

Instituto Superior de Psicologia Aplicada



OS NÓS E O NÓS Vinculação e Satisfação Conjugal

Sónia Gouveia

Dissertação orientada por Prof. Doutor Eduardo Sá

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Aplicada

Especialidade em Psicologia Clínica

2009

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Prof. Doutor Eduardo Sá, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da República 2ª Série de 26 de Setembro, 2006

Agradecimentos

Agradeço ao Professor Doutor Eduardo Sá, orientador desta tese, pelo incentivo e apoio e pelo espaço de autonomia que me concedeu para realização deste trabalho.

Agradeço e dedico este trabalho aos casais que participaram nele, porque foram eles objecto do meu estudo.

Agradeço aos meus amigos com os quais cresci intelectual e emocionalmente, família afectiva que escolhi construir, com momentos tão importantes de descontração, de compreensão, partilha, confronto de ideias e disponibilidade.

Um agradecimento especial à minha família, aos meus pais, meus irmãos, os meus amores mais felizes.

Agradeço à minha avó Lena a quem também dedico este trabalho por me ter ensinado a “dar laço” e por nunca me ter comprado os tais ténis de velcro. Que afinal esses não duram nada e um “laço bem dado” dura para sempre.

Resumo

Considerando a teoria da vinculação para o estudo das relações amorosas, o pressuposto de que o estilo de vinculação influencia a satisfação conjugal foi explorado numa amostra de 30 casais, que preencheram a um questionário medindo as 2 dimensões fundamentais das auto-avaliações do estilo de vinculação nos adultos (Preocupação e Evitação) e uma escala de Satisfação Conjugal. Sendo que, a Evitação se apresenta fortemente associada de forma negativa à satisfação conjugal. Estes resultados implicam a necessidade de se considerar a proposta teórica de Bartholomew, de que subjacente aos padrões de vinculação está a imagem do *self* e a imagem do outro.

Palavras chave: vinculação, evitação, preocupação, satisfação conjugal; relações amorosas.

Abstract

Concerning the attachment theory within romantic relationships, the role of attachment style as a predictor of marital satisfaction in marital relationships was analysed in a sample of 30 couples. The couples filled in a questionnaire, that measured two essential adults attachment style self evaluation dimensions and a marital satisfaction scale. Avoidance turned out to be a strong negative predictor of marital satisfaction. The results rely on Bartholomew's theoretical work, in which the image of the *self* and the other predict the attachment patterns.

Key words: Attachment, avoidance, preoccupation, marital satisfaction, romantic relationships.

Introdução

A vinculação como um conceito ao longo do desenvolvimento.

Os bebés nascem para se ligarem, tendo comportamentos automáticos instintivos poucos minutos após nascerem no sentido de se agarrarem a uma figura que lhes ofereça protecção.

A vinculação do bebé à pessoa que lhe presta cuidado, normalmente a mãe, é o primeiro vínculo humano que constrói a base de todas as relações posteriores, iniciando-se assim o desenvolvimento social (Gleitman, 2002).

A teoria de Bowlby é essencialmente uma teoria da origem e natureza do amor, que conjuga elementos da teoria psicanalítica, da etologia e de teorias de sistemas de controlo. Segundo Bowlby, e de acordo com a sua experiência como psicanalista, as experiências relacionais infantis são determinantes na formação da personalidade adulta e no seu comportamento. E que deste modo, a origem de alguns quadros psicopatológicos pode ser, então, explicada pela deficiente ou privação da relação precoce de vinculação.

Os comportamentos de busca de proximidade parental são explicados a partir da teoria dos sistemas e da Etologia, que consiste na existência de um sistema comportamental auto-regulador (conjunto de elementos que funcionam de forma coordenada para determinados objectivos) e que se destina a assegurar o “sentimento de segurança” e prestação de cuidados. Quando os objectivos não são cumpridos, o sistema activa comportamentos de vinculação, tais como, chorar, chuchar e perseguir, de modo a recuperar a disponibilidade física e/ou psicológica da figura parental. Ao longo do desenvolvimento, e com base nas experiências de vinculação, a criança constrói uma representação dinâmica das acções, dos processos e transformações e um conjunto de conhecimentos e expectativas, quer sobre o modo como as figuras de vinculação actuam e respondem aos seus pedidos de ajuda e protecção (em termos da sua acessibilidade e responsividade), quer sobre o *self*, em termos do seu valor próprio e capacidade de influenciar os outros. Bowlby (1969/1982) designa como *modelos internos dinâmicos* estes conhecimentos e expectativas, construídos a partir das interacções repetidas com as figuras de vinculação e sobre as relações. Estes modelos internos

permitem ao sujeito tomar decisões sobre os seus comportamentos de vinculação face a uma figura particular, antecipar o futuro e fazer planos e, desse modo, permite-lhe operar de forma mais eficiente. Primeiramente, constrói uma representação de si mesmo e da figura de vinculação e, futuramente do outro, ou seja, das relações que estabelece.

A ideia desta teoria é que o sistema de vinculação se mantém ao longo da vida, contribuindo para a formação de atitudes do sujeito nas relações amorosas. Verificou-se também que a vinculação trata-se pois, de um processo desenvolvido numa interacção dinâmica e não um laço estático (Crisholm, 1996). Existem, inclusive, estudos que indicam que uma pessoa pode alterar o seu estilo de vinculação ao longo do seu desenvolvimento (Fletcher, 2002).

Deste modo, apesar da universalidade do sistema de vinculação, verificou-se que existem diferenças individuais no comportamento, ou seja, uma diversidade de estilos de vinculação. Destaca-se o contributo de Mary Ainsworth e o paradigma da Situação Estranha. Esta autora concebeu, juntamente com um conjunto de colaboradores (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978), um procedimento padronizado aplicável a crianças entre os 12 e 18 meses de idade, sujeitas a breves separações da mãe, num local desconhecido e na presença de uma outra pessoa estranha. Através da observação do comportamento no momento da reunião com a mãe, foi possível distinguir entre diferentes estilos de vinculação: (a) “crianças seguras”, que procuravam o contacto com a mãe na reunião e reduziam as suas manifestações de perturbação, confortáveis com a proximidade à figura de vinculação, retomando a exploração do meio; (b) crianças “evitantes”, que se mostravam pouco perturbadas com a separação e, na reunião, ignoravam a mãe ou evitavam o contacto com ela havendo assim a inibição do comportamento de vinculação; (c) crianças “ansiosas-ambivalentes”, que se mostravam muito ansiosas e dependentes da mãe durante todo o procedimento e, aquando das reuniões, mostravam uma atitude passiva ou uma procura intensa de contacto, misturada com manifestações de raiva, havendo uma hiperactivação do sistema de vinculação.

Alguns estudos de natureza longitudinal evidenciaram uma estabilidade do estilo de vinculação ao longo do desenvolvimento e do mesmo modo constatou-se também a ocorrência de transmissão intergeracional no estilo de vinculação. Destacam-se as relações significativas encontradas em alguns estudos (Grossmann et al., 1988; Van Ijzendoorn et al.,

1992), entre dimensões do comportamento materno (sensibilidade, cooperação, aceitação do bebê) e a representação segura da vinculação. A existência de correspondências estatisticamente significativa entre a (in)segurança do bebê à mãe e ao pai e a (in)segurança dos modelos representacionais dessas mesmas figuras parentais. No entanto, o estilo de vinculação é susceptível de modificações perante reestruturações familiares e outros acontecimentos significativos.

Com base na teoria de Bowlby (1969, 1973, 1980), a vinculação pode exprimir-se de três modos: a) pelo sentimento de segurança que, em princípio, a figura de vinculação proporciona e pelo desejo de permanecer na sua companhia; b) pela procura de proximidade com essa figura, em situações de ameaça ou perigo; c) pela perturbação que gera a separação (ou ameaças de separação) da figura de vinculação e pela alegria que resulta da reaproximação (subsequente à separação ou às ameaças) com essa mesma figura. Com base em entrevistas a adultos, Weiss (1975, 1978, 1979) pôde concluir pela evidência empírica destes três critérios da vinculação nas relações adultas. Os indivíduos referiram a importância da disponibilidade da figura e o maior conforto e menor ansiedade quando estão em sua companhia e ainda o mal-estar quando descobrem que essa figura está inacessível.

Embora as vinculações dos adultos possam pautar-se por estes critérios existem também diferenças relativamente às vinculações das crianças (Weiss, 1982). Em primeiro lugar, as figuras de vinculação dos adultos emanam geralmente das suas relações com pares, enquanto as figuras de vinculação nas crianças são geralmente os adultos que lhes prestam cuidados. E que deste modo as vinculações dos adultos envolvem reciprocidade e alternância no desempenho dos cuidados.

Vinculação e casal

Segundo a teoria da vinculação a idade adulta é caracterizada pela estabilidade dos comportamentos de vinculação, os quais se estribam nos modelos operantes internos (MOI) construídos durante a infância. No adulto, estas dimensões irão ser solicitadas na reactualização das suas relações de vinculação através da relação amorosa. A relação de casal, mais propriamente, vai reflectir em parte a construção das modalidades dos laços de

vinculação construídos na primeira infância. Como já foi referido, estes laços de vinculação desenvolvem-se na reciprocidade (Hazan, & Shaver, 1994). Cada parceiro com efeito, é ao mesmo tempo dador e receptor de apoio, de atenção e de segurança, tornando-se uma figura de vinculação e utilizando o parceiro como figura de vinculação para si próprio. E a relação com o parceiro amoroso constitui a figura de vinculação principal (Weiss, 1988; Vormbrock, 1993).

Este laço desenvolve-se por várias fases (Hazan, & Zeifman, 1994).

A pré-vinculação: é o período inicial de *flirt*. Onde o laço de vinculação ainda não existe mas a natureza das relações – os beijos, as trocas prolongadas de olhar, as relações sexuais vão favorecer o desenvolvimento do laço de vinculação se o objectivo do *flirt* não for unicamente a satisfação sexual. A atracção sexual favorece a construção de um laço de vinculação e é reforçada por este. (Aron et al., 1989; Backman, & Secord, 1959; Curtis, & Miller, 1986).

A vinculação em vias de constituição constitui a segunda fase onde “nos apaixonamos”. A proximidade física já não é motivada unicamente pela atracção sexual mas pela procura de uma intimidade mais geral, em busca de uma fonte de segurança. As trocas implicam por isso as emoções, e cada parceiro revela o que sente dando informações sobre a sua própria história com as suas experiências dolorosas e os seus medos. Estas trocas, por sua vez, vão permitir testar a resposta do outro de forma a que cada um se torne um suporte emocional para o outro.

O laço de vinculação, observa-se durante esta terceira fase, a do “estamos apaixonados”. A atracção sexual tem menos importância e as trocas emocionais ocupam o lugar principal nos vínculos. A partir da repetição das experiências que, através destas trocas, buscam conforto, segurança, o vínculo amoroso é associado à redução de *stress* no sentido biológico do termo e a calma, serenidade. O parceiro torna-se então o “porto seguro” para onde se virar em caso de necessidade, ao passo que surgem manifestações de aflição à separação deste, sinais de uma vinculação instalada.

A quarta fase caracteriza-se pois, pela *parceria corrigida quanto ao objectivo*, trata-se da fase do “pós-romance”. Já não é necessário haver uma grande proximidade física e todos os comportamentos que favorecem o desenvolvimento de um laço de vinculação

diminuem e a energia psíquica utilizada para o estabelecimento do laço de vinculação pode voltar-se de novo para o exterior visto que existe a garantia de um laço de vinculação numa profunda interdependência emocional. Com efeito, assistimos também no casal, um equilíbrio entre sistema de vinculação e sistema exploratório.

A relação de casal põe em jogo quatro sistemas de comportamento: o da reprodução, o de vinculação, o da sexualidade, e por fim, o sistema de cuidados parentais. Os indivíduos procuram o seu parceiro” ideal” a partir de qualidades como sensibilidade (*sensitivity*) e a competência para responder às necessidades da vinculação de forma satisfatória (*responsiveness*). Na escolha de parceiro, outros estudos (Berscheid, & Reis, 1998; Hinz, 1989) mostraram que os adultos espontaneamente se dirigem para quem lhes é familiar. Isto parece estar ligado ao efeito padrão (*template*) dos seus modelos operantes internos. Assim, parece que um adulto irá escolher com tanto maior frequência um parceiro que seja capaz de reduzir o seu desconforto em caso de *stress*, acalmá-lo, estar lá, quanto mais tiver tido a experiência de pais disponíveis que o tenham tornado seguro. Caso contrário, irá escolher um parceiro que irá respeitar as suas modalidades defensivas.

Vinculação e percepção das relações íntimas

Foram desenvolvidos vários estudos que procuraram analisar a problemática das relações amorosas na idade adulta, inspirando-se para tal, do ponto de vista empírico, nos trabalhos de Ainsworth et al. (1978).

Destacam-se os estudos de Hazan e Shaver (1987) aplicando o sistema de Ainsworth et al (1978) na avaliação dos estilos de vinculação nos adultos por uma técnica de escolha forçada com um único item. Os autores desenvolveram, extrapolando a partir da teoria e da literatura empírica sobre a vinculação na infância, três parágrafos que descreviam os comportamentos, sentimentos e ideias que os adultos em cada um dos três estilos de vinculação encontrados por Ainsworth deveriam demonstrar nas suas relações de vinculação adulta. Do mesmo modo procuraram analisar a noção de continuidade na qualidade de vinculação, à luz dos modelos representacionais; explorar a possibilidade de as características das relações precoces de vinculação serem determinantes dos estilos de relacionamento amoroso na idade adulta. Verificaram que havia diferenças na forma como os sujeitos

percepcionavam o amor, sendo que os sujeitos considerados seguros caracterizavam as suas relações em termos de felicidade, confiança e amizade, enfatizavam a aceitação e o apoio do outro e a relação aparecia como mais duradoura. Nos sujeitos avaliados como evitantes, as relações eram marcadas pelo medo da intimidade, ciúme e emoções contraditórias, enquanto os sujeitos ambivalentes experienciavam o amor como envolvendo preocupações obsessivas, desejo de posse e união, emoções contraditórias, extremos ciúmes. Ao nível dos modelos mentais, os sujeitos seguros descrevem-se como capazes de estabelecer relações e de serem apreciados pelos outros, ao mesmo tempo que acreditam nas boas intenções dos outros. Por outro lado, os sujeitos ambivalentes referem mais dúvidas sobre si próprios, sentem-se mais incompreendidos e menos apreciados, e julgam os outros como menos capazes de investir numa relação e os sujeitos evitantes aparecem situados entre os extremos constituídos pelos seguros e pelos ambivalentes, embora estivessem, na maior parte dos casos, mais próximos destes.

Seguiram-se outros estudos depois dos realizados por Hazan e Shaver, no sentido de um maior aprofundamento do estudo dos estilos de vinculação e percepção das relações íntimas. Nomeadamente, um primeiro estudo realizado por Collins e Read (1990) onde foram avaliadas três dimensões do estilo de vinculação adulta: intimidade, dependência e ansiedade. E a análise entre os estilos de vinculação e as representações gerais de si próprio, dos outros e das relações românticas. Os resultados revelam que as diferenças nos estilos de vinculação estão relacionados com diferentes padrões de crenças sobre o “*self*” e sobre os outros. Assim, por exemplo, os sujeitos que se sentem confortáveis com a intimidade e que são capazes de depender dos outros – o que segundo os autores, representa um estilo de vinculação segura – apresentam níveis mais elevados de auto-valorização e de confiança em si próprio e nas situações sociais, revelam crenças sobre o mundo mais positivas e revelam um estilo de amor mais altruísta.

Mais tarde e, baseados na diferenciação, proposta por Bowlby, entre representação do “*self*” e representação do outro, Bartholomew e Horowitz apresentam um modelo conceptual dos estilos de vinculação na idade adulta. Com base nos dois tipos de modelos internos dinâmicos propostos por Bowlby, os autores concebem que a imagem do “*self*” pode ser positiva ou negativa, tal como a imagem do outro. Da combinação destas duas dimensões

resultam quatro padrões de vinculação: seguro, preocupado, desligado e medroso. Assim, ao nível da imagem do “*self*”, os sujeitos considerados nos padrões seguro e desligado teriam subjacente uma imagem positiva, e nos padrões preocupado e medroso teriam uma imagem negativa. Por outro lado, em termos da imagem em relação aos outros, os sujeitos no padrão seguro e no padrão preocupado teriam uma imagem positiva, ou contrário dos sujeitos considerados no padrão desligado e no padrão medroso, que seriam caracterizados por uma imagem negativa. Desenvolvem num estudo uma entrevista semi-estruturada (“attachment interview”) constituída por um conjunto de questões sobre as amizades do sujeito, sobre as suas relações amorosas e sentimentos sobre a importância das relações íntimas, onde cada sujeito foi avaliado em termos da correspondência com cada um dos quatro protótipos. O protótipo *seguro* é caracterizado pela valorização das relações íntimas, pela capacidade de manter relações íntimas sem perda de autonomia pessoal e pela coerência e reflexão na discussão das relações. O protótipo *desligado* é caracterizado pela desvalorização na importância das relações íntimas, pela repressão das emoções, pela ênfase na independência e na auto-determinação e pela falta de clareza ou credibilidade na discussão das relações. O protótipo *preocupado* caracteriza-se por um hiper-investimento nas relações íntimas, pela dependência do bem-estar pessoal em função de ser aceite pelos outros, pela tendência em idealizar os outros e pela incoerência e exagero da expressão das emoções na discussão das relações. O protótipo *medroso* é caracterizado pelo evitamento das relações íntimas por medo de rejeição, por um sentimento de insegurança e pela desconfiança dos outros.

Assim em termos de desenvolvimentos de estudos ao nível das relações amorosas podemos resumidamente referir que a partir da identificação dos três padrões de vinculação por Ainsworth e colaboradores (1978), nomeadamente, seguro, ansioso/ambivalente e evitante. Hazan e Shaver (1987) aplicaram estes padrões de vinculação as relações adultas, as quais mais tarde foram alargados para os quatro padrões por Bartholomew e Horowitz (1991). Definindo os padrões de vinculação, considerando assim a intersecção de duas dimensões, a positividade do *self* (nível geral de auto-estima e de valor pessoal) e a positividade dos outros (nível geral de confiança interpessoal e sentido de aceitação e responsividade dos outros).

Assim no contexto das relações amorosas, a crescente evidência empírica sugere que a qualidade da representação da relação de vinculação com o companheiro está relacionada

com a qualidade do comportamento observável no contexto das relações íntimas, quer ao nível das dimensões gerais (como a capacidade de resolução de problemas e comunicação assertiva), quer em componentes específicos de vinculação (como base segura e prestação de cuidados) (e.g, Crowell et al., 2002; Roisman et al., 2001). Especificamente os indivíduos com organização segura tendem a apresentar uma interacção mais positiva com o parceiro, pautada pela expressão recíproca do afecto positivo e por reduzidas expressões de afecto negativo, como raiva e hostilidade, tendem a confiar no outro e há uma maior aceitação. O processo de resolução de conflitos apresenta-se como satisfatório para a díade. Em contraste, os indivíduos desligados tendem a evitar o envolvimento com o outro, a dificuldade em depender do outro e de a ele recorrer marca o relacionamento amoroso. A dúvida quanto à existência ou estabilidade do amor, associada á desconfiança de a relação com o outro ser portadora de algo positivo (Baldwin, & Fehr, 1995), evidencia a crença da auto-suficiência, que em si mesma gera uma hiper-activação quanto aos possíveis sinais de aproximação do outro e conseqüente activação do sistema de vinculação. Nos sujeitos com estilo ambivalente, sobressai o intenso medo de abandono, antagonizado pelo desejo de fusão com o outro, pautado pela desconfiança, ciúme e uma maior vulnerabilidade à solidão (Brennan, & Shaver, 1995; Feeney, & Noller, 1990; Rokach, 2000; Snyder, & Pulvers, 2001).

Foram desenvolvidos vários estudos que procuraram analisar a conjugalidade à luz da teoria da vinculação (e.g. Hazan, & Shaver, 1987; Bartholomew, 1990; Collins, & Read, 1990). Por a teoria da vinculação se apresentar como um suporte teórico válido para a análise da conjugalidade. Parece-nos pertinente analisar de que forma as dimensões da vinculação se associam a satisfação conjugal. Satisfação conjugal enquanto “avaliação pessoal e subjectiva do casamento (Thompson, 1988, *In* Narciso, 2002).

A satisfação conjugal tem sido, nas últimas décadas, uma área de grande investigação no âmbito da psicologia da família (Markman, 1992; Glenn, 2001), dada a sua centralidade para a compreensão quer das relações, quer das relações familiares (Glenn, 2001) e dos factores que a afectam quer de um modo positivo, quer de um modo negativo. São diversos os estudos que associam os estilos de vinculação segura reduzida probabilidade de divórcio, a continuação de boas relações com os pais, a padrões de auto-revelação apropriados às situações, e a qualidade das relações românticas. (Shaver et al. 1996).

A satisfação conjugal é pois também uma percepção de cada elemento do casal sobre si, o outro e a relação, uma percepção que não é estática, uma vez que a relação conjugal se mostra dinâmica, transformadora. E que o casal se faz por um processo de formação e consolidação das partes, marido, mulher deferindo pelo seu sexo, pela sua identidade, pela sua própria história, pela cultura da família de origem. Um “eu” e um “tu” que se desenvolve e transforma num “nós”.

Assim, adoptando como referencial teórico para o estudo das relações íntimas na idade adulta a teoria da vinculação de Bowlby (1969/1982), o presente estudo centra-se na exploração de possíveis relações entre estilos de vinculação e satisfação conjugal a partir de uma amostra com casais.

Método

Participantes

A amostra para este estudo foi composta por 30 casais heterossexuais em coabitação.

A maioria da amostra foi recolhida na rede social da aluna que realizou o estudo e em alguns casos adicionais obteve a colaboração de estudantes voluntários do curso de psicologia do Ispa que recolheram amostra junto da sua rede social.

Os casais receberam os questionários em envelopes separados e foram instruídos no sentido de os preencherem de forma independente e não os mostrarem ao parceiro, devolvendo-os igualmente em separado, dentro dos envelopes fechados.

Dos 30 casais, 13 coabitam há menos de 5 anos (43,3%), 11 coabitam entre 5 e 10 anos (36,7%) e 6 casais coabitam há mais de 15 anos (20%). Dos 30 casais, exactamente 15 referem estar casados legalmente e os outros 15 apenas em união de facto. A média de idades para os homens situa-se nos 35 anos com um desvio-padrão de 9,043; e a média de idades para as mulheres é de 32 anos com um desvio-padrão de 7,798. Em termos das habilitações literárias para os homens. 7 Tinham uma escolaridade equivalente ao 1^a ciclo do ensino básico, 19 ao ensino secundário e 4, uma escolaridade equivalente ao ensino superior. Para as mulheres, 4 tinham uma escolaridade equivalente ao 1^a ciclo do ensino básico, 22 ao ensino secundário e 4 o ensino superior.

Instrumento

“Experiências em relações próximas”.

Para este estudo foi utilizado o questionário “Experiências em relações próximas”, versão portuguesa do “Experiences in close relationships” (Brennar, Clark e Shaver, 1998).

Este questionário pretende avaliar as 2 dimensões básicas das diferenças individuais no estilo de vinculação dos adultos, a Evitação e a Preocupação, as quais emergiram de um conjunto abrangente de itens em uso corrente na avaliação da vinculação nos adultos. Sendo respectivamente a *preocupação* caracterizada pela preocupação intensa com o estado das relações e um desejo igualmente intenso mas sempre insatisfeito de proximidade; e a *evitação*, a dificuldade e desconforto com a proximidade em relação aos outros, acompanhada de uma atitude defensiva.

O questionário é composto por 36 itens em duas 2 escalas de 18 itens, escalas intercaladas de forma sistemática, correspondendo os itens ímpares à escala de evitação e os itens pares à escala preocupação. Para a cotação do questionário calcula-se a média dos itens que compõem cada escala e invertendo os resultados dos itens que estão formulados no sentido oposto ao da generalidade. Esta inversão implicou as seguintes trocas de valores 1 – 7 (passa a contar como 7), 2 – 6, 3 – 5, 4 mantém-se, 5 – 3, 6 – 2, 7 – 1. Os itens que foram submetidos a essa transformação são indicados pelos números 3, 15, 19, 22, 25, 29, 31, 33 e 35. O EPR foi utilizado na versão para o sexo feminino e versão masculina.

Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal

Para este estudo foi também utilizada a Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida conjugal (Isabel Narciso & Maria Emília Costa, 1996).

A escala é constituída por 44 itens, correspondentes a zonas da *vida conjugal*, as quais se organizam em 5 *áreas da vida conjugal* relativas à *dimensão funcionamento conjugal* e a 5 *áreas da vida conjugal* relativas à *dimensão amor*.

A selecção e organização de 10 áreas (Funções familiares – **FF**, Tempos livres - **TL**, Autonomia – **AUT**, Relações extra-familiares – **REF**, Comunicação e Conflitos – **CC**, Sentimentos e expressões de sentimentos – **SES**, Sexualidade – **SEX**, Intimidade emocional – **IE**, Continuidade – **C**, Características físicas e Psicológicas – **CFP**). Assim as áreas que se referem sobretudo ao funcionamento do casal são (**FF, TL, AUT, REF, CC**) e áreas que se referem sobretudo ao amor (**SES, SEX, IE, C, CFP**). Dos 44 itens da escala, **16** representam zonas cujo foco é o **casal** (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 14, 15, 16, 17, 18, 25, 28, 35 e 38); **14** representam zonas cujo foco é o **outro** (8, 11, 13, 20, 22, 24, 27, 30, 32, 34, 37, 40, 42 e 44); **14** representam zonas cujo foco é o **próprio** (9, 10, 12, 19, 21, 23, 26, 29, 33, 39, 41 e 43).

Trata-se de uma escala de likert em seis pontos que permite que cada individuo avalie a sua satisfação em cada um dos itens, escolhendo uma possibilidade entre: Nada satisfeito (1); Pouco satisfeito (2); Razoavelmente satisfeito (3); Satisfeito (4); Muito Satisfeito (5); Completamente satisfeito (6).

Definição operacional dos conceitos.

Amor: sentimentos que cada um nutre pelo outro e/ou pela relação, estando, pois, presentes, de um modo mais ou menos explícito, atributos inerentes aos componentes essenciais do amor: paixão, intimidade e investimento/compromisso. Foram consideradas para esta dimensão – amor, 5 áreas da vida conjugal:

- *Sentimentos e expressão de sentimentos:* sentimento que cada um nutre pelo outro; modo como cada um expressa os sentimentos pelo outro; admiração que cada um sente pelo outro.

- *Sexualidade:* frequência e qualidade das relações sexuais, desejo sexual de cada um pelo outro, prazer de cada um nas relações sexuais.

- *Intimidade Emocional:* apoio emocional mútuo, confiança mútua, partilha de interesses e actividades, atenção que cada um dedica aos interesses do outro.

- *Continuidade da Relação:* projecto para o futuro, expectativa de cada um quanto ao futuro da relação.

- *Características Físicas e Psicológicas:* Opinião que cada um tem sobre o aspecto físico e características e hábitos do outro.

Funcionamento: Modo como se organizam e regulam as relações no holon conjugal e/ou familiar, e relações com sistemas extra-familiares. Nesta dimensão foram consideradas 5 áreas da vida conjugal:

- *Funções:* Gestão financeira, tarefas domésticas, decisões, responsabilidades.
- *Tempos Livres:* Quantidade e qualidade.
- *Autonomia/Privacidade:* Autonomia e privacidade de cada um.
- *Comunicação e conflitos:* frequência, qualidade e tema de diálogo, frequência de conflitos e resolução de conflitos.
- *Relações extra-familiares:* Relações com os amigos, com a família de origem de cada um e com a profissão de cada um.

Resultados

Análise factorial do EPR

O modelo de medida proposto pelos autores originais para o EPR foi testado através de uma análise factorial exploratória, utilizando a técnica de análise em factores principais seguido de uma rotação ortogonal do tipo Varimax.

A estrutura factorial encontrada foi de 9 factores.

Factor 1 – composto pelos itens: (4, 6, 8, 10, 14, 16, 18, 22, 24, 28, 30, 32, 36), explicativo de 26,6 % de variância.

Factor 2 – composto pelos itens: (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 23, 25), explicativo de 20,1% de variância.

Factor 3 – composto pelos itens: (19; 29, 33, 35) explicativo de 6,70% de variância.

Factor 4 – composto pelos itens (6, 12, 18, 20, 26) explicativo de 5,77% de variância.

Factor 5 – composto pelos itens (4, 25, 27, 31) explicativo de 4,25% de variância.

Factor 6 – composto pelos itens (3, 16, 17) explicativo de 3,93% de variância.

Factor 7 – composto pelos itens (28, 34) explicativo de 3,45% de variância.

Como esta estrutura é algo diferente da estrutura teórica optou-se por forçar a análise factorial a 2 factores no sentido de fazer o ajustamento aos dados teóricos. Para esta análise, a estrutura factorial encontrada reuniu 2 factores. No seu conjunto, estes factores representam 46,644% da variância explicada pelos itens. Assim apresenta-se a estrutura de saturação dos itens:

Factor 1 – composto pelos itens (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35) explicativo de 26,58% de variância.

Factor 2 – composto pelos itens (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 28, 30, 32, 36) explicativo de 20,06% de variância.

Verificou-se que os dois factores intencionalmente extraídos correspondem às duas escalas visadas na construção do questionário. Mas verificou-se duas excepções para o item 26 e 34 onde não foi encontrada saturação em nenhum factor. Os restantes itens (pares vs impares) apresentam a sua saturação mais elevada no factor a que correspondem.

Fidelidade – consistência interna pelo método de Alpha Cronbach

A consistência interna foi testada para a totalidade dos itens e para as duas dimensões (factores) do questionário através do modelo de Alpha de Cronbach. Deste modo, os 30 itens apresentam uma boa consistência interna ($\alpha = 0,80$). O que significa que os itens parecem ser

consistentes e estão a medir o constructo geral em estudo. No que concerne às dimensões (factores), foram encontrados os seguintes valores:

Factor evitamento – $\alpha = 0,32$

Factor preocupação – $\alpha = 0,86$

Estes valores indicam uma boa consistência interna para a dimensão Preocupação e razoável para a dimensão Evitamento.

<Tabela 1>

Análise Factorial da EASAVIC

A validade do constructo foi testada através do método de componentes principais seguido de uma rotação ortogonal do tipo Varimax.

A estrutura encontrada foi de 8 factores:

Factor 1 – composto pelos itens (14, 15, 16, 17, 18, 22, 29, 30, 35, 36, 37, 38, 43, 44) explicativo de 48,15% de variância.

Factor 2 – composto pelos itens (21, 26, 27, 28, 31, 33, 34, 40, 41, 42) explicativo de 6,33% de variância.

Factor 3 – composto pelos itens (19, 20, 22, 23, 24, 25, 39, 40) explicativo de 5,41% de variância.

Factor 4 – composto pelos itens (9, 10, 11, 12, 13, 32, 43) explicativo de 4,84% de variância.

Factor 5 – composto pelos itens (1, 2, 3, 4, 5) explicativo de 4,31% de variância.

Factor 6 – composto pelos itens (3, 7, 23) explicativo de 3,37% de variância.

Factor 7 – composto pelos itens (6, 13) explicativo de 2,80% de variância.

Factor 8 – composto pelo item 8, explicativo de 2,72% de variância.

Como esta estrutura é algo diferente da estrutura teórica optou-se por forçar a análise factorial a 2 factores no sentido de fazer o ajustamento aos dados teóricos. Para esta análise, a estrutura factorial encontrada reuniu 2 factores. No seu conjunto, estes factores representam 54,48% da variância explicada pelos itens. Assim apresenta-se a estrutura de saturação dos itens:

Factor 1 – composto pelos itens (9, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44) explicativo de 48,15% de variância.

Factor 2 – composto pelos itens (1, 2, 3, 4, 5, 14, 15, 21, 22, 29, 30, 34, 36, 37, 38, 39, 40) explicativo de 6,33% de variância.

Na estrutura factorial esperava-se que a distribuição fosse consonante com a estrutura original. Tal não aconteceu, o que se poderá dever à variabilidade de resposta da amostra. Deste modo, decidimos optar por manter a estrutura factorial original, proposta pelos autores do questionário.

Fidelidade – consistência interna pelo método de Alpha Cronbach

A consistência interna foi testada para cada uma das 2 dimensões previstas do questionário através do modelo de Alpha de Cronbach.

Factor funcionamento – $\alpha = 0,89$

Factor amor – $\alpha = 0,971$

Estes valores indicam uma boa consistência interna para a dimensão funcionamento e para a dimensão amor.

<Tabela 2>

De seguida verificamos os resultados referentes às relações entre os estilos de vinculação nas suas duas dimensões (Preocupação e Evitação) e satisfação conjugal nas suas 2 dimensões (amor e funcionamento) testadas através de uma correlação de Pearson.

Como se verificou na Figura 1, existe correlação entre as dimensões de vinculação e as dimensões de satisfação conjugal, sendo que a dimensão Evitação está altamente correlacionada, de forma negativa, com a percepção de satisfação no amor e funcionamento (59,2% para o amor e 58,3% para o funcionamento). E que para a dimensão Preocupação as correlações não são significativas embora estejam associadas em 10% para o amor e 21% para o funcionamento. Deste modo verifica-se que os estilos de vinculação inseguros (evitante e preocupado) estão associados de forma negativa com a satisfação conjugal sendo que o estilo evitante está fortemente associado à insatisfação conjugal.

<Figura 1>

De seguida, na Tabela 3, procurámos ver, se haveria diferenças significativas entre os membros do casal em relação às dimensões da vinculação, de forma a identificar cada membro do casal, procedemos a uma análise por sexo e pelo recurso à ANOVA verificou-se que não existem diferenças significativas entre os membros do casal, onde $F(1,59) = .23$, $p = .63$ para a Evitação, e $F(1,59) = .06$, $p = .81$ para a Preocupação, tal como a teoria prevê.

<Tabela 3>

Em termos de estatística descritiva, os resultados encontrados para a dimensão Evitação apresentavam entre os homens, uma média de 2,26 e um desvio-padrão de 0,88 e,

entre as mulheres, uma média de 2,15 e um desvio-padrão de 0,98. Quanto a dimensão Preocupação, apresentava uma média de 3,82 e um desvio-padrão de 0,92 entre os homens, e uma média de 3,89 e um desvio-padrão de 1,21 entre as mulheres.

Para a satisfação conjugal, os resultados para a dimensão Amor apresentavam entre os homens, uma média de 4,90 e um desvio-padrão de 0,84 e, entre as mulheres, uma média de 5,06 e um desvio-padrão de 0,69. Quanto á dimensão Funcionamento, a média para os homens foi de 4,62 com um desvio-padrão de 0,75, e uma média de 4,63 e um desvio-padrão de 0,63 entre as mulheres.

Discussão

Os resultados indicam a presença de uma forte relação entre a vinculação evitante e a satisfação conjugal. Este resultado é importante, uma vez que a relação entre satisfação conjugal e os diferentes estilos de vinculação insegura se tem revelado pouco consistente. Enquanto alguns estudos encontraram também uma forte relação para o estilo evitante (e.g. Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994) outros encontraram uma relação mais forte para o estilo preocupado (e.g Santos et al., 2000).

Um resultado esperado é o facto de não haver diferenças significativas nos estilos de vinculação entre os membros do casal, este resultado está de acordo com as investigações que sugerem um certo grau de semelhança entre os estilos de vinculação dentro dos casais (e.g., Collins, & Read, 1990).

A relação entre evitação e insatisfação conjugal, no entanto, não é inesperada se pensarmos como, por exemplo, no modelo de Bartholomew (1990; Bartholomew, & Horowitz, 1991), a dimensão de evitação corresponde à representação que os indivíduos fazem dos parceiros relacionais (modelo do outro), enquanto que a dimensão preocupação se relaciona com o modelo de si próprio. Este aspecto é importante, se pensarmos que nestas relações, a experiência tida com o parceiro relacional acabe por ter uma influência sobre as expectativas mantidas em relação aos parceiros em geral, levando a que a relação privilegiada entre evitação e a insatisfação conjugal surja como produto da influência da segunda sobre a

primeira (Moreira, 2006). Se a Evitação reflecte o resultado de uma representação dos outros como emocionalmente indisponíveis e portanto indesejáveis como objecto de tentativas de aproximação, é mais específica da relação do que da pessoa, da avaliação feita da relação. O facto de a dimensão Preocupação não aparecer fortemente ligada à insatisfação conjugal pode dever-se a uma atitude menos defensiva, uma vez que há uma preocupação intensa do estado da relação como resultado de uma representação negativa de si, e uma vez mais vulnerável ao abandono, uma necessidade maior de investir, procurar soluções para a manutenção da relação. Alguns estudos ao procurarem averiguar a relação entre os estilos de vinculação e investimento na relação verificaram exactamente que para os estilos seguro e ansioso há um maior investimento ao contrário do estilo evitante que aparece associado a baixo investimento e compromisso (Morgan, & Shaver, 1990). Um dos aspectos centrais da evitação é exactamente o desconforto com a proximidade e intimidade. As pessoas que exibem um estilo evitante resistem à proximidade porque há uma desconfiança de que a relação com o outro possa ser portadora de algo positivo, o padrão que internalizaram foi o de uma figura de vinculação evitante.

Se as relações amorosas são uma oportunidade para a reavaliação e actualização dos modelos internos da pessoa, também não é menos verdade que existem certos obstáculos que dificultam este processo, como seja a organização defensiva da pessoa. Bowlby introduziu a este respeito a noção de “exclusão defensiva” para designar o mecanismo que consiste em não tratar as informações “incómodas” para o sistema de vinculação constituído e em excluí-las do sistema de representação. Na vida adulta este fenómeno ocorre devido à transmissão intergeracional. Por exemplo uma pessoa que construiu um modelo de relação mais evitante, pouco disponível tenderá na vida adulta a por em acção este modelo nas suas relações actuais. Daí decorre, do modelo de relação precoce, a percepção do *self* e das relações, também Kobak (1985) veio explorar estes aspectos ao nível da organização defensiva específica das vinculações inseguras de modo interessante. Na sua análise recorre à concepção psicanalítica sobre os mecanismos defensivos, começa por sublinhar que as vinculações inseguras, em ambos os grupos, desligado e preocupado, são caracterizadas pela clivagem dos pais em “bons” e “maus” modelos. Mas que há diferenças ao nível da natureza das defesas que são erigidas contra o “mau” objecto interiorizado. Kobak, a partir da análise de entrevistas com

adultos, verificou que o grupo preocupado demonstra de um modo mais directo a utilização de clivagem, a oscilação entre as representações “boas” e “más” dos pais. No grupo desligado embora se verificasse algumas semelhanças com o grupo preocupado, ao nível dos processos defensivos e, onde também era notório um fracasso de integrar experiências positivas e negativas com os pais numa representação coerente. Mas essencialmente para este grupo, Kobak verificou que a forma que tinham para lidar com o “mau” modelo da figura de vinculação e com os sentimentos negativos que lhe estavam associados, estariam muito próximos do recalamento.

No entanto como já foi referido, embora haja uma influência dos modelos criados na relação precoce sobre a representação da vinculação na vida adulta e que, naturalmente são a matriz sobre a qual as relações adultas se desenvolvem. Alguns autores têm verificado que existem alterações nos estilos de vinculação influenciados por acontecimentos específicos nas relações. Este aspecto é importante uma vez que dirige a atenção para aspectos mais relacionais que individuais. Importa então pensar no factor relação e individuo e a sua interacção mútua, os fenómenos relacionais para além das diferenças individuais expressas pelos diferentes estilos de vinculação e a sua influência nos níveis de satisfação, neste caso, conjugal.

Este trabalho, embora exploratório e portanto não conclusivo põe em evidência aspectos que nos parecem relevantes na investigação da vinculação e relações interpessoais. A percepção de um outro disponível, no plano emocional e instrumental garante ao indivíduo uma segurança emocional que se associa positivamente com a satisfação nas relações que estabelece. Assim compreendemos que nas relações de intimidade, de verdadeiros laços de vinculação criados, foi necessário um percurso de construção do *self*, construção esta só possível na experiência de amar e ser-se amado. Se por outro lado esta experiência de ser-se amado não ocorre e é por outro lado carregada de rejeição, abandono, o individuo vai por sua vez responder com mecanismos de auto-protecção que por sua vez interferem no processo de construção do *self* e na capacidade de ver os outros como fonte de apoio e segurança.

Pensamos que a semelhança de outros estudos a investigação em vinculação pode contribuir para a compreensão das relações de conjugalidade, que os problemas relacionais que ocorrem se podem ligar a padrões de funcionamento interiorizados pelo casal. E que deste

modo a investigação deve continuar no sentido de contribuir para as terapias de casal, terapia familiar, etc. no sentido de se trabalhar a relação de casal e entender o que acontece em cada elemento do casal, de todo o acontecer de uma vivência de relações significativas ao longo do processo de desenvolvimento, permitindo-nos aceder aos meta-significados. Facilitando, assim, o auto-conhecimento individual e relacional criando condições para que cada elemento do casal possa desempenhar um papel mais activo na construção de mudanças para o desenvolvimento da intimidade, e na reconstrução dos modelos do *self* e do outro, e do *self* com o outro (Costa, 2005)

Por fim gostaríamos de salientar a importância do desenvolvimento de mais metodologias para a compreensão da interacção de mais fenómenos relacionais e individuais a outros níveis como as estratégias para a resolução de conflitos no casal, ou os estilos de amor (Hendrick, Hendrick, & Dicke, 1998).

Referências

- Ainsworth, M., (1977). *Infancy in Uganda : Infant care and the growth of love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale: Erlbaum.
- Alberoni. (1979). *Enamoramento e amor*. Lisboa: Bertrand.
- Aron, A., Dutton, D. G., & Aron. (1989). Experience of falling in love. *Journal of social personality relationships*, 6, 243-257.
- Backman, C. W., & Secord, P. F. (1959). The effect of perceived liking on interpersonal attraction. *Human relations*, 12, 379-384.
- Baldwin, M. W., & Fehr, B. (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships*, 2, 247-261.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of social and personality and social psychology*, 38, 23-53.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226-244.
- Bastos, M. T., & Costa, M. E. (2005). A influência da vinculação nos sentimentos de solidão dos jovens universitários: implicações para a intervenção psicológica. *Análise psicológica*, 18(2), 33-56.
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attractions and close relationships. In *Handbook of social psychology* (4^o ed., pp. 93-281). New York: McGraw-Hill.
- Bowlby, J. (1969/91). *Attachment and loss: attachment* (Vol. 1). London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: separation, anxiety and anger* (Vol. 2). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: loss, sadness and depression* (Vol. 3). New York: Basic Books.
- Brennar, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self report measurement of adult attachment: integrity overview. In (Vol. 21, pp. 267-283).

- Chisholm, J. (1996). The evolution ecology of attachment organization. *Human nature*, 7, 1-38.
- Collins, N., & Read, S. (1990). Adult attachment, working models, and relationships quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58, 644-663.
- Curtis, R. C., & Miller, K. (1986). Believing another likes or dislikes you: behaviors making the beliefs come true. *Journal of personality of social psychology*, 51, 284-290.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment star as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 58, 281-291.
- Fletcher, G. (2002). *The new science of intimate relationships*. Oxford: Blackwell publisher.
- Fromm, E. (2005). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- Gleitman, H. (2002). *Psicologia* (D. Silva, Trans. 5º ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Glenn, N. D. (2001). Is the current concern about the american marriage warranted? *Virginia Journal of social policy and law*.
- Grossman, K., Fremmer-Bombik, E., Rudolf, J., & Grossman, K. E. (1988). *Maternal attachments represatations as related to patterns of infant-mother attachment and maternal care during the firs year. Relationships within families*. Oxford: Oxford Universities Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(5), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychology Inquiry*, 5, 1-22.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and psychological theses *Advances in personal relationships*, 5(151-177).
- Markman, H. (1992). Marital and family psychology: burning issues. *Journal of family psychology*, 5, 264-275.
- Moreira, J. M., Lind, W., Santos, M. J., Moreira, A. R., Gomes, M. J., Justo, J., Oliveira, A. P., Filipe, L. A., Faustino, M. (2006). "Experiências em Relações Próximas", um questionário de avaliação das dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos:

- tradução e validação para a população portuguesa. *Laboratório de Psicologia*, 4(1): 3-27.
- Narciso, I., & Costa, M. E. (2002). Percursos da mudança na qualidade conjugal - fragmentos de um estudo sobre conjugalidades satisfeitas. *Cadernos de consulta psicológica* 17 - 18(181 - 195).
- Narciso, I., & Costa, M. E. (1996). Amores Satisfeitos, mas não Perfeitos. *Cadernos de Consulta psicológica*,
- Weiss, R. (1975). *Marital separation*. New York: Basic Books.
- Weiss, R. (1978). Couples relationships. In *The Couple*. New York: Penguin Books.
- Weiss, R. (1979). *Going in alone*. New York: Basic books.
- Weiss, R. (1982). Attachment in adults. In C. N. Parkes & J. Stevenson - Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 171-194). Newyork: Basic Books.
- van Ijzendoorn, M. H. (1992). Intergenerational transmission of parenting: a review of studies in nonclinical populations. *Developmental Review*, 12, 76-99.

Tabela 1. *Análise factorial exploratória do ERP*

	Evitação	Preocupação
QV_1	-,673	
QV2		,460
QV3	,537	
QV4		,508
QV5	-,651	
QV6		,733
QV7	-,531	
QV8		,807
QV9	-,704	
QV10		,765
QV11	-,795	
QV12		,656
QV13	-,796	

QV14		,603
QV15	,854	
QV16		,567
QV17	-,534	
QV18		,591
QV19	,581	
QV20		,598
QV21	-,505	
QV22		-,709
QV23	-,728	
QV24		,832
QV25	,815	
QV26		
QV27	,656	
QV28		,496

QV29	,665	
QV30		,804
QV31	,738	
QV32		,636
QV33	,679	
QV34		
QV35	,654	
QV36		,772

Tabela 2. *Análise factorial exploratória da EASAVIC*

Itens	Amor	Funcionamento
Q1		,626
Q2		,728
q3		,659
q4		,811
q5		,718
q6		
q7		
q8		
q9	,558	
q10	,765	
q11	,708	
q12		
q13		
q14	,553	,546
q15		,583
q16	,511	
q17	,563	
q18	,629	
q19	,733	
q20	,742	
q21		,707
q22	,635	,581
q23	,637	
q24	,745	

q25	,688	
q26	,625	
q27	,761	
q28	,678	
q29		,668
q30		,722
q31		
q32	,662	
q33	,548	
q34	,593	,548
q35	,598	
q36		,676
q37	,535	,557
q38	,516	,733
q39	,616	,555
q40	,623	,617
q41	,713	
q42	,714	
q43	,695	
q44	,542	

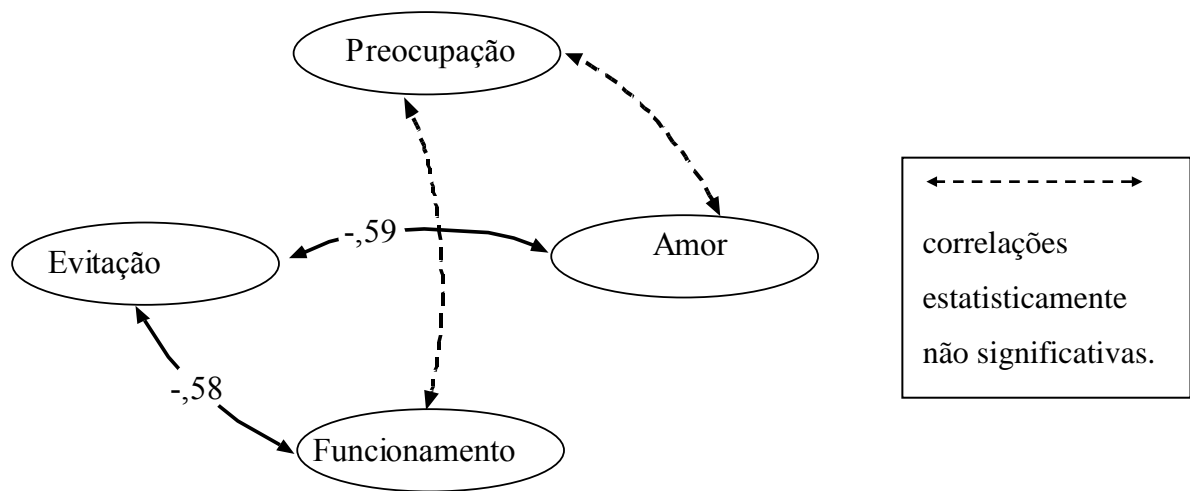


Figura 1. Correlações entre os factores

Tabela 3. ANOVA

		F	Sig.
Evitação	Between Groups	.23	.63
	Within Groups		
	Total		
Preocupação	Between Groups	.06	.81
	Within Groups		
	Total		

Anexos

Anexo I - As relações amorosas

É um facto que se não é o amor o grande propósito da vida das pessoas é certamente transversal na vida de uma pessoa, as relações de amor que estabelece com outros. O amor aparece desde sempre retratado na ficção como a literatura, cinema, teatro, enfim, na arte de uma forma geral.

No espectro científico tem-se procurado identificar, classificar de diferentes formas teoricamente o amor. Mas parece unânime entre psicólogos, antropólogos, sociólogos este fenómeno que é a tendência inata que o individuo tem ao nascer de se ligar, vincular-se a alguém.

Dos estudos realizados podemos referir algumas classificações que foram desenvolvidas em relação ao amor como os estilos de Amor (Lee, 1973) ou a teoria triangular do amor desenvolvida por Sternberg, 1986 e outras teorias psicológicas que abordaremos também neste estudo.

No entanto embora se possam verificar diferentes classificações para o amor. Importa pensar porque é que um individuo tem determinada atitude em relação ao amor, ou como é que vive e percepção as relações amorosas. Neste sentido parece-nos que a teoria da vinculação deu um contributo essencial para a compreensão das relações amorosas, uma vez que vem enfatizar a importância da representação das experiências precoces de vinculação e a sua influencia no estabelecimento das relações interpessoais e que se podem observar comportamentos de vinculação no contexto das relações amorosas.

Algumas teorias em torno do tema Amor

O Enamoramento e amor na obra de Alberoni

No seu livro “Enamoramento e Amor”, Alberoni elabora uma perspectiva sobre o enamoramento considerando-o “o estado nascente de um movimento colectivo a dois”. Nesse estado nascente tudo se caracteriza pelo extraordinário, dele pode nascer ou não, o amor, a

continuidade. À semelhança de outros movimentos colectivos, o enamoramento caracteriza-se assim como um período de criatividade, inovação e a institucionalização de uma nova ordem – o Amor. Segundo o autor também à semelhança de outros grandes movimentos colectivos, como o nascer das religiões, seitas, movimentos sindicais, em que as relações das pessoas mudam substancialmente e a qualidade de vida e experiência se transfiguram, também o mesmo acontece no enamoramento. Como numa estrutura social, o movimento separa quem estava unido, e une quem estava separado, para formar um sujeito colectivo. Assim no enamoramento trata-se da fusão de dois indivíduos “fragmentados”. Através da fusão amorosa eles passam a viver uma experiência extraordinária, em que não apenas a pessoa amada, mas o mundo inteiro adquire outra forma. É graças a este “nós” que os enamorados são capazes de separar-se do passado e criar uma “nova comunidade”.

Porque nos enamoramos?

Segundo o autor, a “vida quotidiana” é caracterizada pelo desapontamento, por obrigações, por um esperar não se sabe bem do quê, “sem felicidade verdadeira em que vamos andando”. Assim vemo-nos atraídos pelo enamoramento porque introduz neste viver quotidiano, ordinário, a luz na opacidade dos dias, o perigo total, o novo, o desconhecido, o extraordinário. “O enamoramento liberta o nosso desejo, coloca-nos no centro de todas as coisas: nós desejamos, queremos ardentemente algo para nós”.

Para Alberoni o enamoramento, esse estado excepcional, “o estado nascente”, é transitório: não é um estar, é ir, ir para, e o chegar é ter-se ido embora. o enamoramento é pois um processo em que a outra pessoa nos aparece como objecto puro de eros, de desejo pleno e é este facto que nos obriga a reorganizar tudo, a repensar o nosso projecto existencial, a refazer o nosso passado que adquire um novo significado à luz de um novo amor. Isto acontece porque segundo o autor o enamoramento nasceria de uma “carga depressiva”, a impossibilidade de encontrar algo que tenha valor na existência quotidiana, “o sentido profundo de não ser e de não ter algo que valha”, a insatisfação. Assim o movimento colectivo que resulta do enamoramento seria um renascimento porque existiria uma

necessidade essencial de romper com uma antiga estrutura para iniciar um nova comunidade mais autêntica, verdadeira.

Como se passa do enamoramento ao amor?

“ O entusiasmo perde-se docemente numa amorosa dedicação ao outro”

A passagem do enamoramento, segundo Alberoni, faz-se através de provas colocadas a nós próprios e ao outro. Quando superadas, o enamoramento prossegue “ num regime de certezas quotidianas a que chamamos amor” ou caso contrário segue-se “ a renúncia, a petrificação ou o desenamoramento.

Assim, temos a prova primeira de “verdade” colocada a nós próprios: a possibilidade de nos saciarmos, obter o máximo e renunciar ao outro, é esta a fantasia de saciedade. A prova surge da separação e do desejo de regressar ao amado como uma “ última vez”. Deste modo seguem-se outras provas, estas, colocadas ao outro. Uma vez a separação, procuramos sinais de reciprocidade, “ele sente a minha falta?”, “ama-me verdadeiramente”, o “ama-me, não me ama” é procurado no comportamento do outro: “ se faz assim quer dizer...se não faz assim quer dizer”, se chega adiantado ou atrasado. Tudo isto por simples ou banal que pareça, significa na prática a certeza de uma prova de amor recíproco. Mas do mesmo modo quando a prova é negativa basta pois uma explicação, um olhar, para nos tranquilizarmos. A possibilidade de prever o comportamento do outro constitui, porventura, uma prova de reciprocidade, de amor. Mas amar, segundo o autor, é também fazer um pedido porque cada um quer integrar no seu amor tudo o que seja possível e elabora um projecto que não coincide com o do outro, pedindo a este que o reconheça como seu, assim: “amas-me” significa “aceitas entrar deste modo no meu projecto?”, do mesmo modo que “amo-te” significa “modifico o meu projecto, venho para teu lado, aceito o teu pedido, renuncio a algo que queria, quero, juntamente contigo, o que tu queres.

Deste modo o autor pretende mostrar que o enamoramento tende para o amor, um processo social que dá lugar a uma relação social. A energia criativa do estado nascente transforma-se em estrutura, norma; são princípios, regras, convenções, hábitos.

Assim no verdadeiro enamoramento os dois indivíduos devem juntar as vidas, os sonhos e projectos.

Algumas teorias psicológicas sobre o amor

Fromm (2005), distingue dois tipos de amor:

O verdadeiro amor, identificado como uma actividade, caracteriza-se pelo cuidado, responsabilidade, respeito e conhecimento; o falso amor, por sua vez, é baseado em submissão, passividade, dotado de constructos neuróticos. O amor como actividade é o amor maduro, que, levando a romper e superar o sentimento de isolamento, permite preservar a própria integridade e individualidade.

Por outro lado, no amor – passividade está a união simbiótica, onde o sujeito foge do sentimento de isolamento e a separação tornando-a parte do outro, que o dirige e protege. Esta submissão implica uma dependência e falta de integridade.

Um dos marcos iniciais do estudo sistemático do amor consiste no trabalho de Rubin (1973), na exploração dos conceitos gostar e amar, vistos de forma independente. O autor identificou como componentes do amor o precisar do outro, vincular-se a outra pessoa, a preocupação com essa pessoa, a presença de intimidade, envolvendo confiança e proximidade. Quanto ao gostar, Rubin (1973), aponta duas dimensões fundamentais: a afeição e o respeito. A afeição é o gostar baseado no experienciar o calor emocional e na proximidade à pessoa. O respeito, baseia-se na admiração pelas características ou acções da pessoa. Trata-se de uma forma de gostar mais calma, mais distante.

Também na teoria de Hatfield (1998), pode-se encontrar dois tipos de amor: apaixonado e companheiro. O amor apaixonado é descrito como um estado intenso de união com outra pessoa, onde a reciprocidade é sentida como uma realização total e a separação como um vazio, provocando ansiedade e desespero. Trata-se de um despertar fisiológico.

Relaciona-se como uma variedade de emoções fortes, negativas e positivas, que se podem apresentar de forma intercalada.

O amor companheiro, por sua vez, caracteriza-se por um processo de aproximação entre os indivíduos, onde são exploradas as semelhanças e diferenças na forma de pensar, sentir e agir. Deste modo há um desejo por parte dos parceiros de se revelar ao outro pela partilha de valores, fraquezas, esperanças. Do mesmo modo também apresentam preocupação com o outro e conforto com a proximidade física.

Também Bercheid e Walster (citado por Neto, 1998) distinguiram amor apaixonado de amor companheiro. Deste modo o amor apaixonado é por Bercheid e Walster como “estado emocional caprichoso: sentimentos ternos e sexuais, alegria e dor, ansiedade e alívio, altruísmo e ciúme coexistem numa confusão de sentimentos” (1978, pág. 177). São também as emoções que desempenham um papel central no amor apaixonado.

Por outro lado, o amor companheiro foi definido como “a afeição que sentimos por aquelas pessoas com quem as nossas vidas estão profundamente entrelaçadas” (Bercheid, & Walster, 1978, p. 177). A tonalidade emocional do amor é mais moderada, o valor e a afeição são mais comuns do que as paixões extremas. As pessoas têm relações íntimas em termos de intensidade dos seus sentimentos uma pela outra e do grau da sua ligação, mas a maior parte das vezes sendo bons amigos e companheiros.

Lee (1973) também desenvolveu a teoria denominada as cores do Amor, onde procura explicar o amor através da analogia com as cores. Assim, como acontece com nas cores, também no amor encontramos diversas variações, ou love-styles, que, segundo Lee, podem dar conta de uma variedade de sentimentos projectados em relação a uma pessoa, abandonando assim a velha dicotomia amor apaixonado/ amor companheiro.

Deste modo, o autor define 3 estilos primários de amor, que são: eros, baseado no amor erótico, que geralmente se inicia com uma grande atracção física, onde os sujeitos se guiam por um tipo de pessoa ideal, abrindo-se mutuamente para o conhecimento; storge, ou amor companheiro, onde a afeição e o compromisso se desenvolvem de forma gradual, não possuindo o sujeito um tipo ideal, mas procurando conhecer outras pessoas que apreciem as mesmas actividades do seu interesse, e às quais se pode unir e ludos, onde o sujeito não

possui qualquer tipo ideal, estando voltado para o prazer, o jogo sem compromisso. Os amantes lúdicos são pluralistas, mas costumam ser honestos quanto a isso.

Assim da combinação destes estilos principais decorrem novos tipos de amor, ou cores secundárias. Mania (eros + ludos), que se caracteriza pela preocupação obsessiva com o ser amado, de forma ciumenta e possessiva, Pragma (ludos + storge), baseado em interesses comuns, onde é valorizada a compatibilidade, e Apage (eros + storge), amor altruísta, respeitoso, desinteressado.

Sternberg (1986) desenvolveu a Teoria Triangular do Amor, que consiste, actualmente, num dos mais completos estudos sobre o amor. Segundo o autor, são três os componentes do amor: intimidade, paixão e decisão/compromisso.

A intimidade refere-se aos sentimentos vivenciados dentro de uma relação que promovem o vínculo entre os membros do casal, distinguindo a presença de dez elementos: o desejo de promover o bem-estar da pessoa amada, o sentimento de felicidade junto a ela, o respeito por ela, a capacidade de contar com a pessoa amada nos momentos de necessidade, o entendimento mútuo que se estabelece entre os parceiros, entregar-se e dividir o que tem com o parceiro, receber apoio emocional da pessoa amada, prover-lhe apoio, comunicar-se intimamente com ela e valorizá-la.

A paixão consiste, em grande parte, na expressão de desejos e necessidades, tais como necessidades de auto-estima, entrega, submissão e satisfação sexual.

A componente decisão/compromisso tem dois aspectos, um a curto e outro a longo prazo. O aspecto a curto prazo é a decisão de amar outra pessoa, ao passo que o de longo prazo é o compromisso de manter esse amor. Tais aspectos não ocorrem, necessariamente, de modo simultâneo. A decisão de amar não implica estabelecer um compromisso por esse amor, bem como o inverso também é possível, como quando o compromisso por uma relação se estabelece sem o acordo de um dos parceiros, casos dos “casamentos arranjados”, por exemplo. No entanto, ainda que a decisão/compromisso possa carecer da carga de intimidade e paixão, é o componente que, em última instância, mantém a relação.

A partir da combinação desses três componentes, Sternberg (1989) caracteriza diversos tipos de amor que podem ocorrer. Assim, somente presente a componente intimidade, o amor se caracterizará pelo carinho, sem a paixão ou comprometimento,

situando-se muito próximo à amizade. A presença exclusiva do componente paixão, por sua vez, dá origem a uma relação onde predomina o alto grau de despertar psicofisiológico, podendo tanto surgir como desaparecer instantaneamente. O amor baseado somente no elemento decisão/compromisso é o denominado amor vazio, que pode ser visto naquelas relações onde a intimidade e a atracção física já deixaram de existir.

Referências

- Alberoni. (1979). *Enamoramento e amor*. Lisboa: Bertrand.
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attractions and close relationships. In *Handbook of social psychology* (4^o ed., pp. 93-281). New York: McGraw-Hill.
- Fromm, E. (2005). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg & L. M. Barnes (Eds.), *Psychology of love*. New haven: Yale university.
- Lee, J. (1973). In *The colors of love: an exploration of the ways of loving*. Toronto: New Press.
- Neto, F. (1998). *Psicologia Social* (Vol. I). Lisboa: Universidade Aberta.
- Rubin, Z. (1973). *Liking and loving. An invitation to social psychology*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-524.

Instituto Superior de Psicologia Aplicada



OS NÓS E O NÓS

Vinculação e Satisfação Conjugal

Sónia Gouveia

11637

Dissertação orientada por Prof. Doutor Eduardo Sá

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Aplicada

Especialidade em Psicologia Clínica

2009