

Capítulo 4

Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

*“O amor não consiste em olhar um para o outro,
mas sim em olhar junto para a mesma direção”
(Antoine de Saint-Exupéry)*

Heloisa Stoppa Menezes Robles

Falar sobre relacionamento amoroso não é tarefa fácil visto que o tema vem sendo analisado há tempos a partir de diferentes perspectivas. Por exemplo, pode-se começar a entender o amor, começando em Platão, (427 a.C. - 347 a.C.) a partir de sua famosa obra “O Banquete”, que discorre filosoficamente sobre o que é o amor. Posteriormente, pode-se passear pelos entendimentos da Idade Média, onde o amor assume preponderantemente a diretriz do amor ágape, ou seja, o amor de Deus para com o Homem, sendo o amor ao próximo aquele que assume maior valor neste período e seguirmos para a Idade Moderna, com pensadores iluministas como Rousseau, para o qual o amor é compreendido em mais uma de suas formas, sem a distorção pelos homens, a exemplo do que ocorreu no período anterior (Almeida, 2007); nos séculos mais atuais (XIX e XX) é imprescindível destacar a psicanálise de Freud, que descreveu o instinto amoroso chamado Eros, que inclui: amor a si mesmo, aos pais, aos filhos, à humanidade e aos objetos abstratos (SOPHIA; TAVARES; ZILBERMAN, 2007) e a psicologia comportamental de Skinner, que propõe estudar o amor a partir da análise de contingências de reforço (SKINNER, 1991). De acordo com Almeida (2013):



Historicamente o amor e os relacionamentos amorosos ocuparam diferentes importâncias para a vida social, valores ora mais marginais ora mais centrais, de acordo com o contexto e as concepções de indivíduo que a mesma encerra. Inúmeros sistemas filosóficos e teológicos estabeleceram um lugar de destaque para esse sentimento. E uma enorme quantidade de livros, músicas, filmes e revistas existem pela influência dessa ‘simples’ palavra com tantos significados e possibilidades. (p.9)

Embora existam diferenças entre amor (a despeito de sua compreensão enquanto um sentimento e/ou comportamento) e relacionamento amoroso (no sentido de um envolvimento com o outro numa relação de afeto, apego ou libido), neste momento, o que deve ser enfatizado é o quanto o relacionamento amoroso é relevante na vida das pessoas, tanto que tem sido objeto de estudo em diversos trabalhos. Esses estudos se concentram em três momentos principais da relação amorosa: no período de busca por uma parceria para o relacionamento (“paquera”, sedução), na manutenção dos relacionamentos e, por fim, nos processos envolvidos após o término da relação amorosa (ALMEIDA, 2013; ANDRADE; GARCIA, 2014).

Nossa proposta, neste capítulo, é dar uma atenção especial para o período em que o casal já estabeleceu uma relação sólida com a finalidade de compreendermos os principais aspectos envolvidos na manutenção desta relação, até mesmo depois que a chama da paixão já não está tão acesa como no início do relacionamento. Mas, para compreendermos este processo, vamos precisar voltar um pouco no tempo, voltar lá no início do relacionamento, naquele momento mágico quando os olhares se cruzam pelas primeiras vezes e uma sensação diferente toma conta de ambos, começando um processo de conquista, de convencimento de uma ou das duas partes de que é momento de vivenciar uma história a dois. É o momento da paixão...

Paixão: mecanismos fisiológicos envolvidos

Não é difícil dizer quando um casal está apaixonado; os sinais tonam-se mais evidentes e fica muito difícil esconder um sentimento



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

que parece escapar através de palavras, olhares, posturas, no jeito de falar. Para Sternberg (1986) a paixão envolve um alto grau de excitação psicofisiológica, aceleração dos batimentos cardíacos, aumento das secreções hormonais etc.

Almeida (2008) em seu artigo: “É paixão ou amor?”, ainda complementa que normalmente o cérebro de uma pessoa apaixonada contém grandes quantidades de feniletilamina, e esta substância pode responder, em grande parte, pelas sensações e modificações fisiológicas que experimentamos quando estamos apaixonados em uma contínua estimulação.

É por esta razão que surge uma sensação de bem-estar e o casal tem a necessidade de querer estar junto e parece que todo este tempo é insaciável.

Cindy Hazan, pesquisadora americana da Universidade de Cornell, em Nova Iorque, conduziu um estudo com 5000 pessoas e descobriu que os seres humanos são biologicamente programados para se sentir apaixonados entre 18 a 30 meses. Sim, este é o limite, o que nos parece pouco, não é? Após este período, a relação encontra-se numa “encruzilhada” com duas opções: ou este sentimento evolui e avança para estágios de amadurecimento e consolidação da relação, ou o casal se desfaz e cada um destes “atores” se vê na situação de liberdade para um envolvimento em um outro relacionamento, repetindo o ciclo. Há ainda a possibilidade de se permanecer em um relacionamento com uma pessoa e, paralelamente, desenvolver relacionamentos afetivo-sexuais com outras pessoas, o que costumeiramente é chamado de traição.

Para Aguiar (2010), a paixão está relacionada à perpetuação da espécie; é um sentimento que exige dedicação total e absoluta ao outro, o que justifica o fato de apresentar “tempo determinado”, pois as pessoas não conseguem viver muito tempo sob essas condições. Em outras palavras, é necessário que a paixão tenha um prazo de validade, pois desregulam muito o nosso equilíbrio interno. De um ponto de vista fisiológico, Fisher (2004) demonstrou que os sintomas provocados pela



paixão, como a euforia, aumento de energia, insônia, perda de apetite, aceleração dos batimentos cardíacos, medo, ansiedade, estão associados a altos níveis dos neurotransmissores dopamina e norepinefrina. A autora ainda complementa dizendo que a partir de resultados de imagens cerebrais, é possível observar que a paixão promove ativação do sistema de recompensa do cérebro. Ao ativar esta área, outras são desativadas, como por exemplo, o córtex frontal, responsável pelo juízo crítico e a amígdala, responsável pelas emoções e identificação de possíveis perigos e ameaças.

Com algumas áreas do cérebro ativadas e outras desativadas, fica mais fácil compreender porque um casal apaixonado pode cometer “loucuras de amor”, falando, fazendo e dizendo coisas que em outras situações provavelmente não se comportaria da mesma forma. Quem não se lembra do quadro do programa do apresentador Augusto Libérato (Gugu) que recebia o mesmo título: “Loucuras de Amor”, quando um apaixonado, com apoio e toda a estrutura da televisão promovia verdadeiras loucuras em nome de um (a) parceiro (a)?

Porém, como foi descrito acima, a paixão possui um tempo de duração. De acordo com o médico neurologista, André Palmi, professor da Faculdade de Medicina e Serviço de Neurologia da PUCRS, “O amor é quando o cérebro sai do sistema de recompensa”. Para ele, as áreas que são ativadas, neste momento, são da região cortical com as emoções humanas, incluindo empatia e sintonia de desejos e aspirações. Dessa forma, outros sentimentos passam a surgir no relacionamento incluindo, o amor e o casal começa a agir de forma mais centrada e menos impulsiva. (FERREIRA, 2010).

O início de um relacionamento: a busca de uma parceria amorosa

A pergunta que se faz neste momento é: será que todas as pessoas são capazes de desenvolver este vínculo de amor? Como ele se desenvolve? Para responder esses questionamentos vale a pena relatarmos os estudos sobre apego propostos por John Bowlby, a partir da década de 50.



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

Os estudos iniciais de Bowlby além dos trabalhos de outros pesquisadores proeminentes que o influenciaram, deram origem às primeiras formulações e aos pressupostos formais da Teoria do Apego. Os conceitos de Bowlby foram construídos com fundamentos nos conhecimentos da psicanálise, da biologia evolucionária, da etologia, da psicologia do desenvolvimento, das ciências cognitivas e teoria dos sistemas de controle (BOWLBY, 1989; BRETHERTON, 1992). O apego é um vínculo que surge no início da vida quando o bebê estabelece uma ligação com o cuidador e é nesta relação que a criança se assegura que suas necessidades serão satisfeitas assim como o sentimento de segurança se fará presente nas situações de ameaça ou perigo (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2009). Um dos pressupostos básicos da Teoria do Apego é de que as primeiras relações de apego, estabelecidas na infância, afetam o estilo de apego do indivíduo ao longo de sua vida (BOWLBY, 1989) A figura de apego para o bebê é o que lhe garante uma “base segura”. Diante de uma separação entre o cuidador e o bebê, este tende a reagir com fortes emoções, incluindo a raiva.

Para Bowlby (1989), as primeiras vinculações com outro ser humano (cuidador) podem favorecer o aparecimento do fenômeno amoroso. Assim, o desenvolvimento emocional se dá logo após o nascimento e percorre um longo caminho através de diferentes etapas influenciando as relações sociais, interpessoais e o que mais nos interessa neste momento: as relações amorosas. Antes de abordarmos mais especificamente a relação o entre vínculo de apego e relacionamento amoroso no futuro, é importante voltarmos mais uma vez aos estudos de apego de Bowlby.

Bowlby (1989) considerou o apego como um mecanismo fundamental na interação entre os seres humanos. De acordo com este autor o apego é um comportamento biologicamente programado, como o mecanismo de alimentação e da sexualidade, e é considerado como um sistema de controle homeostático, que funciona dentro de um contexto de outros sistemas de controle comportamentais. Em suma, o papel do apego na vida dos seres humanos envolve o conhecimento de que uma figura de apego está disponível e oferece respostas, proporcionando



um sentimento de segurança que é fortificador da relação (CASSIDY, 1999). Dessa forma, de acordo com a interação entre o cuidador e o recém-nascido existem três tipos diferentes de apego, de acordo com a interação entre o cuidador e o bebê, que vão interferir em nossos comportamentos e relacionamentos no futuro. São eles, o apego seguro, o apego evitativo e o apego ansioso-ambivalente. Pode-se observar a seguir, na caracterização das formas de apego, uma variável independente: o bebê sempre estará protestando, ou seja, chorando e este choro indicará uma necessidade (fome, necessidade de limpeza, dor, dentre outras necessidades). A forma com a qual o cuidador (pai, mãe, babá, avós etc) contemplarem, ou não, essa necessidade, consequenciará esses três modelos de vinculação:

- Apego seguro: padrão no qual o bebê chora e, o seu cuidador, contempla totalmente as necessidades sinalizadas pelo o choro do bebê. Ainsworth, Main e Solomon (1986) evidenciam em seus estudos que nessa forma de vinculação a criança dispõe de seu cuidador como uma base segura para exploração. Protesta contra a partida do cuidador e busca proximidade, e é confortada na volta, retornando à exploração. A criança até pode ser confortada por estranhos, mas mostra clara preferência pelo cuidador. Enquanto que o cuidador reage de forma apropriada, rápida e consistente às necessidades solicitadas por meio do choro. Consequentemente, o cuidador estabelece, com sucesso, um vínculo seguro com a criança. Mas, há duas outras dinâmicas de vinculação possíveis. São elas:
- Apego evitativo: padrão em que o bebê raramente chora quando o seu cuidador se ausenta, ignorando ou evitando contato quando ele retorna. Ainsworth também sugeriu que essas crianças deixam de procurar os cuidadores após terem sido rejeitadas, de alguma maneira, por eles. Apesar de os cuidadores demonstrarem preocupação, não correspondem aos sinais de necessidade quando a criança os indica. A hipótese sugerida para a compreensão dessas crianças é de que tenham sido rejeitadas quando revelaram suas necessidades, aprendendo a ocultá-las em momentos relevantes (CORTINA; MARRONE, 2003);



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

- Apego ansioso-ambivalente: padrão em que o bebê demonstra irritação na ausência do seu cuidador, procurando garantias de sua presença constantemente e, ao mesmo tempo em que procura o cuidador quando ele retorna, também evita o contato. Nesta manifestação, a criança busca proximidade com seu cuidador antes mesmo que a separação ocorra. Irrita-se com a separação com ambivalência, raiva, relutância a aconchegar-se ao cuidador e voltar a brincar em seguida. Preocupa-se com a disponibilidade do cuidador, enquanto esse, intermitentemente atende às suas necessidades completamente, outras vezes, as negligencia;

Assim, as crianças desenvolverão o comportamento de apego quando seus cuidadores respondem às suas necessidades fisiológicas, mas também quando não o fazem (CASSIDY, 1999). Para Bowlby (1989), o vínculo de apego infantil é percebido também nas relações entre adultos, dando origem a novas formas de estudos sobre relacionamento íntimo e afetivo na vida adulta. Estudos longitudinais diversos (*e.g.* FONAGY, 1999) têm demonstrado a estabilidade do comportamento de apego, sendo que as relações parentais e rupturas de vínculos primários por perda ou abandono têm uma influência transcendente dessas experiências primárias no que concerne o desenvolvimento individual.

Hazan e Shaver (1994) fazem uma ponte entre esta fase e as seguintes pesquisando esta relação entre apego nos primeiros anos de vida e interferência nas escolhas posteriores. Enquanto na infância o comportamento de apego é dirigido à figura do cuidador, geralmente em relação à mãe, na idade adulta o apego dirige-se ao cônjuge, tendo como um dos objetivos o contato sexual.

Para a formação do apego na vida adulta, o primeiro passo necessário é a proximidade física, o que possibilita a criação e desenvolvimento de um relacionamento (que pode ou não se manter, dependendo de características que serão discutidas à frente). Nos momentos iniciais de relacionamento são importantes os seguintes aspectos: atração mútua e a paixão sexual, sendo que com o passar do tempo são necessários a certeza do apoio e o conforto emocional (HAZAN; SHAVER, 1994).



Mas, o que torna um parceiro atraente numa relação? A pessoa é atraída por indivíduos que apresentam características similares à da figura de apego na infância com base na receptividade e intimidade; semelhança nos valores, atitudes, opiniões e características físicas (HAZAN; SHAVER, 1994). Será que isso explica muita coisa na escolha de seu parceiro, caso você já o tenha? É importante lembrar que o estilo de apego desenvolvido na infância permanece nos vínculos desenvolvidos na vida adulta e isso trará consequências importantes na vida do casal.

Partindo da classificação de Bowlby dos três tipos de apego na infância (seguro, esquiva e ambivalente), Montoro (2004) apresenta a seguinte classificação na vida adulta:

- Padrão seguro: equilíbrio entre autonomia e proximidade nas relações, facilidade e desejo de intimidade, pouca preocupação com abandono, facilidade na expressão de desejos, necessidades e afetos negativos, tolerância com o outro, relações duradouras, envolvimento comprometido, confiança nas pessoas etc;
- Padrão de esquiva: medo de intimidade, desconfiança em relação ao outro, grande valorização do sucesso e realização profissional, dificuldade de expressar sentimentos, relações amorosas descompromissadas, pouco envolvimento com o parceiro, descrença na capacidade de amar e ser amado;
- Padrão ambivalente: preocupação com abandono e medo de rejeição, desejo constante de união com o outro, necessidade de intimidade em detrimento da autonomia, crença de descontrole sobre a própria vida, manifestação exagerada de sofrimento, ciúme, facilidade de se apaixonar baixa capacidade de compromisso com o outro.

A partir destas descrições, observa-se que numa relação amorosa, nem sempre há compatibilidade entre as combinações do padrão de cada um, o que pode desencadear conflitos, desavenças e possibilidades de ruptura. Um padrão seguro, por exemplo, permite que a pessoa con-



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

siga buscar apoio quando sente necessidade, o que pode não acontecer com os padrões inseguros (tanto de esquiva como ambivalente). O mesmo ocorre com a expressão de sentimentos: padrão seguro de apego tem facilidade de expressar sentimentos, sejam eles positivos ou negativos; já os padrões inseguros apresentam dificuldade comprometendo a relação bem como a comunicação entre o casal. Ainda, de acordo com Montoro (2004):

“A expressão de afeto negativo – raiva, medo, insegurança ou ciúme – não é considerada disfuncional quando tem como objetivo a obtenção de uma resposta favorável, e não mera agressão e desqualificação do parceiro” (p. 125).

Para entender um pouco mais sobre como estes padrões podem interferir nas relações entre o casal, Montoro (2004) vai além e apresenta 6 possíveis combinações de relações amorosas:

1. Seguro – Seguro
2. Seguro – Esquiva
3. Seguro – Ambivalente
4. Ambivalente – Esquiva
5. Esquiva – Esquiva
6. Ambivalente – Ambivalente

Um padrão seguro – seguro, embora pareça ideal, não é tão simples de se encontrar; embora não seja objetivo neste momento discutir a terapia de casal, vale a pena ressaltar que os terapeutas que trabalham com esta abordagem apontam que, mais do que desenvolver um padrão seguro de apego no casal, o objetivo maior é compreender o modo de funcionamento de cada membro da relação bem como as expectativas de um em relação ao outro. Complementarmente, Mantelli e Pinheiro (2011) afirmam que:



Pessoas com estilo de apego seguro são capazes de formar relações íntimas com outros e sem sentem confortáveis nestas relações. Indivíduos com um estilo de apego evitativo desconfiam dos outros e tem medo de relacionamentos íntimos, estas pessoas tendem a evitar estreitos laços afetivos. Já as pessoas com padrão ansioso/ambivalente desejam desesperadamente relações íntimas, mas suspeita que as pessoas realmente não se preocupam com eles. (p.27)

Nesta abordagem, fica mais fácil compreender porque os casais com diferentes tipos de apego podem se envolver em relações conturbadas e conflituosas, principalmente se não compreendem o funcionamento de cada um. Imagine por exemplo, um homem com um apego evitativo (pouco envolvido na relação com sua mulher, descompromissado e com dificuldade de expressar sentimentos), relacionando-se com uma mulher com apego ambivalente (com medo de ser rejeitada, necessidade constante de estar com o outro e de ter intimidade, além de ser muito ciumenta). Dá para imaginar o que pode acontecer nessa relação? Certamente os conflitos estarão presentes no dia a dia, até o momento em que ambos compreenderem seus modos de funcionamento, suas necessidades e expectativas em relação ao outro, o que poderá necessitar de intervenções terapêuticas (conforme veremos mais adiante).

Elementos que mantém um relacionamento amoroso

Para Almeida (2013), desde o nascimento, a oxitocina é o hormônio relacionado com as primeiras formas de apego do ser humano, entre o bebê seu cuidador. O autor coloca que:

Ao longo do tempo estes, transferirão tais vínculos para outros parceiros nos quais investirão seu amor. Assim, novamente reiniciará todo o processo de produção para novas quantidades do peptídeo oxitocina que regerá, não mais o apego parental, mas, o novo investimento entre parceiros que decididamente permanecerão juntos com laços estáveis de companheirismo. (p.112)

Este hormônio diminuirá sensivelmente os efeitos do estresse do ambiente e também estará relacionado a uma melhoria do sistema



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

imune e, conseqüentemente, a uma melhor qualidade de vida nos seres humanos que se beneficiarão diretamente e indiretamente do vínculo constituído. Neste sentido, o amor pode ser considerado um dos mais importantes fatores que permite que as pessoas permaneçam juntas superando dificuldades e desafios.

A partir do momento que o casal assume o compromisso de estar junto, alguns pontos começam a chamar atenção, principalmente, no que diz respeito àqueles elementos que são responsáveis por manter um relacionamento amoroso. Reis e Shaver (1988) apontam que a confiança nos parceiros de estar disponível e sensível às necessidades do outro é fator imprescindível.

Wagner e Falcke (2001) afirmam que o relacionamento conjugal satisfatório se caracteriza por paixão, compreensão, alegria, proximidade, equilíbrio ente apego e autonomia, aceitação entre limitações e decepções. Sim, são todas estas variáveis que precisam ser consideradas para a manutenção de um relacionamento.

Além disso, é preciso também que os parceiros aprendam a “dar” e “receber” de forma mútua. O casal em que apenas um acaba se “doando” para o outro, terá mais dificuldade em permanecer junto. Para Falcão (2013): “Não dá para ser feliz ao lado de alguém que não retribui o amor que recebe”. (p. 74)

Outro elemento fundamental é aprender a conviver com as diferenças. É interessante observar que durante o período da sedução, da paixão, das ações deste kit chamado “conquista”, o parceiro valoriza o outro pelo que ele é e, muitas vezes, é atraído pelas diferenças que o outro possui. Ao longo do tempo, muitas vezes, estas diferenças passam a ser motivos de discussões e, aquilo que era a ponte de ligação entre os dois passa a ser o estopim de uma separação. Para estudiosos do assunto, as diferenças, principalmente aquelas que caracterizam a própria individualidade, precisam ser respeitadas (ALMEIDA, 2011).

Por fim, um outro elemento fundamental é o comprometimento; embora não seja fácil defini-lo, pois não há uniformidade descritiva e



conceitual nos trabalhos sobre o tema, existe um consenso de que quando alguém fala de comprometimento, está falando de uma estabilidade (RODRIGUES; ASSMAR; JABLONSKI, 1999).

O conceito de comprometimento “sumariza todos os fatores que atuam estavelmente para promover e manter a interação entre indivíduos” (RODRIGUES; ASSMAR; JABLONSKI, 1999); é também “um propósito declarado ou inferido de uma pessoa manter uma relação” (RODRIGUES; ASSMAR; JABLONSKI, 1999). Assim, o comprometimento relaciona-se ao propósito de adesão ao outro independente das adversidades e é por esta razão que este elemento é fundamental para a manutenção do relacionamento.

Elementos que podem diminuir o investimento na relação

Da mesma forma que temos os elementos que promovem a manutenção do relacionamento, não podemos deixar de refletir naqueles elementos que dificultam esta manutenção, diminuindo o investimento que o casal pode fazer na relação. Vamos ver alguns destes exemplos.

a) Dificuldades na Comunicação:

A comunicação pode ser compreendida quando há alguém (um emissor) que emite por meio de um código (verbal ou não verbal) uma mensagem que é decodificada (interpretada) pelo interlocutor. Em seguida, os papéis se invertem e a comunicação, em duas vias, é estabelecida, gerando um diálogo (TERENZI, 2013). Parece algo simples, mas no dia a dia dos casais as dificuldades de comunicação são queixas constantes e podem tanto ser um dos principais motivos para a diminuição do investimento na relação bem como um fator para aumentar mais a adesão entre os pares formados e promover a manutenção do relacionamento.

Nem sempre os casais comunicam o que desejam de forma clara e objetiva; nem sempre a mensagem é interpretada corretamente; quem nunca ouviu ou já disse a frase “não era bem isso que eu estava querendo”?



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

do dizer”? E quantas discussões ou conflitos já surgiram em função de frases ou palavras não bem colocadas ou mal interpretadas.

Abaixo segue um exemplo de como estes problemas de comunicação aparecem na vida do casal e como poderiam ser resolvidos de forma aparentemente simples. A situação se trata de uma decisão aparentemente simples: a decisão de uma viagem durante um feriado.

Esposa: *O que você acha de viajarmos no próximo feriado?*

Esposo: *Por mim tanto faz. Você quer?*

Esposa: *Eu gostaria. Você não quer ir?*

Esposo: *Você é quem sabe. Se você quiser a gente vai. Por mim tanto faz.*

Esposa: *Estou meio sem ideia de lugar...*

Esposo: *Eu também... Não tinha pensando nisso...*

Esposa: *Então a gente fica em casa mesmo.*

Aparentemente a situação está resolvida. Engano! Embora a decisão pareça ter sido tomada em conjunto, no dia seguinte, a esposa continua...

Esposa: *Eu queria viajar...*

Esposo: *Você falou pra gente ficar em casa!*

Esposa: *Claro, você não está com a mínima vontade de sair!*

Esposo: *Eu? Eu apenas disse que faria o que você achasse melhor.*

Esposa: *Nossa!!! Eu pergunto e você diz: “você que sabe”! Tudo eu! Eu queria sair, passear, ver gente!*



Esposo: *Então por que não falou?*

Esposa: *Porque você não estava com vontade e nem animado*

Esposo: *Eu nunca disse isso!*

Esposa: *Não precisa dizer! Estava estampado no seu rosto!*

Esposo: *Não sei de onde você tirou isso...*

A discussão continuou e novos conflitos foram surgindo; tudo isso porque a comunicação não foi feita de forma adequada. Parece que havia pensamentos não explicitados/verbalizados no momento da discussão do dia anterior e, por mais que cada um tinha muito claro quais eram os seus reais desejos, eles não foram comunicados para o outro.

Aqui podemos dizer que mesmo os casais que já possuem um certo grau de intimidade e de comprometimento, podem ter dificuldades em estabelecer uma comunicação mais adequada. Estranho, não é mesmo? Imaginar que o outro sabe o que você está pensando, o que você gostaria que acontecesse, o que você está sentindo, é ilusão e não vai ajudar a estreitar a relação, só vai comprometer ainda mais o investimento na relação afetiva. É importante que você verbalize o que quer e, principalmente, o que não quer para a sua vida, sem esperar que o outro deduza suas expectativas.

b) Dificuldades na expressão de sentimentos

Seguindo na mesma direção das dificuldades de comunicação, um outro ponto que merece destaque neste momento diz respeito à expressão de sentimentos. Vivemos em uma sociedade em que não somos ensinados a expressar nossos sentimentos de forma adequada. Sentimentos como: alegria, felicidade, confiança, tranquilidade são bem vistos e recebidos pelos outros. Na outra ponta, sentimentos como tristeza, decepção e frustração não são bem recebidos, ao contrário, são considerados negativos e muitos de nós aprendemos a não expressá-los,



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

ou a expressar de forma inadequada ou a fingir que não está acontecendo nada. O reflexo disso pode ser visto com facilidade nas redes sociais. É muito mais comum a gente encontrar perfis postando seus momentos de alegria e passeios por lugares paradisíacos do que uma foto que demonstra tristeza e melancolia.

Alguns estudiosos renomados em habilidades sociais, como Del Prette e Del Prette (1999) apontam que a expressão de sentimentos de agrado e desagrado são essenciais para a promoção de relacionamentos interpessoais satisfatórios e isso deve acontecer desde os primeiros anos de vida através do relacionamento entre pais e filhos.

A expressão adequada de sentimentos é tema de grande importância dos relacionamentos; estudos apontam que um cônjuge capaz de expressar seus sentimentos contribui para maior satisfação de seu par com o relacionamento conjugal (SARDINHA; FALCONE; FERREIRA, 2009). Além disso, de acordo com as autoras, a expressão de sentimentos, ente outros aspectos, facilita a solução de problemas interpessoais e melhora a qualidade dos relacionamentos. No entanto, as dificuldades em interpretar os sentimentos do outro levam ao fracasso no relacionamento (TANGANELLI, 2003).

De acordo de Sardinha, Falcone e Ferreira (2009) dados como estes sugerem que os déficits em habilidades sociais, como a expressão de sentimentos, podem comprometer o nível de satisfação conjugal e facilitam a diminuição do investimento na relação amorosa.

O exemplo, a seguir, serve para ilustrar o que foi dito acima:

Carlos e Sandra (nomes fictícios) vieram de formações culturais diferentes. Ele era filho de um engenheiro alemão e ela, descendente de italianos. Embora ambos sejam nascidos no Brasil, a herança cultural era clara na forma como cada um descrevia seus ambientes familiares. Carlos tinha uma série de regras a serem seguidas, horário para estudar, para brincar, tom de voz baixo nos diálogos em casa e um pai que pouco interagia com ele e seus irmãos. Sandra viva num ambiente muito



diferente, embora tivesse seus compromissos com escola e horário para brincadeiras, a relação com seu pai e irmãos era muito diferente. Filha de pais músicos, o ambiente era estimulante à expressão de sentimentos e em todos os momentos de família reunida havia liberdade de expressão. Os dois se conheceram no período de graduação, namoraram por 2 anos e se casaram. Nos primeiros meses, quando indícios de pequenas discussões surgiam, ambos cediam em suas formas de agir e os problemas eram abafados em nome de uma paz momentânea, mas com o passar dos tempos ambos esgotaram suas capacidades resilientes e ficaram nítidas as influências da formação de cada um. Sandra não conseguia mais se expressar, pois Carlos era ríspido demais com ela. O choro deveria ser engolido, dizia Carlos apontando o dedo para ela. Poucos meses depois do casamento, esta era a primeira crise vivida pelo casal. Ela se fechando no controle do choro e das poucas palavras que conseguia pronunciar e ele impondo sua forma de pensar através do medo.

É importante ressaltar que, antes de existir um contrato firmado pelos dois, neste caso o casamento, há um fator muito importante que é o sentimento que os fez dar os passos seguintes até a formalização da relação e neste momento de crise, o casal precisa buscar forças para romper esta inércia e pode encontrá-las tentando reacender aquele mesmo sentimento através nas lembranças do passado, dos primeiros encontros, do primeiro beijo, das viagens e de toda cumplicidade que um dia já existiu e serviu de combustível para que a relação ganhasse corpo e maturidade. Mas como fazer esta engrenagem funcionar se uma das peças se sente desajustada e a outra se acha funcionando perfeitamente? Esta é uma situação muito delicada, pois temos um problema na relação que só é percebido de forma unilateral e, parafraseando o dito popular “quando um não quer, dois não brigam”, podemos dizer que “quando apenas um quer, o problema é mais complicado”.

Não há solução pronta, não há receita padrão que possa ser aplicada nesta situação, mas um primeiro passo precisa ser dado. Sandra deixou que Carlos controlasse toda a situação e ela se calou. Talvez na intimidade ela se mostrou realmente fechada e ele ocupou o espaço que não era seu. Uma ajuda profissional seria o caminho mais acertado



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

no começo. A busca por uma terapia que lhe ajude a se encontrar, a enxergar-se como uma pessoa que faz parte de uma relação e que precisa ser uma agente ativa no relacionamento ao invés de ouvir calada e sofrer consigo mesma. Este resgate seria um primeiro passo para uma conversa, uma aproximação sem medo e uma oportunidade de colocar na mesa, diante de Carlos, suas angústias, suas perspectivas de um futuro a dois, os sonhos que tinham e que o tempo e o desgaste da relação apagou. A solução não é pronta, precisa ser construída e o diálogo é a primeira porta pra que isso aconteça. Mas a solução da crise não depende apenas dela, a conversa tem que ser franca e Carlos precisa saber que seu jeito, sua postura, seu modo de tratar têm uma forte influência familiar. Desde que os dois assumiram viver juntos, uma nova família está sendo construída e ela precisa de tijolos assentados pelos dois e quanto mais ajustados e encaixados eles forem, mais bem estruturada será esta relação. Neste sentido, Carlos também precisa de uma ajuda para modificar seu comportamento e sua forma de lidar com a pessoa que mais ama.

Se retomarmos o que os estudos dizem a respeito da importância da expressão de sentimentos para aumentar a satisfação com o relacionamento conjugal, aqui temos um exemplo claro de como a falta deste elemento pode diminuir o nível de investimento na relação.

c) Déficits na resolução de conflitos

O relacionamento amoroso não está isento de conflitos; o problema não é o conflito em si, mas a forma como ele é trabalhado e conduzido. Mais uma vez, vale a pena ressaltar a importância da aprendizagem de solução de conflitos, aprendizagem essa que muitas vezes não fomos ensinados em nossa história de vida.

Casais que se relacionam de forma saudável solucionam os seus conflitos por meio de negociação e não por ameaças ou autoritarismo. Além disso, conflitos mal resolvidos contribuem com expectativas negativas com relação a conflitos futuros, o que faz com que o casal se envolva menos ainda na resolução construtiva de problemas futuros de



relacionamento. De acordo com Campetti (2003): Quando os parceiros estão desacreditados em resolverem seus conflitos perdem a satisfação de proporcionarem um ao outro momentos em que trocariam afeto e outras recompensas (p. 40)

A partir destas considerações, pode-se observar que um dos elementos que podem diminuir o investimento na relação amorosa é a falta de engajamento para resolução de conflitos. A resolução de conflitos é uma tarefa árdua que exige comprometimento do casal, caso não haja este envolvimento, a relação fica comprometida além das consequências que os conflitos mal resolvidos podem trazer. Vale dizer que, para Malamut (2009), os conflitos conjugais estão relacionados a problemas de saúde, ao divórcio e à violência.

d) A chegada e a saída dos filhos do lar

Um momento importante na vida do casal que pode diminuir o investimento na relação é a chegada dos filhos (BARBOSA; PIOVESAN; BARLETTA, 2010). O casal, antes com dedicação de tempo total para si mesmo e/ou para o outro, agora passa a ter que dividir com um terceiro, o (s) filho (s), seu tempo e seu devotamento. Aí já começa a diminuição do investimento na relação; a chegada do bebê e, com ele a nova rotina que se instala, exige do casal um esforço em que grande parte de suas energias são depositadas para adaptação à vida à três (ou mais). O que acontece com muitos casais é que após o nascimento do (s) filhos (s), eles passam a viver em função dele (s). Há uma mudança radical na rotina, horários, ambientes frequentados, círculo de amigos etc. Em alguns casais há uma anulação quase completa de investimento no outro. Alguns estudos mostram que a satisfação conjugal normalmente decresce na fase de criação dos filhos (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2009). O que ocorre então é que eles se esquecem que, antes de mais nada, são um casal e que deveriam continuar investindo e cultivando o relacionamento à dois, o que não significa uma diminuição nos cuidados com o bebê, mas uma busca por mais tempo, mais energia, mais disposição para se dedicar ao cônjuge. É um período desgastante, mas de extrema importância para manutenção e equilíbrio da relação.



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

Fazendo um paralelo com os altos e baixos da bolsa de valores, o casamento deve ser conduzido também nesta fase com uma visão de investidor, ou seja, é um investimento que cada cônjuge faz pensando no retorno em longo prazo. Este é o ciclo de vida do casal; chegará o momento em que os filhos crescerão, se tornarão independentes e deixarão o lar, o lar, o que fará com que o casal se depare com uma nova realidade e ambos precisarão voltar a cuidar um do outro, não tendo mais os filhos como combustível da alegria (BARBOSA; PIOVESAN; BARLETTA, 2010). Alguns encaram esta fase chamada popularmente de “Síndrome do ninho vazio”, tal como nos apontam as autoras Sartori e Zilberman (2009), com mais naturalidade, talvez porque souberam investir na relação, mas é comum em situações onde não houve um preparo para esta fase, que a relação acabe em separação.

A questão da rotina

O casal que já passou pelo momento da paquera, investiu tempo na conquista do outro, conheceu bem um ao outro e dedicou tempo na relação. Durante esta caminhada é natural que surjam as frustrações, os medos, as expectativas e, tudo isso vem à tona e o “setor de marketing” que “vendeu” um cônjuge com características de super-herói ou do último dos românticos, cai por terra e as partes começam a refletir sobre as principais motivações do relacionamento. É nesta oportunidade que o relacionamento se consolida e, como a própria origem da palavra descreve por si só, o projeto da relação a dois ganha contornos sólidos, características que o sustentam de verdade.

No início, o investimento é grande, as expectativas são muitas e a energia é dispensada para evidenciar seus aspectos positivos em detrimento dos negativos, bem como em atender as expectativas do outro. Busca-se encantar e ser encantado. O romantismo faz parte da rotina diária desse casal. Conflitos raramente ocorrem e quando ocorrem, rapidamente são resolvidos e finalizados com afetividade.

Por que este encantamento aos poucos desaparece? Por que aquilo que antes não era observado passa agora a incomodar e ser



motivo de conflito? O romantismo desaparece, as desavenças começam a fazer parte da rotina diária, as cobranças surgem. Será que isso significa o caminho para o término do relacionamento que antes foi tão almejado?

O que ocorre é que conforme o casal vai se tornando íntimo um do outro, seus pontos frágeis e seus aspectos negativos também vão se tornando conhecidos. Não há mais como manter a dicotomia: diante da pessoa amada deixo prevalecer apenas o meu lado bom, enquanto na sua ausência todos os meus defeitos vêm à tona.

A grande questão é: como manter o encantamento do início do relacionamento quando se percebe que o relógio da vida anda, a intimidade cresce e a rotina começa a fazer parte da vida do casal?

É possível dizer que, para manter um relacionamento, é necessária a presença do que Sternberg (1986) denominou de amor pleno; diferente da paixão, sentimento que envolve uma forma primitiva de amar relacionada à perpetuação da espécie, além de ser um sentimento que exige dedicação total e absoluta ao outro. Este amor não exige idealização do outro, nem devoção ou adoração, mas sim uma vinculação à pessoa amada capaz de construir e reconstruir formas em conjunto de amar.

O amor pleno, capaz de manter uma união feliz e saudável do casal, também só é possível nascer a partir de intimidade, compromisso e de uma variável que pode causar espanto em muitos casais: o tempo. E, por que assusta? Porque da mesma forma que o tempo é um aliado no desenvolvimento do amor, quanto mais tempo um casal passa junto, maior a chance de “cair na rotina”.

Mas, ao contrário do que muitos podem pensar, a rotina pode ser um componente importante na vida do casal. Nem sempre ela é sinônimo de mal estar, monotonia, desprazer. Manter áreas da nossa vida com certa estabilidade, pode ajudar a prevenir situações geradoras de estresse, como a própria separação.



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

A rotina permite, por exemplo, organização de espaço, tempo, vida diária, planejamento em curto, médio e em longo prazo etc. A ausência de rotina pode desencadear, inclusive, desorganização no lar, acúmulo de tarefas etc. Para os casais que possuem filhos em idade escolar, a rotina pode ser ainda mais necessária para o bem-estar da família, considerando que existem horários para as atividades escolares, atividades extraescolares, horário para as atividades laborais dos pais, para as atividades de lazer etc. Dessa forma, torna-se claro como este elemento tão repudiado pelas pessoas é, sim, parte importante na vida de um casal e pode trazer muitos benefícios. Vamos ver como esta “mágica” pode ocorrer.

A rotina, de acordo com Cifuentes (2001) pode ser classificada em benéfica ou mortífera e, como o próprio nome já diz, a mortífera é aquela rotina negativa, acomodada, na qual os parceiros envolvidos tornam-se mecânicos, automatizados, apáticos. Complementando a ideia do autor, é como se um não olhasse mais para as necessidades do outro, vivendo duas vidas em paralelo. O diálogo torna-se trivial, com conversas funcionais referindo-se mais aos assuntos do dia a dia, deixa-se de lado os sentimentos, troca de afetos, olhares etc.

O problema não está no que se concebe como rotina, mas sim como ela é conduzida. Sendo assim, pode-se dizer que o grande vilão dos relacionamentos está na acomodação e na monotonia, não na rotina. De acordo com Almeida (2011) a “monotonia significa manter o mesmo tom, mesmo tendo à disposição uma grande variedade de tantos outros” (p.10). O autor ainda complementa que um “... matrimônio, por exemplo, deteriora-se quando não se renova, quando se permite entrar nos trilhos da monotonia. E assim, entra-se em uma espécie de letargia mortífera” (p.11).

Sternberg (1986) ao discorrer sobre relacionamento amoroso aponta que o pior inimigo da intimidade é a estagnação. Embora quando as pessoas se relacionam, acabam almejando algum grau de previsibilidade, um relacionamento em que tudo é previsível acaba dificultando a intimidade. Para o autor, é necessário introduzir mudanças para que a relação amorosa se desenvolva.



Se casal não encontrar formas criativas de lidar com a rotina do dia a dia, a relação se tornará tediosa. Sugere Almeida (2011): “Para isso, é preciso ousar, criar, buscar alternativas diferentes e estimulantes para os componentes do casal e talvez realizar as mesmas tarefas, mas de formas diferentes” (p. 14). O autor ainda completa afirmando sobre a importância de se ter programas e projetos de vida, estabelecer metas conjuntas e compartilhadas para reforçar o compromisso e investir mais em si, no outro e na relação, o que muitas vezes é esquecido pelos casais que estão há algum tempo juntos. Pensando dessa forma, os casais que seguem nesta direção, dificilmente cairão na rotina, pois a cada dia terão novos compromissos para pensar refletir e assumir.

Também há casais que, buscando desenvolver um amor denominado maduro ou pleno, passam por situações de conflitos, decepções e frustrações e buscam soluções para permanecerem juntos, porém, quando se deparam com a questão da monotonia, a única solução que encontram é a separação. O que ocorre, porém, é que esta monotonia pode aparecer nos outros relacionamentos que esta pessoa vier a estabelecer, isto é, começa a ocorrer uma repetição; isso quer dizer que dificilmente esta pessoa conseguirá manter um relacionamento, pois toda vez que se deparar com a monotonia, enxergará isso como barreira buscando a separação como única alternativa viável.

A teoria triangular do amor de Sternberg

Como estamos interessados em compreender um pouco mais sobre a manutenção do relacionamento amoroso, neste momento, vamos apresentar, de forma breve, uma teoria que nos auxiliará a compreender melhor este fenômeno: a Teoria Triangular do Amor de Sternberg (1986). O amor, a partir desta visão, é composto por três elementos, em forma, que seriam os vértices de um triângulo: a *intimidade* (presente no vértice de cima do triângulo) caracterizada pelo sentimento de proximidade e conectividade na relação amorosa; a *paixão* (presente no vértice esquerdo do triângulo) caracterizada pelo romance, pela atração física e sexual; e, o terceiro componente, a *decisão/ compromisso* (presente no vértice direito do triângulo), caracterizado pela decisão que se toma de



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

se amar um ao outro e manter a relação pautada neste amor. Para o autor, a intimidade é o componente “morno” do triângulo, a paixão é o “quente” enquanto o compromisso é o “frio” (p.119).

A proposta do triângulo do amor de Sternberg nos auxilia a buscar algumas respostas especificamente sobre a duração dos relacionamentos amorosos e da qualidade desta relação. Para Sternberg (1986), nos relacionamentos em curto prazo, por exemplo, a paixão tende a ocupar grande espaço da relação, enquanto a intimidade ocupa um espaço menor e o compromisso provavelmente não terá espaço. Sendo assim, “o componente da paixão é o que atrai a pessoa para a relação, mas a componente intimidade é o que ajuda a manter o relacionamento” (STERNBERG, 1986, p.122).

O que se observa a parti daí é que cada componente tem suas características nos relacionamentos amorosos e a ausência, presença ou a intensidade de cada um deles caracteriza o relacionamento de uma forma ou de outra. Por exemplo, o compromisso, mesmo não tendo o “calor” da paixão é essencial para manter um relacionamento, principalmente em fases de conflitos ou dificuldades (STERNBERG, 1986). São muitos os relacionamentos com uma intensidade baixa do item “compromisso” que ao sinal da primeira crise financeira, começam a surgir pensamentos que caminham na direção da busca por rotas de fuga.

A partir dos conceitos de intimidade, paixão e compromisso, parece que fica um pouco mais simples de compreender o que mantém os casais unidos por períodos mais longos, ou o que faz com que os casais se separem diante dos primeiros conflitos que surgem após o “esfriamento” da paixão.

Sternberg (1986) ainda complementa a sua proposta desenvolvendo uma taxonomia do amor, a partir dos componentes: paixão, intimidade e compromisso:

- Ausência de amor: ausência dos três componentes do amor; o que envolveria, por exemplo, as nossas relações interpessoais.



- Gostar: resulta da componente intimidade, com ausência dos componentes paixão e decisão/compromisso. O termo é usado para caracterizar as amizades, na qual a pessoa se sente emocionalmente próxima de alguém, porém sem sentimentos de paixão ou comprometimento.
- Amor apaixonado: é o “amor à primeira vista.” É resultado da paixão, na ausência de intimidade e compromisso. É fácil para o indivíduo detectar que está se sentindo apaixonado, pelos próprios sintomas fisiológicos! Porém, as paixões podem surgir instantaneamente e dissipar rapidamente.
- Amor vazio: esse tipo de amor emana do compromisso que se tem de amar o outro na ausência da intimidade e da paixão. É o tipo de amor encontrado em relacionamentos estagnados que ocorrem há longos anos e caminham para o final; ou ainda em sociedades onde os casamentos são arrançados, nos quais o relacionamento começa a partir do momento em que os parceiros assumem o compromisso de amar um ao outro.
- Amor romântico: esse tipo de amor combina os componentes de intimidade (ligação emocional) e paixão (atração física). Neste tipo de amor temos exemplos de casais clássicos da literatura, como Romeu e Julieta e Tristão e Isolda.
- Amor companheiro: aqui tem-se a combinação de intimidade e decisão / compromisso. É encontrado em relacionamentos em que a atração física (um importante item da paixão) não existe mais
- Amor fatal: é resultado da combinação da paixão e decisão / compromisso. É comum em relacionamentos nos quais o casal se encontra em um dia, noiva duas semanas mais tarde e se casa no mês seguinte. Neste tipo de amor, não há tempo hábil para se estabelecer qualquer vínculo de intimidade.
- Amor consumado/ pleno: resulta da combinação completa dos três componentes. É um tipo de amor desejado por muitos ca-



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

sais, porém, ao alcançá-lo, o grande desafio é mantê-lo, o que não parece muito simples.

É provável que o amor pleno seja desejado por grande parte dos casais, porém nem sempre alcançado... Mas, o que é interessante pensar é que mesmo sem a presença dos três elementos, vários casais permanecem juntos e permanecerão por toda a vida! Embora tais elementos não estejam presentes em todos os tipos e a busca por este amor pleno pareça utopia para muitos, deve-se considerar a experiência amorosa como a arte de comandar uma mesa de controle com os botões de cada uma destas variáveis cujo objetivo é regulá-los nos sentidos horário e anti horário buscando o equilíbrio.

Considerando a proposta de Sternberg, podemos dizer que um relacionamento que está sendo sustentado pelos três componentes, pode sim, ao longo do tempo “perder” um de seus componentes (comprometendo o relacionamento do casal). É o que acontece com o amor companheiro, quando casais que se dedicaram muito um ao outro, que decidiram assumir o compromisso de se amar, desenvolveram intimidade, mas apesar de todo esse empenho, se esqueceram da paixão e permitiram que ela morresse. Ou até mesmo o amor vazio, no qual o casal, juntos há algum tempo, assumem o compromisso de se amar, algumas vezes ficando unido devido a estímulos externos, como o medo da reação do parceiro, deixando de lado a paixão e intimidade (STERNBERG, 1986).

E o que dizer desses relacionamentos? Se o nosso objetivo é compreender o que mantém as relações, aqui temos algumas possíveis respostas: a manutenção de uma relação depende sim dos aspectos já comentados anteriormente, como por exemplo: respeito, dar e receber do outro etc, mas também, simplesmente do compromisso que se assume de amar ao outro.

Ainda considerando a figura do triângulo, de acordo com Sternberg (1986), o triângulo equilátero no topo representa um amor equilibrado, no qual os três componentes estão igualados; o triângulo escaleno apontando para o lado esquerdo, representa um relacionamento



no qual se prevalece a paixão. É provável que seja um em que a atração física desempenha um papel importante, porém em que a intimidade e o compromisso são deixados de lado; há o triângulo no qual os parceiros são bons amigos, próximos um do outro, porém a atração física e o compromisso com o futuro não são considerados; por fim, o triângulo escaleno apontando para o lado direito, que representa um relacionamento no qual a decisão/compromisso predomina sobre intimidade e paixão. Este triângulo representa a relação altamente compromissada, mas sem intimidade e atração física.

Se retomarmos o que vimos até o momento e contrapormos com a proposta de Sternberg, os casais se unem pelos mais diferentes motivos: paixão, pela nossa necessidade de se vincular ao outro (teoria do apego), por um amor fatural ou por um amor apaixonado; o que é interessante pensar é que os casais que se mantêm juntos precisam de elementos extras para continuarem juntos, ou seja, por mais que a paixão tenha sido o elemento que motivou a relação ela não é suficiente para manter. Ao mesmo tempo, sem a paixão, parece que a relação fica “morna”.

O grande desafio é construir uma relação em que todos os elementos se façam presentes mesmo após anos de convivência e de relacionamento. Parece simples trabalhar com esta geometria do amor? Não! Alguns componentes são fáceis de serem encontrados no início do relacionamento, como por exemplo, paixão; outros são simples de serem encontrados após algum tempo de relacionamento, como por exemplo, o compromisso e a intimidade. Mas como juntar tudo e desenvolver o amor pleno? O amor pleno, exige dedicação conjunta dos parceiros; não adianta apenas um deles se dedicar em desenvolver os três elementos; é necessário: buscar formas de ser atraído e atrair-se fisicamente pelo outro, assumir o compromisso de amar e ser amado e, por fim, buscar a intimidade mútua, a cada dia que passa.

Além disso, temos que pensar também nas dificuldades que surgem com o relacionamento, como já discutimos anteriormente: a comunicação, os filhos, a monotonia.... O amor pleno também estará sujeito a estas dificuldades, porém, se o exercício for em conjunto tais obstáculos



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

serão mais fáceis de serem enfrentados. Podemos dizer que os casais que buscam o amor pleno têm um longo caminho a seguir. E quem são estes casais que conseguem permanecer juntos e mesmo diante de dificuldades continuam buscando o amor pleno? Os tópicos a seguir pretendem refletir um pouco mais sobre esta temática.

As novas dinâmicas amorosas contribuem ou não para um relacionamento duradouro?

A vida amorosa na atualidade é bem diferente daquela que observamos em gerações anteriores; hoje em dia, temos uma série de novas configurações de relacionamentos bem diferentes, alguns inexistentes nas gerações passadas, entre eles: “ficar”, sexo casual, relacionamento à distância etc.

As tecnologias digitais têm cumprido um papel muito relevante nesta nova forma de se relacionar. Aplicativos para smartphones baseados em geolocalização como o Tinder, onde é possível fazer uma pré-definição do perfil com quem o usuário deseja ter um encontro virtual eliminando uma série de barreiras e permitindo que pessoas se “combinem” e partam imediatamente para um chat cujas próximas etapas podem ser vivenciadas de diferentes formas. Este novo modelo está muito distante do que víamos no passado quando o relacionamento iniciava-se a partir dos arranjos entre as famílias e logo ocorria o casamento; o caminho era este, sem grandes alterações, tanto que eram raros os casos de rebeldia por parte dos noivos. Esta era a cultura da época e pronto!

A questão que se faz é: tais experiências contribuem ou não para os relacionamentos duradouros?

Buscando responder esta questão, vamos compreender um pouco mais sobre estes relacionamentos a partir do que os estudiosos do assunto discutem. De acordo com Almeida (2010), o “ficar” é caracterizado por beijos e carícias, sem compromisso entre os membros do casal. Neste tipo de relação busca-se obter o prazer e a satisfação no (s) momento(s) em que estão juntos. Em algumas ocasiões, podem ocor-



rer queixas por parte de um dos envolvidos quando, após o encontro, um deles acaba aguardando um envolvimento maior do outro através de uma ligação, ou de um “olá” pelo Whatsapp, o que nem sempre acontece. Isso porque o outro envolvido nem sempre possui as mesmas expectativas, além do fato de que o encontro para um pode ter superado as expectativas, enquanto que para o outro pode ter sido frustrante.

Esta relação descompromissada que caracteriza o “ficar” reflete um pouco do que o ser humano vive em outras áreas de sua vida. Para Almeida (2010) “a abreviação do tempo e o caráter efêmero e provisório do “ficar” estão presentes em vários outros cenários da contemporaneidade, como algumas vezes, o “morar juntos” é apenas uma das possíveis ilustrações”. Para o estudioso, este cenário é observado também nos vínculos empregatícios e em outros relacionamentos, como os de vizinhança, amizade e familiares, caracterizados em tempos mais antigos por serem sólidos e duradouros.

As relações ganham um componente descartável, como retratado no filme “Clube da Luta” quando os atores Edward Norton e Brad Pitt estão conversando durante um vôo e, este último, mostra o quão efêmera é uma viagem como aquela. Tudo parece ser descartável, sem a pretensão de que possa durar por muito mais tempo do que aquele decorrido entre dois aeroportos. Os talheres, as revistas de bordo, as comidas industrializadas e embaladas em recipientes descartáveis e até mesmo as “amizades” construídas nestes trechos. Conversas que podem ser até intensas, podem durar a viagem toda, mas no desafivelar dos cintos, se vão depois de um aperto de mão para talvez nunca mais voltarem a acontecer.

Também é importante ressaltar que, tais relacionamentos, especificamente o “ficar” inicialmente caracterizado pelo descompromisso, pode sim, progredir para um relacionamento comprometido e duradouro, dependendo das expectativas dos membros envolvidos. Almeida e Oliveira (2007) argumentam: “a partir destes contatos iniciais com a outra pessoa estes vínculos diádicos podem evoluir para um grau de comprometimento ou de intimidade maior e desembocar em um namoro.” (p.136).



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

Ampliando um pouco esta discussão, um estudo realizado nos EUA com 2035 pessoas casadas, mostrou que adiar a relação sexual pode ser benéfico para quem busca relacionamentos duradouros. O psicólogo Thiago de Almeida, especialista em relacionamentos amorosos, discute em um de seus artigos que: “Quando a gente conhece alguém e deseja um relacionamento sério, começa aos poucos, conhecendo o território e garantindo cada parte conquistada”. (FALCÃO, [201-]). O especialista ainda complementa: “A relação sexual nos primeiros encontros é desfavorável. Se as pessoas se entregam tão cedo, contemplam todas as expectativas de uma vez. O que mais há para entregar?”. A comparação que o autor faz com a conquista do território é tão pertinente, pois é na fixação da bandeira no ponto mais alto do local a ser conquistado. É quando a sensação de missão cumprida é experimentada. O mesmo acontece com os desbravadores dos picos mais altos do mundo. Passam anos planejando uma subida ao Everest, compram equipamentos, pagam dezenas de milhares de dólares ao governo local, contratam nativos para servirem de guia, enfrentam frio, sede, dores intensas. Provavelmente, esse fenômeno está relacionado ao fator “conquista”. A relação sexual nos primeiros encontros pode ser comparada à decisão de um destes alpinistas de queimar todas as etapas contratando um helicóptero que o levará direto ao cume.

Uma outra forma de relacionamento comum na atualidade é o relacionamento à distância, no qual os parceiros se conhecem por internet ou por algum motivo acabam morando em cidades diferentes e passam a desenvolver um relacionamento virtual.

Tais relacionamentos têm mais dificuldade em se manter? Depende! É importante saber quais são as expectativas dos parceiros, ou seja, será que ambos esperam permanecer juntos e desenvolver um relacionamento duradouro, baseado na confiança e no compromisso ou cada um traça objetivos diferentes para a vida do casal?

Muitas vezes as pessoas que buscam relacionamentos virtuais esperam aquilo que a maioria dos indivíduos deseja: encontrar alguém para se relacionar, sentir-se querido, desejado, amar e ser amado. O que ocorre é que as ferramentas disponibilizadas pela internet possibilitam



menor exposição, mais liberdade além de menos esforços na busca pelo parceiro. Outro fator importante neste tipo de relação é a timidez. Quantos destes nunca teriam condições de se aproximar de alguém e puxar uma conversa olho no olho e partir para uma proposta de um relacionamento amoroso? O meio digital oferece uma segurança muito grande. A partir desta visão, podemos dizer que um relacionamento pode iniciar a partir de encontros via chat ou e-mail e se transformar num relacionamento duradouro.

Após estas considerações, uma reflexão se faz necessária: quando olhamos casais que estão juntos há muito tempo e, mesmo assim, parecem felizes, comprometidos, “apaixonados”, não sabemos como a história começou. Partindo dessa perspectiva, há de se supor que tal relação pode ter se iniciado de uma paixão que brotou, de uma amizade mais profunda, de um relacionamento virtual ou até mesmo de um relacionamento sem compromisso, porém, nem sempre se garante que esta relação permanecerá com qualidade e, em alguns casos, em função de inúmeros motivos, o casal se vê numa situação em que é necessário buscar auxílio para permanecer juntos e continuar cultivando aquilo que priorizou um dia. A seguir, discutiremos o papel da terapia como suporte para que isso ocorra.

A terapia como elemento que mantém ou auxilia na manutenção do relacionamento

As taxas de separação e divórcio cresceram significativamente no Brasil nos últimos anos. Especificamente entre os anos de 2010 e 2011, a taxa de divórcio cresceu mais de 45% (IBGE, 2011). Partindo do princípio que existem elementos importantes (já discutidos neste texto) responsáveis para a boa manutenção do relacionamento amoroso, quando ocorre o rompimento, pode-se dizer que o casal não conseguiu buscar de forma efetiva a manutenção destes elementos.

Antes de ocorrer a separação, uma das alternativas que os casais têm recorrido é a terapia, tanto individual como de casal, sendo que a segunda será discutida no presente tópico. Estudos apontam que os



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

problemas que os parceiros enfrentam, em função de relações conflituosas, podem influenciar no desenvolvimento de transtornos psíquicos (PEÇANHA; RANGÉ, 2008). Dessa forma, chama atenção a necessidade de intervenção terapêutica visando prevenir ou até mesmo tratar problemas psicológicos futuros.

Especificamente a respeito da terapia de casal daremos ênfase em uma abordagem da psicologia, a terapia cognitiva comportamental (TCC), que busca explicar de que forma os casais podem corrigir os seus pensamentos melhorando, assim, sua relação.

A TCC, parte do princípio de que “nossas cognições têm uma influência controladora sobre nossas emoções e comportamento; e o modo como agimos ou nos comportamos pode afetar profundamente nossos padrões de pensamento e nossas emoções” (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008 p. 16.). Sendo assim, não é o evento em si que nos faz agir e sentir de uma forma ou de outro, mas sim a interpretação que fazemos dele.

O modelo básico da TCC poderia ser resumido de acordo com a Figura 1:

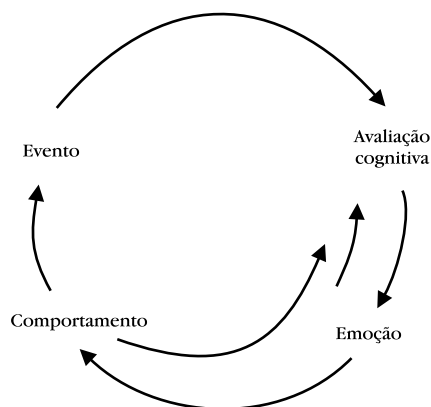


Figura 1: Modelo cognitivo comportamental de acordo com Wright, Basco e Thase, 2008 p. 17

Aaron T. Beck foi o precursor da TCC desenvolvendo teorias e métodos para aplicar as intervenções cognitivas e comportamentais em transtornos emocionais.

As primeiras formulações de Beck centravam-se no papel do processamento de informações desadaptativo em transtornos de depressão e de ansiedade (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008 p. 16); com o tempo, novos estudos foram desenvolvidos, ampliando a aplicação da TCC, porém com o mesmo objetivo, trabalhar as crenças/crenças disfuncionais do indivíduo.

De acordo com a TCC, ao longo de nossa história de vida desenvolvemos nossas crenças disfuncionais e, na relação com o outro, elas podem afetar negativamente o relacionamento principalmente quando não são conhecidas. A terapia é o instrumento que vai auxiliar para identificar tais crenças e alterar emoções e comportamentos associados a elas (DATTILIO; PADESKY; 1995).

Além das crenças, merece atenção um outro conceito da TCC que também pode afetar negativamente a relação entre o casal: o conceito de pensamento automático. Esses pensamentos normalmente aparecem de forma rápida e, quando distorcidos, geram reações emocionais dolorosas e comportamento disfuncional (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008)

Num relacionamento afetivo, tais pensamentos podem gerar desavenças e conflitos; se o casal não souber avaliar tais pensamentos e modifica-los certamente a relação ficará comprometida. De acordo com Dattilio, Epstein e Baucom (1998), devido ao fato de esses tipos de pensamento não serem sempre racionalmente avaliados, eles tendem a ser aceitos como corretos. Esses pensamentos, que passam rapidamente pela mente do cônjuge, podem influenciar seus estados emocionais e suas ações de forma negativa. Por exemplo, quando uma esposa não recebe a atenção que gostaria de receber de seu marido, a respeito de um problema de trabalho, pode concluir: “ele nunca me ouviu”. Nessa situação, a mulher pode sentir raiva e ofender o seu parceiro dizendo que ele não serve para nada.

Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

Tais pensamentos também podem ser influenciados por erros cognitivos (que são distorções no processamento da informação, tornando-se irracional) que a TCC postulou vários, a partir dos primeiros estudos de Beck com pessoas deprimidas e ansiosas (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008)

Na terapia com casais, tais erros devem ser identificados e corrigidos. Alguns deles merecem ser citados no presente momento:

- **Leitura mental:** Chega-se a uma conclusão a partir de evidências contraditórias ou na ausência de evidências (WRIGHT, BASCO; THASE, 2008). Por exemplo, quando um homem está falando com a esposa e essa boceja por estar cansada, ele pode pensar: “ela está achando chato conversar comigo”.
- **Atenção seletiva:** Chega-se a uma conclusão depois de examinar apenas uma pequena parte das informações disponíveis. Ignora-se dados importantes. (WRIGHT, BASCO; THASE, 2008). Por exemplo, uma mulher que geralmente tem seus pedidos aceitos pelo esposo, numa determinada situação em que ele não está bem, acaba recusando um pedido dela de ir ao cinema; ela então acredita que ele não goste mais dela pois ele não quis leva-la ao cinema.
- **Catastrofização:** pensar que o pior de uma situação irá acontecer sem levar em consideração a possibilidade de outros desfechos. Por exemplo: Um marido que, diante da possibilidade de separação de sua esposa diz: “eu não suportarei a separação de minha mulher” (KNAPP; BECK, 2008)
- **Pensamento absolutista (dicotômico ou do tipo tudo-ou-nada):** os julgamentos sobre si mesmo, as experiências pessoais ou com os outros são separados em dois polos: totalmente mau ou totalmente bom, fracasso total ou sucesso, perfeito ou imperfeito (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008). Por exemplo: um casal tem passado por conflitos recorrentes na relação e um dos



parceiros diz: “todo este período que passamos juntos foi uma perda de tempo”.

- Maximização e minimização: A importância de um atributo, evento ou sensação é exagerada ou minimizada (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008). Por exemplo: X e Y formam um casal, porém em fase de separação X diz: “Se eu não tiver Y a minha vida não terá mais sentido”.
- Personalização: eventos externos são atribuídos a si próprio mesmo que não haja nenhum fundamento para isso. Assume-se responsabilidade por eventos negativos (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008). Por exemplo: depois de um dia estressante no trabalho, o marido chega em casa e acaba ficando mais calado, introspectivo. A esposa pensa: “Ele está distante... devo ter feito alguma coisa pra ele.
- Supergeneralização: Chega-se a uma conclusão sobre um acontecimento isolado e esta conclusão é estendida para outras situações de maneira irracional. Por exemplo: Após o rompimento de um relacionamento afetivo, um dos membros do casal diz: “Nunca mais vou conseguir me relacionar com ninguém”.

O que é importante enfatizar aqui é que estes e outros erros cognitivos podem interferir num relacionamento amoroso bom e de qualidade. Na verdade, estes erros desgastam o relacionamento tornando-o alvo de conflitos e desavenças constantes. Várias discussões, como podemos observar, podem ser originadas a partir de distorções cognitivas que o casal muitas vezes não se dá conta de que estão ocorrendo. Identificar tais distorções e modificá-las é objetivo inicial da intervenção terapêutica em TCC.

Com os conceitos expostos até aqui, deve-se ter claro que o objetivo principal da terapia cognitivo-comportamental é promover a reestruturação cognitiva. Especificamente no tratamento com casais, é necessário: modificação de expectativas irrealistas nos relacionamentos,



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

a correção de atribuições dos casais e o uso de procedimentos de autoinstrução para diminuir a interação destrutiva (RANGÉ; DATILIO, 2001).

Além disso, em se tratando de terapia com casais, outros exemplos de intervenções necessárias são:

- Treino de comunicação: como já discutimos sobre comunicação anteriormente, vamos enfatizar aqui apenas o fato de que na terapia, o casal é ensinado a ouvir de forma ativa, isto é: concordando com a cabeça, sinalizando que está entendendo, não interrompendo o outro, clarificando aquilo que está ouvindo, resumindo aquilo que entendeu; por outro lado deve-se aprender a falar de forma adequadamente também, ou seja, mantendo contato visual, formulando questões, ficando em silêncio quando necessário (RANGÉ; DATILIO, 2001). Vale a pena ressaltar aqui a técnica de ensaio comportamental (role-playing), na qual propõe-se uma situação problema e o casal deve “encenar”, na presença do terapeuta, como resolveria tal situação. Nesse momento o terapeuta modela comportamentos, através de exemplos, oferecendo consequências positivas quando as pessoas envolvidas se comportam de forma adequada e, dessa forma, vai “ensinando” como o casal poderia resolver a mesma situação de forma mais efetiva.
- Treino de expressão de sentimentos: na TCC busca-se auxiliar os parceiros a desenvolver habilidades para manejarem e expressarem suas emoções de forma funcional, sem o intuito de ferir o outro ou a si próprio. Como já comentamos anteriormente, este processo não é muito simples pois várias pessoas em nossa sociedade não foram ensinadas a expressarem seus sentimentos ou ainda aprenderam de forma inadequada, levando para relação íntima esta aprendizagem.
- Treino de resolução de problemas: De acordo com Peçanha e Rangé (2008), a resolução inadequada de problemas cotidianos



é outro fator comportamental que também pode ter consequências indesejáveis para os parceiros em seu relacionamento. Primeiramente, para se ter uma resolução clara do problema é necessário defini-lo, levantar as possíveis soluções (*brainstorming*), analisar as soluções que surgiram, adotar uma solução, implementar, verificar a eficácia e adotar novas medidas, caso a solução não tenha sido a melhor.

Quando o casal se encontra numa situação em que os pilares que devem sustentar uma relação parecem não estar mais em equilíbrio, a terapia pode surgir como ferramenta para identificar problemas e soluções efetivas para a manutenção de um relacionamento bom e de qualidade.

Considerações finais

O tema relacionamento amoroso, por sua grande importância na vida das pessoas, tem sido objeto de estudo em diversos trabalhos, incluindo desde o momento de conquista, passando pelo momento da manutenção da relação, até nos processos que envolvem o término do relacionamento. Nossa atenção, neste capítulo, concentrou-se, especificamente, no segundo momento, buscando-se compreender os principais aspectos envolvidos na manutenção desta relação, até mesmo depois que a chama da paixão já não está tão acesa como é no início da relação amorosa.

A partir do momento que o casal assume o compromisso de estar junto e deseja que esta relação seja satisfatória, é necessária a presença de alguns elementos, tais como: estar disponível e sensível às necessidades do outro, compreensão, alegria, proximidade, equilíbrio ente apego e autonomia, aceitação entre limitações e decepções e comprometimento. Além disso, é preciso também que os parceiros aprendam a “dar” e “receber” de forma mútua.

Em se tratando da manutenção dos relacionamentos amorosos, Sternberg (1986) em sua teoria triangular do amor define o amor pleno,



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

que resulta da combinação completa de três componentes: paixão, intimidade e compromisso. É um tipo de amor desejado por muitos casais, porém, com um grande desafio de se alcançar e se manter.

Parece difícil pensar numa relação em que todos os elementos se façam presentes mesmo após anos de convivência e de relacionamento. Alguns componentes são fáceis de serem encontrados no início do relacionamento, como por exemplo, paixão; outros mais fáceis de serem encontrados após anos de relacionamento, como por exemplo, o compromisso e a intimidade. Mas como juntar tudo e desenvolver o amor pleno?

O amor pleno exige dedicação conjunta dos parceiros; não adianta apenas um deles se dedicar em desenvolver os três elementos; é necessário o envolvimento de ambos, o que nem sempre observamos num relacionamento. O que acaba acontecendo é que, diante das dificuldades enfrentadas, a única alternativa que alguns casais acabam enxergando é a separação.

Dentre as dificuldades a serem enfrentadas nesta trajetória, encontramos: déficits na comunicação, na resolução de conflitos e na rotina do dia a dia... Junta-se a isso o fato de não estarmos acostumados a lidar com problemas interpessoais, a querermos resultados rápidos, a vivermos numa cultura do “relacionamento descartável” em que é mais fácil trocar do que investir numa relação. O amor pleno também estará sujeito a estas dificuldades, porém, se o exercício for em conjunto tais obstáculos serão mais fáceis de serem enfrentados.

Por fim, vale ressaltar que, quando o casal se encontra numa situação em que os pilares que devem sustentar uma relação parecem não estar mais em equilíbrio, a terapia pode surgir como ferramenta para identificar problemas e soluções efetivas para a manutenção de um relacionamento bom e de qualidade.



Referências

AGUIAR, R. C. **Sobre paixão e o amor, flutuações do amor.** 2010. Disponível em: http://psicopoesia.blogspot.com.br/2010_08_01_archive.html acesso em: 18 de junho de 2014.

AINSWORTH, M. The development of infant-mother interaction among Ganda. In: FOSS, B. M. (Org.). **Determinants of infant behavior.** New York: Wiley, 1963. p. 67-104.

AINSWORTH, M. D. et al. **Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation.** Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1978.

ALMEIDA, T. **O amor nos tempos da web.** 2011. Disponível em: <http://drthiagodealmeida.blogspot.com.br/search/label/internet>. Acesso em 01 de julho de 2014.

ALMEIDA, T. **O “ficar” que é comum hoje em dia é uma deterioração do relacionamento?** 2010. Disponível em: <http://drthiagodealmeida.blogspot.com.br/search/label/ficar%20com%3B%20relacionamentos%20amorosos%3B%20sedu%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 01 de julho de 2014.

ALMEIDA, T. **É paixão ou amor?** 2008. Disponível em: <http://www.thiagodealmeida.com.br/site/files/pdf/artigo10.pdf>. Acesso em: 20 de junho de 2014.

ALMEIDA, T. O percurso do amor romântico e seus desdobramentos através das eras: ontem, hoje e será que para sempre? In: ENCONTRO REGIONAL EM HISTÓRIA SOCIAL E CULTURAL, 1., 2007, Recife. **Caderno de Resumos...** Recife, EDUFRPE, 2007. Disponível em: http://www.thiagodealmeida.com.br/site/files/pdf/O_percurso_do_amor_romantico.pdf.

ALMEIDA, T. Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso, evolução e benefícios físicos e psicológicos para o ser humano.



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

In: ALMEIDA, T. (Org.). **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante e o depois.** São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013. v. 1, p. 105-118.

ALMEIDA, T. Rotina em casais: alguns manejos comportamentais. In: PESSOA, C. V. B. B.; COSTA, C. E.; BENVENUTTI, M. F. (Orgs.), **Comportamento em foco 1.** São Paulo: Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental, ABPMC, 2011.

ALMEIDA, T.; OLIVEIRA, H. C. A importância e a banalização do amor no cotidiano. JORNADA APOIAR: SAÚDE MENTAL NOS CICLOS DA VIDA, 5., 2007, São Paulo. **Anais...** São Paulo, IPUSP, 2007.

ANDRADE, A. L.; GARCIA, A. Escala de crenças sobre amor romântico: indicadores de validade e precisão. **Psicologia: Teoria e Pesquisa.** Brasília, v. 30, n.1, p.63-71, Jan./Mar, 2014.

BARBOSA, L. M.; PIOVESAN, A.; BARLETTA, J. Terapia de casais na perspectiva cognitivo-comportamental. **Cadernos de Graduação: Ciências Biológicas e da Saúde,** v. 11, n.11. p. 149-166, 2010.

BOWLBY, J. **Uma base segura:** aplicações clínicas da teoria do apego. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

BRETHERTON, I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. **Developmental Psychology,** v. 28, n. 5, p. 759-775, 1992.

CORTINA, M.; MARRONE, M. **Attachment theory and the psychoanalytic process.** London: Whurr Publishers, 2003.

CASSIDY, J. The nature of child's ties. In: CASSIDY, J.; SHAVER, P. (Orgs.). **Handbook of attachment:** theory, research and clinical applications. New York: The Guilford Press, 1999. p. 3-20.



CIFUENTES, R. L. **As crises conjugais**. São Paulo: Quadrante, 2001, 216 p.

DATTILIO, F. M.; PADESKY, C. A. **Terapia cognitiva com casais**. Porto Alegre: Artmed, 1995, 146 p.

DATTILIO, F. M.; EPSTEIN, N.; BAUCOM, D. H. An introduction to cognitive-behavioral therapy with couples and families. In: DATTILIO, F. M. (Org.). **Case studies in couple and familytherapy: systemic & cognitive perspective**. New York/London: Guilford Press, 1998, p. 1-36.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação**. Petrópolis: Vozes, 1999.

FALCÃO, J. **Deixar o sexo para depois fortalece o relacionamento**. [201-]. Disponível em: <http://vilamulher.com.br/amor-e-sexo/sexo/deixar-o-sexo-para-depois-fortalece-o-relacionamento-3-1-31-575.html>. Acesso em: 17/12/2014.

FALCAO, J. Idealização: o caminho mais curto para a decepção. In: ALMEIDA, T. (Org.). **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante e o depois**. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013. v. 1, p. 69-84.

FERREIRA, L. **Neurocientistas explicam como o cérebro se comporta quando estamos apaixonados**. 2010. Disponível em: <http://noticias.uol.com.br/ciencia/ultimas-noticias/redacao/2010/06/12/neurocientistas-explicam-como-o-cerebro-se-comporta-quando-estamos-apaixonados.htm>. Acesso em: 17/12/2014.

FISHER, H. E. **Why we love: the nature and chemistry of romantic love**. New York: Henry Holt and Company, 2004.

FONAGY, P. The transgenerational transmission of holocaust trauma: lessons learned from the analysis of an adolescent with obsessive-compulsive disorder. **Attachment and Human Development**, 1, 92-114, 1999.



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

HAZAN, C.; SHAVER, P. R. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. **Psychological Inquiry**, v. 5, n.1, p. 1-22, 1994.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Estatísticas do Registro Civil**. Brasília, IBGE, 2011.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 30, suppl. 2, 2008.

MAIN, M.; SOLOMON, J. Discovery of an insecure disoriented attachment pattern: procedures, findings and implications for the classification of behavior. In: BRAZELTON T.; YOUNGMAN, M. **Affective development in infancy**. Norwood, NJ: Ablex, 1986.

MALAMUT, G. Satisfação conjugal e empatia auto-percebida e percebida pelo cônjuge. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE HABILIDADES SOCIAIS, 2., 2009, Rio de Janeiro, **Anais...** Rio de Janeiro, UERJ, 2009, p. 21.

MANTELLI, F. L.; PINHEIRO, M. C. S. M. **Apego nas relações íntimas entre adultos: uma visão teórica**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Psicologia Conjugal e Familiar). Faculdade Ruy Barbosa. Salvador, 2011.

MONTORO, G. M. C. Amor conjugal e padrões de relacionamento. In: VITALE, M. A. F. (Org), **Laços amorosos: terapia de casal e psicodrama**. São Paulo. Agora, 2004, p. 101-133.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **O mundo da criança: da infância à adolescência**. São Paulo, Mc Graw Hill, 2009.

PLATÃO. **Banquete**. Tradução Leonel Vallandro. São Paulo: Editora Saraiva, 2012.



PEÇANHA, R. F.; RANGÉ, B. P. Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 4, n. 1, p. 81-89, 2008.

RANGÉ, B.; DATILIO, F. Casais. In: RANGÉ B. (org.). **Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas**. Campinas/SP: L. Pleno, 2001, p. 171-191.

REIS, H. T.; SHAVER, P. Intimacy as an interpersonal process. In: DUCK, E. (Ed.), **Handbook of personal relationships**. Chichester: Wiley. 1988. p. 367-389.

RODRIGUES, A.; ASSMAR, E.; JABLONSKI, M. L. **Psicologia social**. 21. ed. Petrópolis: Vozes, 1999.

SARTORI, A. C. R.; ZILBERMAN, M. L. Revisando o conceito de nicho vazio. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 36. n. 3, p. 112-21, 2009.

SKINNER, B. F. **Questões recentes na análise comportamental**. Campinas: Papyrus, 1991.

SOPHIA, E. C.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M. L. Amor patológico: um novo transtorno psiquiátrico? **Revista Brasileira de Psiquiatria**. São Paulo, v.29, n.1, p. 55-62, 2007.

SARDINHA, A.; FALCONE, E. M. O.; FERREIRA, M. C. As relações entre a satisfação conjugal e as habilidades sociais percebidas no cônjuge. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, vol. 25, n. 3, p. 395-402, Jul-Set, 2009.

STEINBERG, R. J. A triangular theory of love. **Psychological Review**, v. 93, n. 2, p. 119-135, 1986.

TANGANELLI, M. S. Você me estressa, eu estresso você. In: LIPP, M. (Org.), **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto. 2003. p.155-168.



Capítulo 4 - Compreendendo os relacionamentos amorosos duradouros

TERENZI, D. A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de pequenos diálogos entre homens e mulheres. In: ALMEIDA, T. (Org.). **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante e o depois**. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013. v. 1. p. 267-289.

WAGNER, A.; FALCKE, D. Satisfação conjugal e transgeracionalidade: uma revisão teórica sobre. **Psicologia Clínica**, v.13, p. 1-15, 2001.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. Tradução M. G. Armando. Porto Alegre: Artmed, 2008.

