

### 3.

## PASSO UM: QUAL É O MEU ESTILO DE VINCULAÇÃO?

O primeiro passo rumo à aplicação da teoria da vinculação na *vossa vida* é conhecerem-se a vocês mesmos e àqueles que vos rodeiam, a partir do ponto de vista da vinculação. No próximo capítulo, vamos acompanhar-vos pelo processo de determinar o estilo de vinculação do/a vosso/a companheiro/a, ou candidato/a a companheiro/a, com base em várias pistas. Mas comecemos por analisar a pessoa que conhecem melhor – vocês.

### QUAL É O MEU ESTILO DE VINCULAÇÃO?

Segue-se um questionário concebido para medir o seu estilo de vinculação – a forma como se relaciona com os outros no contexto dos relacionamentos íntimos. Este questionário baseia-se num outro: Experience in Close Relationship (ECR). O ECR foi publicado pela primeira vez em 1998 por Kelly Brennan, Catherine Clark e Phillip Shaver, o mesmo Shaver que publicou o *'love quiz'* original com Cindy Hazan. O ECR incluía perguntas curtas muito específicas que visavam determinados aspetos das ligações adultas em duas categorias principais: ansiedade na relação e evitação. Posteriormente, Chris Fraley, da Universidade do Ilinóis, juntamente com Niels Waller e Kelly Brennan, reformularam o questionário para criar o ECR-R. Nós apresentamos uma versão modificada, que pensamos funcionar melhor na vida de todos os dias.

Os estilos de vinculação são estáveis, mas plásticos. Conhecer o seu perfil de vinculação específico ajudá-lo-á a compreender-se melhor a si mesmo e a guiá-lo nas suas interações com os outros. Isto resultará, idealmente, em maior felicidade nos seus relacionamentos. (Para um questionário adulto plenamente validado, pode aceder ao site do Dr. Chris Fraley em: <http://www.web-research-design.net/cgi-bin/crq/crq.pl>.)

Assinale a pequena caixa junto de cada declaração que seja VERDADEIRA para si. (Se a resposta não for verdadeira *não* assinale esse ponto.)

	VERDADEIRO		
	A	B	C
Preocupo-me com muita frequência que o/a meu/minha parceiro/a deixe de amar-me.	<input type="checkbox"/>		
É-me fácil ser afetuosa/o com o/a meu/minha parceiro/a.		<input type="checkbox"/>	
Receio que, quando alguém conheça o meu verdadeiro eu, não goste de mim.	<input type="checkbox"/>		
Sinto que recupero rapidamente após uma rutura. É estranho como consigo esquecer as pessoas.			<input type="checkbox"/>
Quando não estou envolvida/o numa relação sinto-me algo ansiosa/o e incompleta/o.	<input type="checkbox"/>		
Acho difícil apoiar emocionalmente o meu companheiro/a quando ele/a está em baixo.			<input type="checkbox"/>
Quando o/a meu/minha parceiro/a está longe, receio que possa interessar-se por outra pessoa.	<input type="checkbox"/>		
Sinto-me confortável a depender de parceiros amorosos.		<input type="checkbox"/>	
A minha independência é mais importante para mim do que as minhas relações.			<input type="checkbox"/>

	VERDADEIRO		
	A	B	C
Prefiro não partilhar os meus sentimentos mais íntimos com o/a meu/minha parceiro/a			<input type="checkbox"/>
Quando revelo ao/à meu/minha parceiro/a aquilo que sinto receio que ele/a não sinta o mesmo por mim.	<input type="checkbox"/>		
Em geral sinto-me satisfeito/a com as minhas relações amorosas.		<input type="checkbox"/>	
Não sinto muita necessidade de fingir nas minhas relações.		<input type="checkbox"/>	
Penso muito nas minhas relações.	<input type="checkbox"/>		
Tenho dificuldade em depender de parceiros amorosos.			<input type="checkbox"/>
Tenho tendência a prender-me rapidamente a um parceiro amoroso.	<input type="checkbox"/>		
Tenho pouca dificuldade em expressar as minhas necessidades e desejos ao/à meu/minha parceiro/a.		<input type="checkbox"/>	
Por vezes zango-me ou aborreço-me com o/a meu/minha parceiro/a sem saber bem porquê.			<input type="checkbox"/>
Sou muito sensível aos estados de espírito do/a meu/minha parceiro/a.	<input type="checkbox"/>		
Penso que a maior parte das pessoas são essencialmente honestas e de confiança.		<input type="checkbox"/>	
Prefiro sexo ocasional com parceiros não comprometidos ao sexo íntimo com a mesma pessoa.			<input type="checkbox"/>
Sinto-me confortável a partilhar os meus pensamentos e sentimentos pessoais com o/a meu/minha parceiro/a.		<input type="checkbox"/>	
Preocupa-me nunca mais encontrar outra pessoa, caso o/a meu/minha parceiro/a me deixe.	<input type="checkbox"/>		
Fico nervosa/o quando o/a meu/minha parceiro/a se aproxima demasiado.			<input type="checkbox"/>

	VERDADEIRO		
	A	B	C
Durante uma discussão, tenho tendência a dizer ou a fazer coisas de forma impulsiva de que depois me arrependo, em vez de ser capaz de pensar nas coisas e discuti-las.	<input type="checkbox"/>		
Uma discussão com o/a meu/minha parceiro/a geralmente não me leva a pôr em causa toda a relação.		<input type="checkbox"/>	
Os/As meus/minhas parceiros/as muitas vezes querem que revele maior intimidade do que aquilo com que me sinto confortável.			<input type="checkbox"/>
Preocupa-me não ser suficientemente atraente.	<input type="checkbox"/>		
Por vezes as pessoas consideram-me aborrecida/o porque crio pouco dramatismo nas relações.		<input type="checkbox"/>	
Tenho saudades do/a meu/minha parceiro/a quando estamos separados, mas depois, quando estamos juntos, sinto necessidade de fugir.			<input type="checkbox"/>
Quando discordo de alguém, sinto-me à vontade a exprimir as minhas opiniões.		<input type="checkbox"/>	
Detesto sentir que as outras pessoas dependem de mim.			<input type="checkbox"/>
Se me apercebo de que alguém em quem estou interessada/o está a admirar outras pessoas não deixo que isso me perturbe. Posso sentir uma pontinha de ciúme, mas é algo passageiro.		<input type="checkbox"/>	
Se me apercebo de que alguém em quem estou interessada/o está a admirar outras pessoas, sinto-me aliviada/o – significa que ele/ela não está interessado/a em tornar as coisas exclusivas.			<input type="checkbox"/>
Se reparo que alguém em quem estou interessado/a está a admirar outras pessoas, fico deprimido/a.	<input type="checkbox"/>		
Se alguém com quem tenho saído começa a agir de forma fria e distante posso perguntar-me o que terá acontecido, mas saberei que provavelmente não tem nada que ver comigo.		<input type="checkbox"/>	

	VERDADEIRO		
	A	B	C
Se alguém com quem tenho saído começa a agir de forma fria e distante, provavelmente fico indiferente; posso até ficar aliviado/a.			<input type="checkbox"/>
Se alguém com quem tenho saído começa a agir de forma fria e distante, preocupo-me com a possibilidade de ter feito alguma coisa de errado.	<input type="checkbox"/>		
Se o meu parceiro quisesse acabar tudo comigo, faria os possíveis por lhe mostrar o que ficaria a perder (um pouco de ciúmes não faz mal a ninguém).	<input type="checkbox"/>		
Se alguém com quem andasse há vários meses me dissesse que ele/ela queria deixar de sair comigo, ficaria magoado/a ao início, mas acabaria por superar isso.		<input type="checkbox"/>	
Por vezes, quando consigo o que quero numa relação, deixo de ter a certeza daquilo que quero.			<input type="checkbox"/>
Não teria muitos problemas em manter contacto com um/uma ex (de forma estritamente platónica) – afinal de contas, temos muito em comum.		<input type="checkbox"/>	

Adaptado do Questionário ECR-R (2000), de Fraley, Waller e Brennan.

Some todas as suas caixas assinaladas na coluna A: \_\_\_\_\_

Some todas as suas caixas assinaladas na coluna B: \_\_\_\_\_

Some todas as suas caixas assinaladas na coluna C: \_\_\_\_\_

## CHAVE DA PONTUAÇÃO

Quanto maior for o número de afirmações que assinala numa categoria, tanto maior será a tendência para exibir as características do estilo de vinculação correspondente. A Categoria A,

representa o estilo de vinculação *ansioso*, a Categoria B representa o estilo de vinculação *seguro*, e a Categoria C representa o estilo de vinculação *evitante*.

**Ansioso:** Gosta de estar muito perto dos seus parceiros amorosos e tem capacidade para grande intimidade. Contudo, receia com muita frequência que o/a seu/sua parceiro/a não deseje estar tão perto de si como gostaria que estivesse. As relações tendem a consumir boa parte das suas energias emocionais. Tende a ser muito sensível a pequenas flutuações nos estados de espírito e nas ações do/a seu/sua companheiro/a e, apesar de as suas intuições serem com frequência acertadas, leva demasiado a peito os comportamentos do/a seu/sua parceiro/a. Sente muitas emoções negativas dentro da relação e aborrece-se facilmente. Em resultado disso, tende a fazer e a dizer coisas de que depois se arrepende. Se a outra pessoa lhe dá muitas garantias de segurança, contudo, é capaz de largar muitas das suas preocupações e de sentir satisfação.

**Seguro:** Ser cordial e carinhoso numa relação é algo que lhe é natural. Gosta de ter intimidade sem se preocupar excessivamente com as suas relações. Leva as coisas com calma no que respeita a questões amorosas e não se aborrece facilmente com pormenores da relação. Comunica eficazmente as suas necessidades e sentimentos ao/à parceiro/a e é bom a ler as pistas emocionais do/a parceiro/a e a responder a elas. Partilha os seus sucessos e os seus problemas com o/a parceiro/a e é capaz de estar presente para ele/a, em momentos difíceis.

**Evitante:** É muito importante para si manter a sua independência e autonomia e frequentemente prefere a autossuficiência a relações íntimas. Apesar de desejar realmente estar perto

dos outros, sente-se desconfortável com uma proximidade excessiva e tende a manter distâncias relativamente ao/à parceiro/a. Não passa muito tempo preocupado com as suas relações amorosas ou com a possibilidade de ser rejeitado/a. Tende a não se abrir para os parceiros, e eles/as, queixam-se frequentemente de que é emocionalmente distante. Nos relacionamentos, está frequentemente em alerta máximo para todos os sinais de controlo ou intrusão no seu território por parte do parceiro/a.

### E SE AINDA NÃO TIVER A CERTEZA?

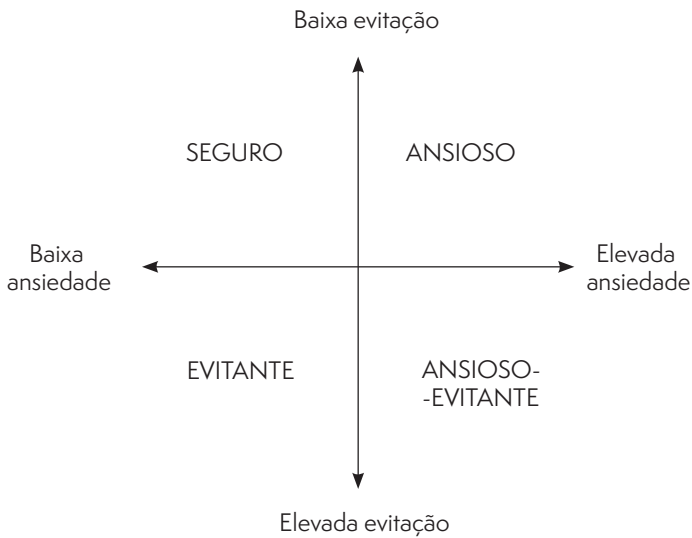
Quando as pessoas ouvem falar de estilos de vinculação, não têm habitualmente grande dificuldade em reconhecer o seu próprio. Há quem nos diga de imediato: ‘Sou ansiosa’, ‘Sou sem dúvida evitante’, ou, ‘Penso que sou segura’. Outras têm maior dificuldade em descobrir. Caso tenha tido pontuações elevadas em mais do que um estilo de vinculação, poderá ser-lhe útil saber que há duas dimensões que determinam essencialmente os estilos de vinculação:

- O seu conforto com a intimidade e a proximidade (ou até que ponto tenta *evitar* a intimidade).
- A sua ansiedade em relação ao amor e à atenção do seu parceiro, bem como a sua preocupação com a relação.

Algo que consideramos especialmente útil é a forma como Brennan e os seus colegas apresentam os estilos de vinculação de forma gráfica, o que proporciona uma visão panorâmica dos estilos de vinculação que ajuda a compreender como o seu estilo de vinculação se relaciona com os das outras pessoas.

A sua localização nesses dois vetores determina o seu estilo de vinculação, como demonstra o esquema seguinte:

### AS DUAS DIMENSÕES DA VINCULAÇÃO



(Baseado em Two Attachment Dimension Scale, de Brennan, Clark e Shaver)

- Se se sente confortável na intimidade com o seu parceiro amoroso (i.e., tem baixa evitação de intimidade) e não fica propriamente obcecado com a relação ou com a capacidade de este retribuir o seu amor (i.e., tem baixa ansiedade na relação), limitando-se a seguir por diante – é provavelmente seguro/a.
- Se anseia por intimidade e proximidade (i.e., tem baixa evitação de intimidade), mas tem diversas inseguranças sobre para onde vai a relação e poucas coisas que o/a parceiro/a



faça tendem a irritá-la/o (i.e., tem elevada ansiedade na relação) – é provavelmente ansioso/a.

- Se se sente desconfortável quando as coisas se tornam demasiado próximas e íntimas e valoriza a sua independência e liberdade mais do que a relação (i.e., tem elevada evitação de intimidade) e não tende a preocupar-se com os sentimentos do/a seu/sua parceiro/a ou com o seu compromisso consigo (i.e., tem baixa ansiedade na relação) – é provavelmente evitante.
- Se se sente desconfortável com a intimidade e muito preocupado com a disponibilidade do/a seu/sua parceiro/a, tem uma rara combinação entre ansiedade de ligação e evitação. Apenas uma pequena percentagem da população se integra nesta categoria e se é uma dessas pessoas pode tirar benefícios de informações sobre ambos os estilos de vinculação, evitante e ansioso.

### De pequenino se torce o pepino

De onde vêm estas classificações? Curiosamente, resultam da observação do comportamento dos bebés. Os estilos de vinculação foram primeiramente definidos pelos investigadores que observavam a forma como os bebés (geralmente com idades entre os 9 e os 18 meses) se comportavam durante o teste da situação estranha (uma reunião com um dos pais depois de uma separação causadora de stress, descrita na página 42).

Eis uma breve descrição de como os estilos de vinculação se definem nas crianças. Algumas das suas respostas podem também ser detetadas em adultos que partilham o mesmo estilo de vinculação.

**Ansioso:** A criança fica extremamente angustiada quando a mãe sai da sala. Quando a mãe regressa, reage de forma ambivalente – fica feliz ao vê-la, mas fica, ao mesmo tempo, zangada. Leva mais tempo a acalmar-se e, mesmo quando o faz, é apenas temporariamente. Segundos depois, irá afastar a mãe, irritada, esquivar-se e começar de novo a chorar.

**Seguro:** O bebé seguro fica visivelmente perturbado quando a mãe deixa a sala. Quando ela regressa, fica muito feliz e desejoso de a saudar e acolher. Uma vez na segurança da sua presença, é rápido a sossegar, a acalmar-se e a retomar a brincadeira.

**Evitante:** Quando a mãe deixa a sala, a criança age como se nada se tivesse passado. Quando ela regressa, continua indiferente, ignora a mãe e continua a brincar com indiferença. Mas esta fachada não conta toda a história. De facto, por dentro, a criança não está nem calma nem sossegada. Os investigadores descobriram que a frequência cardíaca dessas crianças é, na verdade, tão elevada como as das outras crianças que manifestaram grande perturbação, e os seus níveis de cortisol – uma hormona de *stress* – são elevados. |