H.; Kirby, J., S. (2007) Treating Emotion Dysregulation in Couples Context: A pilot Study of a Couples Skills Group Intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*. Vol. 33, Nº 3, 375–391.
- Baumeister, R. F. & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529

Baumeister, R., F.; Bratslavsk, E. (1999) Passion, Intimacy and Time: Passionate Love as a Function of Change in Intimacy. *Personality and Social Psychology Review*. Vol. 3, N° 1, 49-67.

Baxter, L. & Dindia, K. (1987). Strategies for Maintaining and Repairing Marital Relationships. *Journal of social and personal relationships*,4, 143-158.

Ben-Ari, A. (2012) Rethinking Closeness and Distance in Intimate Relationships: Are They Really Two Opposites?. *Journal of Family Issues*, N° 33, 391–412.

Berscheid, E. (2006). Searching for the meaning of love. In Sternberg, R. J. & Weis, K. (Eds). *The New Psychology of Love*. (171-183) New Haven, CT: Yale. University Press.

Berscheid, E., (2010). Love in the Fourth Dimension. *Annual Review Psychology*, 61, 1-25.

Berscheid, E., Collins, W. A. & Reis, H. T. (2000). The Relationship Context of Human

Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T.A. Reverson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (33-50). Washington DC: American Psychological Association.

Bolkan, S., & Goodboy, A. K. (2011). Student motives for communicating with instructors as a function of perceived instructor power use. *Communication Research Reports*, 28, 109-114

Bowlby, J. (1973) *Attachment and loss: Volume 2. Separation: Anxiety and anger*, New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: A etiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.

Bradbury, T. N & Karney, B. R. (2010). *Intimate Relationships*. W.W. New York: Norton & Company

Bradbury, T., N.; Karney, B., R. (1995) The Longitudinal Course of Marital quality and Stability: A Review of heory, Method and Research. *Psychological Bulletin*, N° 1, 3-34.

Bradbury, T.N. & Karney, B.R. (1993). Longitudinal Study of Marital Interaction and Dysfunction: Review and Analysis, *Clinical Psychology Review*, 13, 15-27.

Buehlman, K. T., Gottman, J. M. & Katz, L. F. (1992). How a Couple Views Their Past Predicts Their Future: Predicting Divorce from an Oral History Interview. *Journal of Family Psychology*, 3, 295-318

Buehlman, K., T.; Carrere, S.; Coan, J., A.; Gottman, J., M. Ruckstuhl, L. (2000) Predicting Marital Stability and Divorce in Newly wed Couples. *Journal of Family Psychology*. Vol. 14, N° 1, 42-58.

Burnett, C., K.; Epstein, N.; Ranquin-Esquer, L., A. (1997). Autonomy and Relatedness en Marital Functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*. Vol. 23, N° 2, 175-190.

Busby, D. M & Holman, T. B. (2009). Perceived Match or Mismatch on the Gottman Conflict Styles: Associations with Relationship Outcome Variables. *Family Process*, 48, 531-545

Campell, L.; Martin, R. A.; Ward, J. R. (2008) An Observational Study of Humor Use While Resolving Conflict in Dating Couples. *Personal Relationships*, 15, 41–55.

Carrere, S., Coan, J., Gottman, J. M. & Swanson, C., (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22

Carstensen, L., L.; Gottman, J., M.; Levenson, R. W. (1995) Emotional Behavior in Long-Term Marriage. *Psychology and Aging*. Vol. 10, N° I, 140-149.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: influence of attachment relationships. *Monographs if the Society for Research in Child Development*, 69 (240), 228-249.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2008). *Handbook of Attachment. Theory, Research and Clinical implications*.

Castillo, D. D., Cueller, R. E., Dye, A., Fishman, J. L., L. S. Greenberg, Hoener, C. Schielke, H. J., Stiles, W.B., Walker, D. P. & Zerubavel, N. (2011). A Case Study Investigating Whether the Process of Resolving Interpersonal Problems in Couple Therapy Is Isomorphic to the Process of Resolving Problems in Individual Therapy. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 7, 477-528

Catlett, J. & Firestone, R. W. (1999). *Fear of intimacy*. Washington, DC: American Psychological Association.

Caughlin, J. P., Houts, R. M., Huston, T. L., George, L. J., & Smith, S. E. (2001). The connubial crucible newlywed years as predictors of marital delight distress and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 237-252

Christensen, A.; Heavey, C., L.; Malamuth, N., M. (1995) The Longitudinal Impact of Demand and Withdrawal During Marital Conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 63, N° 5, 797-801.

Collins, N. L. & Miller, L.C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116, 457-475

Conceição, N., & Vasco, A. B. (2005). Olhar para as necessidades do self como um boi para um palácio: perplexidades e fascínio. *Psychologica*, 40, 55-79

Cordova, J. V., Gee, C.B., & Warren. L.Z. (2005). Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy as a Mediator of the Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 218-235

Croyle, K., L.; Waltz, J. (2002) Emotional Awareness and Couples' Relationship Satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 28, N° 4, 435-444.

Driver, J. L. & Gottman, J.M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*, 43 (3), 301-314.

Engel, G., Olson, K.R. & Patrick, C. (2002). The Personality of Love: Fundamental Motives and Traits Related to Components of Love, *Personality and Individual Differences*, 32, 839-853.

Feeney, J. & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and social psychology*, 58, 281-291

Filliozat, I. (2002). *O que se passa comigo? Viva melhor as suas emoções no quotidiano*. Cascais: Pergaminho.

Fruzzetti, A. E. (2006). *The High Conflict Couple. Dialectical Behavior Therapy Guide to Finding Peace, Intimacy & Validation*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Fung, H. H. & Li, T. (2012). How Negative Interactions Affect relationship Satisfaction: The Paradoxical Short-term and Long-term effects of commitment. *Social Psychological an Personality Science*, 1-8.

Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New York: Aldine de Gruyter

Goldman, R. N. & Greenberg, L.S. (2007). Integrating Love and Power in Emotion-Focused Couple Therapy. *European Psychotherapy*, 7 , 117-135.

Gonzaga, G. C., Turner, R. A., Keltner, D., Campos, B., & Altemus, M. (2006). Romantic love and sexual desire in close relationships. *Emotion*,6, 163–179.

Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 737–745.

Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, 7, 57-75

Gottman, J., & Notarius, C. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*, 41, 159-197.

Greeff, A., P.; Malherbe, H., L. (2001): Intimacy and Marital Satisfaction in Spouses, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27:3, 247-257.

Greenberg, L. & Johnson, S. (1987) Emotionally Focused Marital Therapy: an overview. *Psychotherapy*, 24, 552-560.

Greenberg, L. (2011). The Secret Language of Intimacy: Releasing the Hidden Power in Couple Relationships by Robert G. Lee Is Shame All There Is? *Gestalt Review*, 15, 287-295

Greenberg, L. S. & Paivio, S.C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: The Guilford press.

Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). *Emotion-Focused Couples Therapy: The Dynamics of Emotion, Love, and Power*. Washington, DC: American Psychological Association Press.

Greenberg, L.S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 11, 3-16.

Greenberg, Leslie S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. (255-277). Washington, DC, US: American Psychological Association

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219.

Gunn, L., K.; Rusbult, C., E.; Zembrodt, I., M. (1982) Exit, Voice, Loyalty, and Neglect: Responses to Dissatisfaction in Romantic Involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 43, N° 6, 1230-1242.

Gurman, A. S. (2008). *Clinical handbook of couples therapy*. (4th ed). NY: The Guilford Press.

Hahlweg, K. & Markman, H. J. (1993). The Prediction and Prevention of Marital Distress: An International Perspective, *Clinical Psychology Review*, 13, 29-43.

Hazen, C. & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524

Hendrick, C. & Hendrick, S. S. (2000). *Close Relationships: A Sourcebook*. Sage Publications, Inc., California.

Holman, T., B.; Jarvis, M. O. (2003). Hostile, volatile, avoiding, and validating couple-conflict types: An investigation of Gottman's couple-conflict types. *Personal Relationships*, 10, 267–282.

Hubbard, A. E. (2010). Conflict between relationally uncertain romantic partners: the influence of relational responsiveness and empathy. *Communication Monographs*, 68, 400-414.

Johnson, S. M. & Whiffen, V. E. (2003). *Attachment Processes in Couples and Families*. New York, NY. Guilford Press.

Johnson, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating connection*, (2<sup>nd</sup> ed.). New York, NY. Routledge/Taylor & Francis.

Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Little & Brown.

Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118,3–34.

Kirby, J. S., Baucom, D. H. & Peterman, M. A. (2005). An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships, *Journal of Marital and Family Therapy*, 31, 313-325.

Matthews, L. S., Wickrama, K. A. S. & Conger, R. D. (1996). Predicting Marital Instability from Spouse and Observer Reports of Marital Interaction. *Journal of Marriage and Family*, 58, 641-655.

McLeod, J. (2001). *Qualitative research in counselling and psychotherapy*, (2<sup>nd</sup> ed.) London: Sage.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.

Morgan, H. J., Shaver, P., & Wu, S. (1996). Is love a “basic” emotion?. *Personal Relationships*, 3, 81-96

Narciso, I. & Costa, M. (1996). Amores Satisfeitos, mas não Perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 115-130.

Peplau, L., A.; Perlman, D. (1982). *Loneless: A sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Wiley-Interscience Publication, John Wiley & Sons, New York.

Phillips, E. E., Bischoff, R. J., Abbott, D. A., & Xia, Y. (2009). Connecting Behaviors and Newlyweds' Sense of Shared-Meaning and Relationship Satisfaction *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 8, 247-263

Phillips, J., R.; Quartaro, G., K.; Rennie, D., L. (1988) Grounded Theory: A Promising Approach to Conceptualization in Psychology?. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 29:2, 139-150.

Safran, J.D., & Muran, J.C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. New York: Guilford Press.

Sahlstein, E. M., & Baxter, L. A. (2001). Improvising commitment in close relationships:A relational dialectics perspective. In J. H. Harvey & A. Wenzel (Eds.),

*Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (115–132). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Sanford, K. (2012) The Communication of Emotion During Conflict in Married Couples. *Journal of Family Psychology*. Vol. 26, Nº 3, 297–307.

Stabb, S. D. (2005). What research tell us?. In Handbook of couples therapy. In Harway, M. (Eds.) *Handbook of couples therapy*. (471-457) New Jersey: John Wiley

Stafford, L., Dainton, M. & Haas, S. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 67,306-323

Vasco, A. B. (1987). O romantismo como paradigma: a estrutura das revoluções amorosas. *Jornal de Psicologia*, 3-9.

Vedes, A., Bodenmann, Nussbeck, F., & Lind, W. (2012). The role of dyadic coping processes in we-ness perceptions and relationship satisfaction: An individual and dyadic analysis (manuscript in preparation).

Whitton, S., Stanley, S., & Markman, H. (2002). Sacrifice in romantic relationships: Behavior and Development. *Psychological Bulletin*, 126, 844-872.

Woodin, E. M. (2011). A Two-Dimensional Approach to Relationship Conflict: Meta-Analytic Findings. *Journal of Family Psychology*, 3, 325-335

Wright, J. (2009). Self-Soothing a Recursive Intrapsychic and Relational Process: The Contribution of the Bowen Theory to the Process of Self-Soothing, *The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 30, 29-41.

Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner`s guide*. New York: Guilford Press.

## **ANEXOS**

## **ANEXO A**

Instrumento de recolha de dados com perguntas para exploração acerca das experiências de ruptura e de reparação

## Guia de perguntas a explorar

O propósito deste estudo, que faz parte de um projecto de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, visa uma **compreensão mais diferenciada e aprofundada de determinados ciclos de amor e desamor** nas pessoas que se encontram actualmente numa relação amorosa ou que tiveram uma relação recentemente e da qual se recordem.

Pretendemos estudar, nos casais, os vários caminhos entre o amor e o desamor e a forma como os percorrem ou percorreram no contexto da sua relação actual ou passada. **Entende-se por desamor o sentimento de desagrado ou de “não gostar” temporário, gerado por situações do quotidiano de uma relação. Este tipo de rupturas vai surgindo naturalmente ao longo dos desafios da vida do casal.**

Muito provavelmente já passou por coisas ou situações que, quando acontecem, geram afastamento ou desentendimento entre si e o seu parceiro(a). Nesses momentos, de desentendimento ou de ruptura temporária, por mais que goste ou ame o outro, os seus sentimentos amorosos podem ser interrompidos transitoriamente, ficando mais salientes os sentimentos de desamor em relação ao outro. Consoante o que ambos façam nessas situações de desentendimento ou de ruptura temporária, os sentimentos de desamor podem ficar salientes por mais ou menos tempo.

**Ao longo do tempo, na sua relação com o seu parceiro, é natural que recorra a diferentes formas de lidar com estas situações de desentendimento ou desamor.** Essas diferentes formas desencadeiam um maior ou menor nível de aproximação/afastamento entre os dois, resultando na reparação, na manutenção ou no agravamento da ruptura temporária.

Dependendo do que se vai fazendo e aprendendo com estes desentendimentos ou rupturas temporárias, a relação tanto pode sair mais fortalecida e imune à separação, como pode sair mais enfraquecida e vulnerável a uma separação. Independentemente do casal estar a ir por um caminho ou por outro, de estar a aproximar-se melhor ou a afastar-se melhor, **queremos decididamente conhecer mas aprofundadamente as suas formas de lidar com situações de desentendimento ou de desamor.**

### **Aspectos a Explorar**

(as alíneas i, ii, iii, visam ajudar na exploração)

1) **Das formas que resultam em maior reaproximação entre ambos, o que tende a estar presente nelas?** Como explica pelas suas palavras o vosso curso de acção e reacção? Dê exemplos concretos do que é dito e feito e do que não é dito nem feito nestas situações, por cada um.

- i. Nestas situações, qual lhe parece ser a intenção inicial que cada um tem, relativamente ao que é ou não é dito e feito, e que impacto acaba por ter no outro?
- ii. O que acha que o seu parceiro(a) precisa nessas situações? E o que precisaria você do seu parceiro(a) nessas situações?
- iii. O que é mais marcante para si nesta forma de abordagem? E o que pensa que é mais marcante para o seu parceiro(o)?

2) **Das formas que contribuem parcialmente para a reparação mas ainda assim deixam pontas soltas e mantêm um certo afastamento, o que tende a estar presente nelas?** Como explica pelas suas palavras o vosso curso de acção e reacção? Dê exemplos concretos do que é dito e feito e do que não é dito nem feito nestas situações, por cada um.

- i. Nestas situações, qual lhe parece ser a intenção inicial que cada um tem, relativamente ao que é ou não é dito e feito, e que impacto acaba por ter no outro?
- ii. O que acha que o seu parceiro(a) precisa nessas situações? E o que precisaria você do seu parceiro(a) nessas situações?
- iii. O que é mais marcante para si nesta forma de abordagem? E o que pensa que é mais marcante para o seu parceiro(a)?

3) **Das formas que declaradamente não resultam e levam a manter o afastamento ou o desamor ou até a agravá-lo, o que tende a estar presente nelas?** Como explica pelas suas palavras o vosso curso de acção e reacção. Dê

exemplos concretos do que é dito e feito e do que não é dito nem feito nestas situações, por cada um.

- i. Relativamente ao que é ou não é dito e feito, por cada um, qual lhe parece ser a intenção inicial que cada uma das pessoas tem e o impacto que acaba por ter na outra?
- ii. O que acha que o seu parceiro(a) precisa nessas situações? E o que precisaria você do seu parceiro(a) nessas situações?
- iii. O que é mais marcante para si nesta forma de abordagem? E o que pensa que é mais marcante para o seu parceiro(a)?

**4) Independentemente de conseguirem ou não fazê-lo, será que existem aspectos que, vindos de si ou do/a seu/sua parceiro(a), ajudam quase sempre no momento de ruptura? Dê exemplos concretos do que é dito e feito e do que não é dito nem feito nestas situações, por cada um.**

- i. Nestas situações, o que lhe parece dificultar a possibilidade de fazerem isto mais vezes ou de fazerem melhor?

**5) Independentemente de conseguirem ou não evitar fazê-lo, será que existem aspectos que, vindos de si ou do/a seu/sua parceiro(a), dificultam quase sempre no momento de ruptura? Dê exemplos concretos do que é dito e feito e do que não é dito nem feito nestas situações, por cada um.**

- i. Nestas situações, o que lhe parece dificultar a possibilidade de deixarem de fazer isto ou de fazerem melhor?

**6) Que influência considera terem as suas relações com outras pessoas ou figuras significativas, hoje em dia, nas suas formas de lidar com os seus momentos de desentendimento e desamor com o/a seu/sua actual parceiro(a)?**

- i. Existem pessoas do seu passado (cuidadores, pais, ex-parceiros, professores, amigos, etc.) que o/a possam influenciar?
- ii. Existem alguns modelos no presente que o/a possam influenciar (cuidadores, pais, professores, amigos, etc.)?

**7) O que é que tem aprendido com estas rupturas e com as diferentes formas de lidar com elas?**

- i. De que modo as vossas formas de lidar com situações de desentendimento e desamor lhe parecem influenciar a vossa relação?
- ii. Existe algo que queira partilhar relativamente ao tema que não lhe tenha sido perguntado? Ou algo que queira perguntar?

## **ANEXO B**


Página criada a partir do instrumento de recolha de dados na plataforma Survs sob a designação “*Questionário das formas de amor e de desamor na aliança amorosa de casais.*”

Edit Survey 

Questionário das formas de amor e de d ...

Edit

While the survey is open you can only change the phrasing of questions or options. To change the survey structure you must first [close all open channels](#).

Show all  Changes are saved automatically. Double-click survey elements to edit.

[Preview >](#)

## Questionário das formas de amor e de desamor na aliança amorosa de casais



### 1. Apresentação



Está perante um estudo que visa uma compreensão mais diferenciada e aprofundada de determinados ciclos de amor e desamor nas relações amorosas. Entende-se por desamor o sentimento de desagrado ou de "não gostar" temporário que surge em situações do quotidiano de uma relação. Muito provavelmente já passou por situações que geram afastamento ou desentendimento entre si e o seu parceiro(a). Nesses momentos, de desentendimento ou de ruptura temporária, por mais que goste ou ame o outro, os seus sentimentos amorosos podem ser interrompidos transitoriamente, ficando mais salientes os sentimentos de desamor em relação ao outro. Consoante o que ambos façam nessas situações de desentendimento ou de ruptura temporária, os sentimentos de desamor podem ficar salientes por mais ou menos tempo.

Irá encontrar algumas questões relacionadas com as suas experiências de desamor e de resolução das mesmas com o(a) seu(sua) parceiro(a) amoroso(a). O tempo de resposta é variável consoante o que queira responder. Sugerimos que responda às perguntas ao seu ritmo, no documento de word com o nome "Guião" do mail que recebeu. Quando o considerar terminado venha aqui ao site colar as suas respostas, ficando estas confidenciais. Assim poderá apreciar mais a participação.

A população-alvo desta investigação são pessoas, com idade superior a 18 anos, que estejam ou tenham estado numa relação amorosa da qual se recordem bem.

A sua participação é completamente voluntária e pode retirar-se do estudo a qualquer momento, se assim o entender;

Todas as respostas serão anónimas e confidenciais.

Não conhecemos nem antecipamos riscos para a sua saúde física ou mental, relacionados com a participação neste estudo.

Ao seguir em frente, declara que leu, compreendeu e concordou com as indicações referidas anteriormente, e que aceita colaborar nesta investigação.

Muito obrigada pela sua disponibilidade!

Rita dos Santos Duarte  
Estudante de Mestrado  
Faculdade de Psicologia  
Universidade de Lisboa

Avançar »

## 2. Dados demográficos do participante

### 1. Sexo \*

Feminino  Masculino

### 2. Código de participante

(Três primeiras letras do nome próprio do seu pai e da sua mãe, ex: José e Maria - JOSMAR) SE O/A SEU/SUA PARCEIRO/A TAMBÉM PARTICIPAR INDIVIDUALMENTE OU EM CONJUNTO CONSIGO ASSINALE NO PONTO 7. \*

### 3. Idade \*

### 4. Há quanto tempo (meses/anos) está ou esteve na relação a que se refere neste questionário? \*

### 5. Actualmente está na relação em que baseia as suas respostas neste estudo? \*

Sim  
 Não

### 6. Tipo de relação a que se refere neste questionário? \*

Heterossexual  
 Homossexual

7. Para a situação de casais, em que ambos os elementos estão a participar individualmente no estudo, escrevam por favor uma mesma palavra escolhida por ambos, neste espaço, seguida de A ou B de forma a serem diferenciados, (ex. ambos escolhem a palavra "SOL" e, enquanto um elemento coloca A, o outro coloca B a seguir a essa palavra = SOL A - SOL B, fazem o casal SOL).

NUMA PERSPECTIVA DE INVESTIGAÇÃO-INTERVENÇÃO, PODEM TAMBÉM CONVERSAR E TRABALHAR JUNTOS NO SENTIDO DE SUBMETEREM APENAS UMA RESPOSTA CONJUNTA; Portanto, para a situação de casais, em que ambos os elementos participam com uma única resposta trabalhada em conjunto NESSE CASO ESCREVAM NESTE ESPAÇO SOL A & B.

CASO A PARTICIPAÇÃO SEJA EXCLUSIVAMENTE INDIVIDUAL CONSIDERAREMOS O CÓDIGO NO PONTO 1, E NESTA CÉLULA ESCREVA "NADA" \*

### 3. De seguida poderá responder ou colar as respostas às questões

### 4. Questões (1/7)

8. Das formas que resultam em maior reaproximação entre ambos, o que tende a estar presente nelas?

Como explica pelas suas palavras o vosso curso de acção e reacção? Dê exemplos concretos do que é dito e feito e do que não é dito nem feito nestas situações, por cada um.

Alíneas para ajuda na sua resposta

i. Nestas situações, qual lhe parece ser a intenção inicial que cada um tem, relativamente ao que é ou não é dito e feito, e que impacto acaba por ter no outro?

ii. O que acha que o seu parceiro(a) precisa nessas situações? E o que precisaria você do seu parceiro(a) nessas situações?

iii. O que é mais marcante para si nesta forma de abordagem? E o que pensa que é mais marcante para o seu parceiro(o)? \*

### 5. Questões (2/7)

9. Das formas que contribuem parcialmente para a reparação mas ainda assim deixam pontas soltas e mantêm um certo afastamento, o que tende a estar presente nelas? Como explica pelas suas palavras o vosso curso de acção e reacção? Dê exemplos concretos do que é dito e feito e do que não é dito nem feito nestas situações, por cada um.

Alíneas para ajuda na sua resposta

i. Nestas situações, qual lhe parece ser a intenção inicial que cada um tem, relativamente ao que é ou não é dito e feito, e que impacto acaba por ter no outro?

ii. O que acha que o seu parceiro(a) precisa nessas situações? E o que precisaria você do seu parceiro(a) nessas situações?

iii. O que é mais marcante para si nesta forma de abordagem? E o que pensa que é mais

marcante para o seu parceiro(a)? \*

« Recuar

Avançar »

## 6. Questões (3/7)

**10. Das formas que declaradamente não resultam e levam a manter o afastamento ou o desamor ou até a agravá-lo, o que tende a estar presente nelas? Como explica pelas suas palavras o vosso curso de acção e reacção. Dê exemplos concretos do que é dito e feito e do que não é dito nem feito nestas situações, por cada um.**

**Alíneas para ajuda na sua resposta**

**i. Relativamente ao que é ou não é dito e feito, por cada um, qual lhe parece ser a intenção inicial que cada uma das pessoas tem e o impacto que acaba por ter na outra?**

**ii. O que acha que o seu parceiro(a) precisa nessas situações? E o que precisaria você do seu parceiro(a) nessas situações?**

**iii. O que é mais marcante para si nesta forma de abordagem? E o que pensa que é mais marcante para o seu parceiro(a)? \***

« Recuar

Avançar »

## 7. Questões (4/7)

**11. Independentemente de conseguirem ou não fazê-lo, será que existem aspectos que, vindos de si ou do/a seu/sua parceiro(a), ajudam quase sempre no momento de ruptura? Dê exemplos concretos do que é dito e feito e do que não é dito nem feito nestas situações, por cada um.**

**Alínea para ajuda na sua resposta**

**i. Nestas situações, o que lhe parece dificultar a possibilidade de fazerem isto mais vezes ou de fazerem melhor? \***

[« Recuar](#)[Avançar »](#)

## 8. Questões (5/7)



**12. Independentemente de conseguirem ou não evitar fazê-lo, será que existem aspectos que, vindos de si ou do/a seu/sua parceiro(a), dificultam quase sempre no momento de ruptura? Dê exemplos concretos do que é dito e feito e do que não é dito nem feito nestas situações, por cada um.**

**Alínea para ajuda na sua resposta**

**i. Nestas situações, o que lhe parece dificultar a possibilidade de deixarem de fazer isto ou de fazerem melhor? \***

[« Recuar](#)[Avançar »](#)

## 9. Questões (6/7)



**13. Que influência considera terem as suas relações com outras pessoas ou figuras significativas, hoje em dia, nas suas formas de lidar com os seus momentos de desentendimento e desamor com o/a seu/sua actual parceiro(a)?**

**Alíneas para ajuda na sua resposta**

**i. Existem pessoas do seu passado (cuidadores, pais, ex-parceiros, professores, amigos, etc.) que o/a possam influenciar?**

**ii. Existem alguns modelos no presente que o/a possam influenciar (cuidadores, pais, professores, amigos, etc.)? \***

[« Recuar](#)[Avançar »](#)

## 10. Questões (7/7)



**14. O que é que tem aprendido com estas rupturas e com as diferentes formas de lidar com elas?**

**Alíneas para ajuda na sua resposta**

**i. De que modo as vossas formas de lidar com situações de desentendimento e desamor lhe parecem influenciar a vossa relação?**

**ii. Existe algo que queira partilhar relativamente ao tema que não lhe tenha sido perguntado?**

**Ou algo que queira perguntar? \***



« Recuar

Avançar »



**11. Obrigado pela sua participação!**



Mais uma vez agradeço a sua disponibilidade em participar voluntariamente neste estudo. A sua contribuição é preciosa e fulcral para este projecto de investigação.

Rita dos Santos Duarte

Correio electrónico: duarita@gmail.com

Contacto Telefónico: 966460649

Faculdade de Psicologia

Universidade de Lisboa



« Recuar

Terminar