

#### UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA Instituto Multidisciplinar em Saúde Campus Anísio Teixeira



#### PRODUTO TÉCNICO TECNOLÓGICO

O Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Saúde da UFBA (IMS/CAT), com o objetivo de formar profissionais aptos a atuar nas diversas áreas da saúde, qualifica mestres para o desenvolvimento de pesquisas e intervenções alinhadas às demandas sociais. Dentro desse programa, a criação de um Produto Técnico Tecnológico (PTT) é um requisito obrigatório para a conclusão do mestrado profissional. O *e-book* que se segue, especificamente, se enquadra na categoria de Trabalho Editorial, que abrange todas as etapas de elaboração e publicação de obras digitais, garantindo a organização, a aplicação de normas técnicas e a responsabilidade com a ética, a originalidade e os direitos autorais.



# Relacionamentos Românticos



João Marcos Meira Silva. Edi Cristina Manfroi. Tamiris de Jesus Coelho. Clésio Lana Andrade.

# APEGO Relacionamentos Românticos

João Marcos Meira Silva Edi Cristina Manfroi Tamiris de Jesus Coelho Clésio Lana Andrade

#### João Marcos Meira Silva



Mestrando em Psicologia da Saúde (PPGPS/UFBA) na linha de Desenvolvimento humano e práticas educativas na saúde com o projeto "Relação entre o vínculo parental percebido e o apego em relacionamentos românticos em adultos". Psicólogo formado pela Universidade Federal da Bahia (UFBA-IMS/CAT). Membro do Núcleo de Estudos Especializados em Desenvolvimento Humano (NEEDH) e atua como Psicólogo Clínico.

#### Edi Cristina Manfroi



Professora Associada da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestre e Doutora pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Pós doutora em Psicologia: cognição e comportamento pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Docente dos cursos de graduação em Psicologia e do Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde. Coordenadora do Núcleo de Estudos Especializados em Desenvolvimento Humano (NEEDH).

#### Tamiris de Jesus Coelho



É psicóloga formada pela Universidade Federal da Bahia pelo Instituto Multidisciplinar em Saúde – Campus Anísio Teixeira. Atua como psicóloga clínica com ênfase em Terapias Contextuais, priorizando o cuidado individualizado e o uso de intervenções baseadas em evidências. Atualmente, é colaboradora do projeto de pesquisa "Relação entre o vínculo parental percebido e o apego em relacionamentos românticos em adultos".

#### Clésio Lana Andrade



Estudante de psciologia do 9º semestre pela Universidade Federal da Bahia pelo Instituto Multidisciplinar em Saúde - Campus Anísio Teixeira. Bolsista PIBIC do projeto de pesquisa "Relação entre o vínculo parental percebido e o apego em relacionamentos românticos em adultos". Membro do Núcleo de Estudos Especializados em Desenvolvimento Humano (NEEDH).



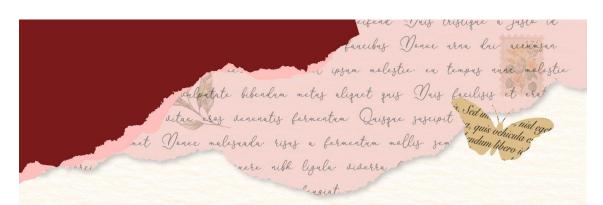
Este e-book oferece reflexões importantes sobre o seu mundo emocional, desde as primeiras vivências com seus cuidadores até as experiências afetivas da vida adulta. Ao longo do desenvolvimento, cada experiência significativa contribui para a forma como você percebe a si mesmo, os outros e o mundo ao seu redor.

Essas vivências não apenas constroem memórias, mas moldam estruturas profundas de pensamento, comportamento e emoção. São essas estruturas que influenciam o que esperamos das relações, como reagimos em situações de proximidade ou conflito, e como buscamos (ou evitamos) o vínculo com o outro. É nesse ponto que a teoria do apego se torna uma lente valiosa para compreender nossas relações — especialmente as mais íntimas.

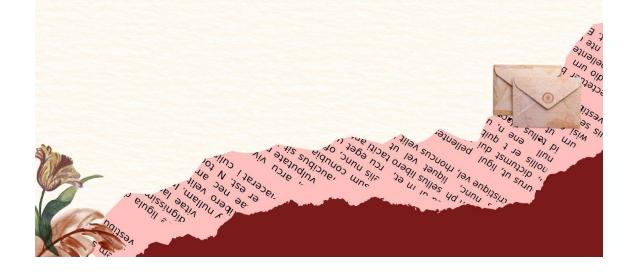
Este e-book é fruto de um trabalho científico e afetivo, desenvolvido a partir da pesquisa de mestrado de João Marcos Meira Silva, sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Edi Cristina Manfroi, no âmbito do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Saúde. Contou ainda com a colaboração do Núcleo de Estudos em Desenvolvimento Humano (NEEDH), da psicóloga Tamiris de Jesus Coelho e do membro do NEEDH Clésio Lana Andrade.

Nos capítulos que seguem, você encontrará conceitos fundamentais da teoria do apego e uma leitura acessível sobre como esses padrões emocionais se formam, persistem e se manifestam especialmente nos relacionamentos românticos. Que este material contribua não apenas para o seu conhecimento, mas também para o seu autoconhecimento.





### I- Por que buscamos alguém? AS NECESSIDADES QUE NOS MOVEM



# I. Por que buscamos alguém? AS NECESSIDADES QUE NOS MOVEM

Por muito tempo, acreditouse que o vínculo entre pais e filhos era formado principalmente pela oferta de alimentos. Ou seja, os bebês se apegavam a quem alimentava. Essa ideia dominou a psicologia por décadas, até que, em meados do século 20, alguns pesquisadores começaram a questioná-la.

Um deles foi Harry Harlow (1958), que fez um experimento revelador com macacos Rhesus.



Figura 1

Ele colocou um filhote em uma jaula com duas "mães" artificiais:

Uma era feita de arame, mas tinha comida.

A outra era de tecido macio e não oferecia alimento, apenas conforto (figura 1.).

A pergunta era: em momentos de medo ou perigo, para qual das duas o macaquinho correria?

A resposta foi clara: mesmo quando a mãe de arame tinha comida, o filhote preferia a de tecido. Ele só ia até a mãe de arame para se alimentar, mas voltava rapidinho para a que lhe dava aconchego. Nos momentos de susto, ele sempre buscava proteção e conforto, não comida.

# 1. Por que buscamos alguém? As necessidades que nos movem

Esse estudo mostrou que o afeto e a segurança emocional são tão ou mais importantes que a alimentação – e isso vale não só para macacos, mas para humanos também.

No todos fundo. nós buscamos conexões que nos façam sentir seguros e amados. E é sobre isso que vamos falar livro: neste como românticos relacionamentos espelhos das nossas relações na infância e também são movidos por necessidade de apego conforto emocional.

Quer entender como isso funciona na prática? Vamos em frente!

A Necessidade que Nos Une

Desde o momento em que nascemos, fica claro que não conseguimos sobreviver sozinhos. Somos frágeis, dependemos completamente de alguém para nos alimentar, proteger e cuidar de nós. E essa necessidade de conexão conforme não desaparece crescemos – ela apenas se transforma.

O psicólogo John Bowlby (1951, Figura 2.) percebeu algo muito interessante sobre isso: desde pequenos, buscamos instintivamente a presença de pessoas que nos fazem sentir seguros. Esse impulso natural foi chamado de apego. As pessoas que nos proporcionam essa segurança são nossas figuras de apego – geralmente

# 1. Por que buscamos alguém? AS NECESSIDADES QUE NOS MOVEM

nossos pais ou cuidadores. Esse mecanismo inato nos ajuda a criar laços e a encontrar um "porto seguro" na vida. Esse porto seguro é o lugar que sabemos que podemos sempre que a alimentação – e isso vale não só para macacos, mas para humanos também.



Figura 2

O que acontece quando essas necessidades não são bem atendidas?

Imagine uma criança que cresce em um lar onde o amor e o cuidado são escassos. Talvez os pais sejam emocionalmente distantes ou não consigam dar atenção suficiente. Essa criança pode acabar acreditando que não pode contar com os outros e, no futuro, pode evitar se envolver emocionalmente para não se machucar.

Por outro lado, uma criança que recebe amor, mas também críticas constantes e duras, pode crescer com um medo tenso de rejeição. Isso pode torná-la ansiosa em seus relacionamentos, sempre preocupada se será aceita ou não.

Essas experiências deixam marcas profundas. Com o

# I. Por que buscamos alguém? AS NECESSIDADES QUE NOS MOVEM

tempo, padrões de insegurança podem se tornar cada vez mais fortes, tornando nossos relacionamentos mais complicados nossa autoestima mais frágil. Pequenos momentos negativos repetidos ao longo da vida podem grandes se tornar desafios emocionais no futuro, como se formasse um "calo" bastante resistente.

Compreender como o apego funciona pode nos ajudar a enxergar como nossas experiências passadas influenciam a forma como nos conectamos com os outros.

Como o apego se forma? o experimento da situação estranha

Para entender como o apego se manifesta na vida real, a psicóloga Mary Ainsworth (1963), colaboradora de John desenvolveu Bowlby, experimento chamado Situação Estranha. Esse estudo revolucionou a forma compreendemos como emocionais, vínculos especialmente na infância.

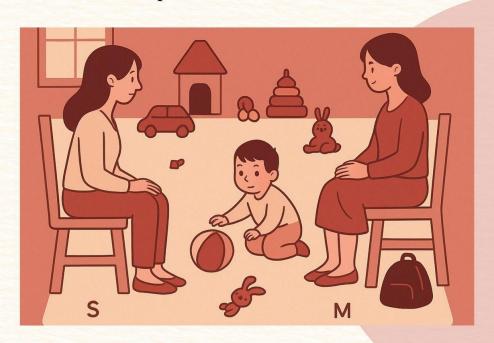
O experimento consistia em observar o comportamento de crianças pequenas quando ficavam em uma sala com suas determinados mães e, em separadas momentos, eram alguns minutos. delas por Durante essa separação, uma pessoa desconhecida entrava no ambiente e depois a mãe retornava. O objetivo era anali-

# I. Por que buscamos alguém? AS NECESSIDADES QUE NOS MOVEM

sar como a criança reagia à saída da mãe, à presença da pessoa desconhecida e ao seu retorno.

A partir dessas observações, Ainsworth identificou que as crianças demonstravam três padrões distintos de comportamento diante dessas separações e reencontros. A esses padrões ela deu os nomes de *Apego Seguro, Apego Ansioso e Apego Evitativo*.

Cada um desses estilos mostra como está sendo formada a percepção das crianças sobre si mesmas, os outros e o mundo que as cerca, influenciando como elas desenvolvem vínculos emocionais ao longo da vida, especialmente em relacionamentos amorosos. Vamos explorar cada um deles!



### Apego Seguro: a base para relacionamentos saudáveis

#### Apego Seguro: a base para relacionamentos saudáveis

O apego seguro é o estilo saudável de vínculo emocional. Ele se desenvolve criança quando a cuidadores que atendem suas necessidades emocionais forma consistente, previsível e afetuosa, criando um ambiente de confiança e segurança. Isso significa que a criança sabe que, sempre que precisar, alguém estará disponível para acolhê-la, confortá-la e ajudá-la a regular suas emoções.

#### Como a criança com apego seguro se comporta?

No experimento de Mary Ainsworth, crianças com apego seguro demonstraram desconforto quando suas mães

saíram da sala, mas, reencontrá-las, rapidamente se acalmavam voltavam ambiente. explorar o mostra que a criança confia na figura de apego e se sente segura para explorar o mundo ao seu redor. Crianças com apego seguro tendem a ser mais confiantes, emocionalmente equilibradas e têm mais facilidade em formar relacionamentos saudáveis ao longo da vida.

# Apego Ansioso: o medo da rejeição

#### Apego Ansioso: o medo da rejeição

apego ansioso ocorre quando a criança cresce em um ambiente onde o cuidado e o afeto são oferecidos de maneira inconstante. Às vezes, os pais são carinhosos e presentes, mas em outros momentos podem estar emocionalmente distantes. ocupados 011 Essa imprevisíveis. inconsistência gera insegurança e ansiedade na criança, que não sabe quando pode contar com a figura de apego.

#### Como a criança com apego ansioso se comporta?

No experimento da Situação Estranha, crianças com apego ansioso demonstraram angústia intensa quando a mãe saiu da ala e, mesmo após seu retorno, tiveram dificuldade em se acalmar. Algumas buscaram proximidade, mas ao mesmo tempo pareciam ressentidas, demonstrando raiva ou resistência ao contato.

Esse comportamento ocorre porque a criança anseia por segurança, mas teme recebê-la, criando um ciclo de busca e frustração. Como resultado, a criança não tem confiança de que seus cuidadores estarão sempre disponíveis dispostos a ou atendê-la, o que leva a um estado de insegurança emocional. Isso favorece um estilo de apego caracterizado por ansiedade e preocupação constante com a possibilidade de abandono ou rejeição.

### Apego Evitativo: o medo de se aproximar

#### Apego Evitativo: o medo de se aproximar

O apego evitativo se desenvolve quando a criança cresce em um ambiente onde suas necessidades emocionais não são acolhidas. Se os cuidadores são distantes, frios ou rejeitam demonstrações de afeto, a criança aprende que expressar emoções não adianta e que é melhor se fechar para evitar a dor da rejeição.

#### Como a criança com Apego Evitativo se comporta?

No experimento da Situação Estranha, crianças com apego evitativo demonstraram pouca ou nenhuma angústia ao serem separadas da mãe e, quando ela retornou, pareciam diferentes ou até evitavam contato com ela. Isso indica que, desde cedo

aprenderam a não depender dos outros para conforto emocional e começam a lidar com a ansiedade ou a frustração emocional de forma isolada, evitando expressar ou demonstrar suas necessidades, já que provavelmente não foram atendidas de maneira confiável.

### Refletindo sobre o seu padrão de Apego

Agora que você conhece os três estilos principais de apego, reflita sobre as seguintes questões:

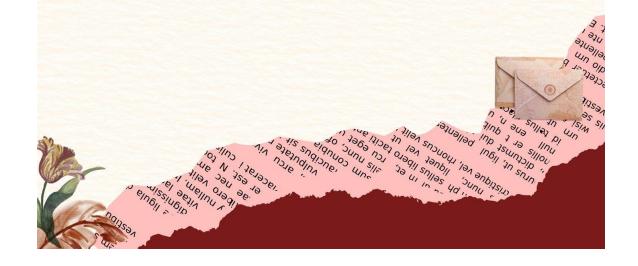
- Você se identifica mais com algum desses padrões?
- Como você se sentia em relação ao carinho e atenção na infância?
- Como isso reflete nos seus relacionamentos hoje?

A boa notícia é que o apego não é algo fixo – ele pode ser transformado. O primeiro passo para isso é a consciência de como suas experiências passadas influenciam seus relacionamentos. No capítulo 2, nós vamos ver como esses estilos aparecem em você e em seu parceiro no relacionamento.





# II- RELACIONAMENTO NA VIDA ADULTA: QUE TIPO DE PARCEIRO EU SOU E QUAL O TIPO DE PARCEIRO EU TENHO?



#### Relacionamento na vida adulta: Que tipo de parceiro eu sou e qual o tipo de parceiro eu tenho?

Quando olhamos para nossos relacionamentos com mais atenção, logo percebemos que o que acontece dentro de nós e, entre nós, é muito mais complexo do que apenas gostos" "combinar ou "conviver em harmonia". Existem engrenagens internas, formas de sentir e responder, que vão além do visível e do Compreender explícito. profunda maneira dinâmicas é fundamental para que possamos nos conhecer melhor, criar relações com mais clareza e desenvolver um olhar mais compassivo sobre nossas próprias dificuldades e as daqueles que amamos.

Após a introdução aos estilos

de apego (Capítulo 1), é hora de olharmos os nossos contextos de com uma visão diferente: como enfrentamos as situações. Ou seja, o que cada pessoa faz, sente e expressa diante do estresse na relação, da insegurança ou das frustrações inevitáveis da vida a dois.

Neste capítulo, vamos explorar os principais estilos de apego e diferentes estilos de resolução de situações estressoras: algumas pessoas evitam conflitos, outras sentem-se paralisadas e outras são muito intensas. Vamos ver que, mais importante do que "não errar", é conseguir se perceber, para que, no futuro,

#### Modos de enfrentamento: UMA BREVE REVISÃO

cada casal possa buscar alternativas mais saudáveis eflexíveis de convivência.

#### Modos de enfrentamento: uma breve revisão

Como mencionado, pessoas diferentes respondem de formas bem diversificadas ao desconforto relacional. As três estratégias mais comuns são:

- Evitação: me afasto físicamente, emocionalmente, fico em silêncio, me retiro, fuja e nego o problema;
- Paralisia: aceito
   passivamente a situação
   desconfortável, fico
   submisso, nego os meus
   direitos e tenho dificuldade
   em me posicionar;

• Ataque: reajo com excessos, pois tenho medo de que meus sentimentos não sejam respeitados: ataco, exijo, manipulo, não confio nos outros.

A maneira preferencial de enfrentar situações difíceis não surge do nada: é, em parte, resultado de experiências de na infância apego adolescência, aprendendo que era "seguro" sentir e expressar (ou não) diante dos Outra forma outros. aprendendo com as reações atuais.

#### Quando a pessoa apresenta apego ansioso e reações exageradas

Como ocorre: Pessoas com apego ansioso costumam ficar em estado de alerta e, qualquer sinal que haja dúvida, gera o medo de rejeição.

Quando sentem ameaça, podem reagir com excesso: tentam controlar o parceiro, exigem atenção constante, checam mensagens ou telefonam compulsivamente, cobram demonstrações de amor ou ameaçam romper para testar a reação do outro.

Exemplo: Laura, com apego ansioso, sente que seu companheiro está um pouco mais distante por estar sobre-

trabalho. Ela carregado no enviar começa muitas mensagens perguntando "Você ainda me ama?", sente raiva se ele não responde, e quando finalmente conversam, acusa: "Você não se importa comigo!". O parceiro, mesmo tentando explicar, sente-se sufocado.

Impacto: Cria-se um ciclo vicioso: quanto mais a pessoa exige ou controla, mais o parceiro pode se afastar, reforçando o medo de abandono da pessoa ansiosa.

Quando a pessoa apresenta apego ansioso e paralisa nas situações

Como ocorre: Outra reação

frequente do ansioso, especialmente quando sente que pedir ou protestar não adianta, é paralisar-se. A pessoa aceita insatisfações calada, nega a si mesma, aguenta desrespeito ou falta de afeto para evitar conflitos e o risco de "piorar as coisas".

Exemplo: Rafael sempre fica magoado quando sua parceira recusa conversar sobre o relacionamento, mas ele engole o choro, diz "tudo bem", silencia sua dor e finge não se importar. Por dentro, acumula tristeza e ansiedade.

Impacto: A insatisfação nunca é resolvida de verdade, e a pessoa pode desenvolver baixa autoestima, sintomas depressivos ou explodir em algum momento de sobrecarga.

#### Quando a pessoa apresenta apego ansioso e é evitativa

Como ocorre: Esse movimento ocorre, por exemplo, quando a ansiedade é tão dolorosa que a pessoa foge ou se anestesia para evitar sentir. Ao invés de cobrar ou paralisar, ela pode se distrair com outras tarefas, desligar do parceiro, focar no trabalho ou "sumir" por um tempo para não ter que lidar com a angústia.

Exemplo: Fernanda percebe que não está recebendo atenção do parceiro. Em vez de falar, resolve "sumir" nas redes sociais, viajar sozinha ou mergulhar no trabalho, evitan-

do contato como se quisesse "punir" o outro pelo distanciamento.

Impacto: Alivia momentaneamente a ansiedade, mas impede o diálogo e pode gerar afastamento ainda maior.

#### Pessoas que apresentam apego evitativo e agem com evitação

Como ocorre: O evitativo, quando se sente pressionado, reagirá quase sempre com fuga fechamento. Nega importância discussão da produtiva, evita conversas profundas, prefere silêncios longos, pode buscar refúgio em atividades solitárias excesso de pensamentos.

Exemplo: Daniel, após ser questionado por sua esposa sobre "não conversar mais", responde "problema seu". Passa o fim de semana jogando videogame sozinho e se recusa a voltar ao assunto.

Impacto: A distância emocional aumenta, a parceira pode se sentir desprezada, o casal perde oportunidades de se reconectar, tornando o relacionamento superficial e, muitas vezes, frio.

# Pessoas que apresentam o apego evitativo e comportamentos exagerados

Como ocorre: Esse fato pode ser menos comum, mas ocorre quando o evitativo, sentindo-se

ameaçado, tenta "provar" que não precisa do outro, tornando-se friamente autossu-, desvalorizando o parceiro ("Era melhor quando eu estava sozinho"), ironizando ou até humilhando para reafirmar sua independência.

Exemplo: Ana tem apego evitativo e, ao sentir que o parceiro quer mais intimidade, responde com grosseria, desprezo ou até ironia: "Você precisa grudar pra ser feliz?".

Impacto: O tom agressivo alimenta a insegurança no parceiro e fecha ainda mais a porta à vulnerabilidade, tornando impossível qualquer aproximação crucial para o crescimento do casal.

#### Pessoa que apresenta apego evitativo e paralisa frente às situações

Como ocorre: O evitativo, quando vê que a briga não vale a pena ou sente que não tem mais "direito" de pedir mudanças, pode assumir uma defensiva, resignação aceitando a relação no "piloto ficando automático", paralisado frente a falta de proximidade, mas sem investir de fato no relacionamento.

Exemplo: Cláudio percebe que sua companheira é distante e não costuma compartilhar sentimentos. Ele aceita, diz que "não precisa de mais", mas se afasta emocionalmente e vive

# RECONHECENDO MEU ESTILO DE APEGO E COMO ME COMPORTO NO RELACIONAMENTO

os problemas sozinho, sem procurar soluções.

Impacto: Mantém-se uma aparência de estabilidade na relação, mas não existe conexão emocional e crescimento no relacionamento.

#### A meta: Apego Seguro no relacionamento

Como ocorre: Pessoas com apego seguro tendem a alternar estratégias com flexibilidade. Enfrentam problemas diretamente, expressam incômodos com clareza, sabem pedir espaço sem se fechar, são capazes de reparar rupturas quando erram, toleram vulnerabilidade. Em resumo,

são porto seguro (pois é o lugar para onde podem sempre voltar) e são base segura (a relação é tão positiva que sentem-se seguros para buscar desafios!).

Exemplo: Joana, após uma discussão, percebe que ficou Ela pede magoada. para conversar mais tarde assim que se acalmar, explica seu ponto de vista com calma, ouve o parceiro, acolhe o erro dele e, juntos, negociam jeitos melhores interagir de no futuro.

Impacto: O vínculo se fortalece a cada crise superada; a relação se firma como espaço de crescimento mútuo e respeito pela individualidade do outro.

Como posso começar a reconhecer meus padrões? elementos práticos para me auto-observar:

- Em quais situações você se cala, foge ou se fecha?
   Pode ser um sinal clássico da evitação.
- Você percebe que aceita coisas dolorosas para não causar conflito?
   Você pode estar paralisando nesses momentos.
- Costuma reagir ao desconforto exigindo, controlando, elevando o tom ou querendo "dar o troco"? Você pode estar começando a exagerar as reações.

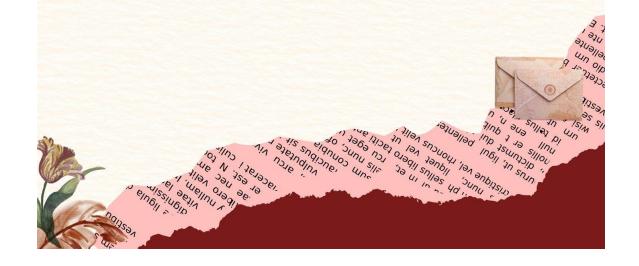
 Consegue, pelo menos às vezes, conversar de modo calmo, escutar e buscar reparação?
 Tendência de enfretamento flexível, típico do apego seguro.

Ao nomear OS seus comportamentos, você pode ganhar clareza sobre por que se coisas repetem, certas quando você mesmo não reagir gostaria de daquela forma. Esse é o primeiro passo mudança. Neste para capítulo, vimos exemplos de como as relações podem ser apresentadas em cada relacionamento. No próximo capítulo, vamos ver estratégias gerais para utilizarmos nos rela-

# RECONHECENDO MEU ESTILO DE APEGO E COMO ME COMPORTO NO RELACIONAMENTO

cionamentos que podem nos levar para caminhos mais saudáveis! funcions Vonce urna dui accionsan fancions. Vonce urna dui accionsan ipsum molestic en tempus nunc molestic en tempus nunc molestic valorate bibendum metus aliquet quis Duis facilisis et erat in Salim valore eras deneratis fermentum Quisque suscipit in Salim valore eras deneratis fermentum Quisque suscipit in Salim valore eras deneratis a fermentum mollis sem indum/libero is unere nibh ligula viverra l'accionsant de l'

# III- Construindo um relacionamento saudável: estratégias de comportamento em uma relação



Mesmo que as respostas práticas "o que fazer", venham mais adiante, este capítulo é um convite desacelerar investigar nossas motivações, emoções e mecanismos automáticos. Ao investigarmos esses aspectos, começamos a compreender por que agimos como agimos diante do outro e conseguimos dar o primeiro passo para mudar o realmente nos incomoda nos vínculos afetivos.

Se você chegou até aqui, já percebeu que construir um relacionamento saudável é muito mais do que evitar brigas ou saber "fazer as pazes" depois de um mal-estar. É, antes de tudo, um caminho de autoconhecimento, de olhar para si, para o outro e para a

história que cada um carrega – um convite à prática diária da responsabilidade afetiva. Agora, é hora de traduzir as dinâmicas emocionais discutidas capítulos nos anteriores em atitudes concretas: afinal, como agir, de maneira saudável, no dia a dia da relação?

Este capítulo vai fundo: alternativas propõe realistas para agir diante dos impasses da convivência, traz exemplos, reconhece os tropeços, mostra que, ao contrário do que dizem os roteiros de filmes de romance, a saúde relacional se constrói nos detalhes, nas pequenas escolhas e, especialmente, na capacidade de reparar e recomeçar. Nada de receitas mágicas: aqui, o fo-

co é integrar tudo que já descobrimos, com clareza, humanidade e, sobretudo, esperança.

O que, afinal, é um relacionamento genuinamente saudável?

### 1. O ponto de partida: honestidade consigo e com o outro

O primeiro passo para agir de forma saudável em qualquer relacionamento é parar de fugir das próprias emoções e necessidades. Não existe vínculo sólido onde alguém nunca se sente frustrado, inseguro ou cansado de tentar. relações que separa saudáveis daquelas repletas de mágoas e afastamentos não é a

ausência de problemas, mas a honestidade consigo mesmo: "O que eu realmente sinto?", onde vem incômodo?", "É pedido de cuidado ou medo de perder quem amo?", "Sei comunicar meu desconforto sem virar cobrança?" acusação ou Quando você assume essa investigação interna - mesmo sem respostas rápidas -, a relação já começa a mudar.

Exemplo: Em vez de esperar que o outro adivinhe seus sentimentos ("Ele devia perceber que estou triste"), busque nomeá-los: "Hoje estou insegura com as mudanças que aconteceram entre a gente, queria conversar sobre isso."

### 2. Comunicação autêntica: clareza, vulnerabilidade e escuta ativa

Comunicar-se não é só "falar sobre si", mas criar um espaço onde seja possível expressar desejos, dúvidas, limites e até pequenas decepções de maneira sincera sem imposição. Isso exige coragem para mostrar vulnerabilidades, escutar sem interromper, abrir do automático defender" para tentar entender o que está por trás da emoção do outro. Em relacionamento saudável. maneira como lidamos com sentimentos complexos, como o ciúme, pode fazer uma grande diferença. Em vez de atacar 0 parceiro acusações, como dizer "Você

não liga pra mim!", é mais produtivo expressar suas inseguranças de forma construtiva.

Por exemplo: comunicar seus sentimentos com uma pergunta, "Quando como você ficou distante hoje, senti uma insegurança. Preciso algo?", entender, aconteceu pode abrir espaço para uma conversa mais empática. Além disso, quando o parceiro desabafa, é essencial ouvir realmente e evitar a tentação de resolver ou minimizar a dor imediatamente.

Uma resposta compreensiva pode ser: "Entendo que isso tenha te magoado. O que posso fazer para ajudar agora?" É também importante reconhecer quando você está

sendo rígido em discussões. Procurar reformular uma abordagem com mais abertura, perguntando: "Será que existe outra maneira de olharmos para isso juntos?", pode favorecer um diálogo mais colaborativo e menos defensivo.

Situação	Resposta inical	Abordagem recomendada
Sentir ciúme	"Você não liga pra mim!"	"Quando você ficou distante hoje, senti uma insegurança. Preciso entender, aconteceu algo?"
Quando o parceiro desabafa	Tentar resolver o problema ou minimizar a dor	"Entendo que isso tenha te magoado. O que posso fazer para ajudar agora?"
Sendo muito rígido nas discussões	Impor sua opinião, ignorar o outro	"Será que existe outra maneira de olharmos para isso juntos?"

A verdadeira comunicação é menos sobre convencer e muito mais sobre construir sentido em conjunto.

### 3. Responsividade: Como oferecer presença que acolhe e fortalece

A essência dos relacionamentos mais duradouros passa pela responsividade. Isso significa emocionalmente disponível não só para os cafés manhã tranquilos, também para as incertezas, as crises e os pedidos – nem sempre claros – do outro. Não é preciso ter resposta para tudo, mas demonstrar que "o que te afeta me importa".

É fundamental demonstrar um interesse genuíno pelas emoções do seu parceiro, mesmo aquelas que, à primeira vista, você possa não compreender totalmente. Antes

soluções, de propor é importante validar esses sentimentos. Por exemplo, reconhecendo estado um emocional complicado, como nervosismo, você pode expressar: "Faz sentido você estar nervoso com isso." Isso cria um espaço seguro para que o parceiro se sinta ouvido e compreendido. Em seguida, propor um esforço conjunto para encontrar soluções, como "Vamos pensar juntos no que fazer?", pode fortalecer parceria e gerar um sentimento de união. Além disso, estar atento às nuances das emoções do parceiro é essencial.

Muitas vezes, uma tentativa de aproximação pode se apresentar disfarçada de irrita-

irritação ou silêncio. Essa percepção atenta ajuda a identificar necessidades emocionais que não são explicitamente expressas, promovendo uma conexão mais profunda e empática.

${\cal A}_{{ m c ilde{a}o}}$	Exemplo	Sugestão
Demonstrar interesse genuíno pelas emoções do parceiro	"Faz sentido você estar nervoso com isso."	Valide o sentimento antes de propor soluções
Trabalhar em soluções conjuntas	"Vamos pensar juntos no que fazer?"	Proponha a resolução de problemas em parceria
Estar atento às nuances emocionais do parceiro	Quando há irritação ou silêncio, interprete como uma tentativa de aproximação	Identifique necessidades emocionais não expressas diretamente

Exemplo: Seu parceiro chega calado em casa, exausto do trabalho. Em vez de se magoar com o pouco diálogo, pergunte com curiosidade calma: "Você quer conversar ou prefere só um tempo quieto? Se precisar de mim, estou aqui."

Responsividade envolve saber aguardar o tempo do outro, dar espaço sem sumir e ofertar companhia mesmo quando não há "conversa fácil".

## 4. Regulação ativa das emoções: cuidando sem explodir, fugir ou se anular

A convivência a dois mexe justamente com as emoções mais profundas — às vezes, antigas feridas se abrem diante de pequenas discordâncias.

Desenvolver regulação ativa

é aceitar que não temos controle sobre tudo – nem sobre nós mesmos –, mas podemos escolher como agir diante do turbilhão emocional.

#### Práticas e exemplos:

- Dê nome ao que sente tristeza, raiva, medo, frustração – e, se possível, compartilhe com o outro antes que a emoção escale.
- Criem "acordos de emergência" para discussões mais difíceis: por exemplo, se um dos dois está à beira explodir, convém marcar segundo um tempo respirar ("Vamos quando retomar estivermos mais calmos?").

- Evite reagir no calor do momento. Espere.
   Escreva. Saia para caminhar e reflita sobre o que realmente é importante ser dito.
- Quando errar (vai acontecer!), peça desculpas, explique o que sentiu, mas defensivas. justificativas Transforme o erro em abertura para reparação: "Fui duro naquele momento; estava assustado. Quero fazer diferente."

Regulação ativa é prática, não dom natural. São escolhas diárias de reduzir danos, cuidar do clima afetivo e se autorresponsabilizar até pelo que "aparece sem querer".



#### Conclusão

É fundamental esclarecer: um relacionamento saudável não é aquele livre de problemas, conflitos ou desencontros. Não se trata de um estado ideal, utópico, blindado de dificuldades. Pelo contrário, o distingue que relacionamento genuinamente saudável é a qualidade dos recursos internos e conjuntos de ambos para enfrentar desafios: é saber conversar sobre o que causa desconforto, pedir desculpas, reparar malentendidos. acolher vulnerabilidades do outro. limites, celebrar respeitar conquistas sem competição e manter uma base de segurança mesmo frente às tempestades.

Numa relação assim, há espaço legítimo para o crescimento individual e para a

colaboração, a sexualidade é vivida mais como encontro do que como obrigação, e há liberdade para que cada um expresse necessidades, dúvidas ou emoções, sem medo de rejeição ou de desqualificação. Poder ser autêntico, reconhecer falhas, pedir ajuda, discordar, propor mudanças — tudo isso é permitido e até incentivado. O casal não foge dos conflitos, mas aprende a não se perder neles. Há desejo verdadeiro de estar junto, mas sem anular-se; há respeito, sem submissão; há afeto, sem dependência Em extrema. suma, um relacionamento saudável é uma construção permanente, realista, imperfeita, mas profundamente acolhedora e vitalizante. Um espaço onde cada um pode ser quem é — e,

#### Conclusão

ao mesmo tempo, transformarse, ao lado de quem escolheu chamar de companhia na jornada.

Este livro, portanto, não pretende reduzir 0 seu relacionamento ou tem a intenção de esgotar a mas abrir relação, possibilidade de você se compreender e perceber as dinâmicas da sua relação. Ao identificar como e porquê certos padrões surgem, você se prepara para avançar, mais à frente, na direção de mudanças realmente significativas.



#### Referências

- BRETHERTON, I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. In: CASSIDY, J.; SHAVER, P. R. (Ed.). Attachment theory. New York: Routledge, 2013. p. 45-84.
- CUTRONA, Carolyn E.; RUSSELL, Daniel W. Autonomy promotion, responsiveness, and emotion regulation promote effective social support in times of stress. Current Opinion in Psychology, v. 13, p. 126-130, 2017. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.07.002. Acesso em: 26 jul. 2025.
- HAZAN, Cindy; SHAVER, Phillip R. Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, v. 52, n. 3, p. 511-524, 1987.
- HARLOW, H. F. The nature of love. American Psychologist, v. 13, n. 12, p. 673, 1958. DOI: 10.1037/h0047884.
- LEVINE, Amir; HELLER, Rachel. Maneiras de amar: como a ciência do apego adulto pode ajudar você a encontrar e manter o amor. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.
- MIKULINCER, Mario; SHAVER, Phillip R. Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change. 2. ed. New York: Guilford Press, 2016.
- PAIM, Kelly; CARDOSO, Bruno Luiz Avelino (orgs.). Terapia do esquema para casais: base teórica e intervenção. Porto Alegre: Artmed, 2019.