



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

O "Eu" e o "Tu" na voz do "Nós": O papel da diferenciação do Self na qualidade das relações amorosas

Gabriel do Carmo Zuna

Orientador(es) | Isabel Maria Mesquita

Évora 2020



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

O "Eu" e o "Tu" na voz do "Nós": O papel da diferenciação do Self na qualidade das relações amorosas

Gabriel do Carmo Zuna

Orientador(es) | Isabel Maria Mesquita

Évora 2020



A dissertação foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Ciências Sociais:

Presidente | Constança Maria Pinto (Universidade de Évora)

Vogais | Isabel Maria Mesquita (Universidade de Évora) (Orientador)
Rui C Campos (Universidade de Évora) (Arguente)

Julga que se conhece, se não se construir de algum modo? E julga que eu posso conhecê-lo, se não o construir à minha maneira? E julga que me pode conhecer, se não me construir à sua maneira? Só podemos conhecer aquilo a que conseguimos dar forma. Mas que conhecimento pode ser esse? Não será essa forma a própria coisa? Sim, tanto para mim como para si; mas não da mesma maneira para mim e para si: isso é tão verdade que eu não me reconheço na forma que você me dá, nem você se reconhece na forma que eu lhe dou; e a mesma coisa não é igual para todos e mesmo para cada um de nós pode mudar constantemente. E, contudo, não há outra realidade fora desta, a não ser na forma momentânea que conseguimos dar a nós mesmos, aos outros e às coisas. A realidade que eu tenho para si está na forma que você me dá; mas é realidade para si, não é para mim. E, para mim mesmo, eu não tenho outra realidade senão na forma que consigo dar a mim próprio. Como?

Construindo-me, precisamente.

Luigi Pirandello, in "Um, Ninguém e Cem Mil"

Agradecimentos

Agradeço a toda a minha família, especialmente aos meus pais e irmão, por cada um de sua maneira, ter contribuído para que levasse este caminho até ao fim.

Agradeço a todos os amigos que cruzaram o meu percurso académico, concretamente ao Mota, João Afonso, Emanuel e Rafael, por me acompanharem ao longo desta etapa e se revelarem pessoas fundamentais, cada um em sua medida.

Agradeço em especial ao meu Pai, ao meu irmão, à Maria e ao Bruno que, em todos os momentos em que a tese parecia ficar perdida ou a meio caminho me ampararam e me empurraram no sentido certo.

Agradeço à docente e orientadora, Doutora Isabel Mesquita pela sua dedicação e orientação ao longo de toda a realização deste projeto, e acima de tudo, por ser uma grande inspiração para mim.

Agradeço ao Doutor Rui Domingos, orientador de estágio, que através do seu profissionalismo, formação e valores individuais tanto contribuiu para a minha formação e maturidade enquanto individuo e futuro profissional.

Agradeço a todos os profissionais da Universidade de Évora, docentes, colegas e auxiliares, que através da sua ética, conhecimento e valores, contribuíram para o meu desenvolvimento enquanto pessoa e futuro profissional.

Agradeço a todos aqueles que de uma forma ou de outra contribuíram para este projeto e me ajudaram a aperfeiçoá-lo.

O “Eu” e o “Tu” na voz do “Nós”: O papel da diferenciação do Self na qualidade das relações amorosas

Resumo

O estudo realizado consistiu em compreender e verificar se e de que forma a qualidade da diferenciação do *self* de um indivíduo se relaciona com a qualidade de uma relação amorosa. A amostra é constituída por 145 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 45 anos de idade, de ambos os géneros, de nacionalidade portuguesa e numa situação de relacionamento amoroso heterossexual no momento da participação. Para concretização desta instigação foi necessária a utilização de dois inventários, *Couple Relationship Inventory* e *Inventário de Diferenciação do Self*. Os resultados deste estudo demonstram que o nível de diferenciação do *self* de um indivíduo interfere positivamente na qualidade das suas relações amorosas, e que, quanto ao género, os homens revelam ser mais diferenciados e satisfeitos na sua relação. Concluiu-se que os níveis de diferenciação do *self* estão positivamente relacionados com as variáveis “duração da relação atual”, “relacionamentos anteriores”, “estado civil” e “filhos”, e negativamente relacionados com a variável “idade”. Quanto à satisfação de casal, percebeu-se que está positivamente relacionada com as variáveis “duração da relação atual” e “relacionamentos anteriores” e negativamente relacionada com “idade”, “estado civil” e “filhos”.

Palavras-Chave: Amor; Diferenciação do *Self*, Objetos do *Self*; Relacionamentos Amorosos; Vulnerabilidade narcísica.

The "I" and "you" as "we": the role of the Self differentiation on loving relationship quality

Abstract

The study carried out consisted of understanding and verifying if and how the quality of the individual's differentiation is related to the quality of a loving relationship. The sample is verified by 145 individuals aging between 18 and 45 years old, of both genders, of Portuguese nationality and in a situation of heterosexual love relationship at the time of the query. To carry out this instigation it was necessary to use two inventories, Inventory of Relationship of Couples and Inventory of Differentiation of the Self. The results of this study demonstrate that the level of differentiation of an individual's self interferes positively in the quality of their love relationships, and that, in terms of gender, men reveal to be more differentiated and satisfied in their relationship. It was concluded that the levels of self differentiation are positively related to the variables "duration of the current relationship", "previous relationships", "marital status" and "children", and negatively related to the variable "age". As for couple satisfaction, it is seen that it is positively related to the variables "duration of the current relationship" and "previous relationships" and negatively related to "age", "marital status" and "children".

Keywords: Love; Differentiation of Self, Objects of Self; Loving Relationships; Narcissistic vulnerability.

Índice

Introdução.....	1
Enquadramento teórico.....	2
Ser ser Humano em relação	2
Diferenciação do <i>Self</i>	6
Quando é que o processo de diferenciação do <i>self</i> é ou não bem-sucedido?.....	9
Relacionamentos Amorosos e Diferenciação do <i>Self</i>	10
Tipos de Relacionamentos Amorosos	15
Metodologia.....	19
Objetivo do estudo	19
Desenho da Investigação	20
Descrição e Seleção da Amostra.....	21
Instrumentos de medida	23
Procedimento de Recolha e Análise de dados	27
Resultados.....	29
Discussão	41
Limitações, principais conclusões e estudos futuros	49
Referências Bibliográficas.....	52
Anexos	61
Anexo A. <i>Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R)</i>	62
Anexo B. “ <i>Couple Relationship Inventory</i> ”	64

Índice de tabelas

Tabela 1. Caraterização sociodemográfica da amostra (n=145).....	21
Tabela 2. Consistência Interna dos Instrumentos de Medida	30
Tabela 3. Estatística descritiva dos Instrumentos de medida, Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R) e Couple Relationship Inventory	32
Tabela 4. Comparação de Médias entre os instrumentos de medida e a variável “Género”	33
Tabela 5. Comparação de Médias entre os instrumentos de medida e a variável “Idade”	34
Tabela 6. Comparação de Médias entre Inventário de Diferenciação do Self-Revisto e a variável “Duração da Relação Atual”	35
Tabela 7. Comparação de Médias entre o Couple Relationship Inventory e a variável “Duração da Relação Atual”	36
Tabela 8. Comparação de Médias entre os instrumentos de medida e a variável “Relacionamentos Anteriores”	37
Tabela 9. Comparação de Médias entre os instrumentos de medida e a variável “Estado Civil”	38
Tabela 10. Comparação de Médias entre os instrumentos de medida e a variável” Filhos”	39
Tabela 11. Correlações de Spearman entre as escalas e subescalas dos instrumentos de medida, Inventário de Diferenciação do Self Revisto (IDS-R) e Couple Relationship Inventory.....	40

Introdução

A ideia de desenvolver uma investigação neste âmbito surge da curiosidade em compreender a essência de um fenómeno pilar na vida de todos os seres humanos, os relacionamentos, especificamente os de cariz amoroso. Dezenas de estudos seriam necessários para ser possível compreender este fenómeno na sua plenitude e completude, e mesmo assim talvez possa não ser suficiente.

Para estudar temas associados aos relacionamentos amorosos e ao amor, é certo, que se deve atender e estar consciente da complexidade destes conceitos, devendo procurar contemplar questões como: “Como e em que circunstâncias nasce o sentimento de amor?”; “Como e em que circunstâncias se mantém?” e “Como e o que é necessário que nos aproxime da sua plenitude?”. Este estudo não procura dar respostas concretas a estas perguntas, mas sim aproximar-se de uma melhor compressão do que a estas é inerente. Para tal, irá recorrer a várias teorias que procuram explicar aprofundadamente o tema.

Segundo Braz (2005), o amor, “*amare*”, é um conceito de carácter abrangente e evolutivo o que o torna num dos mais complexos desde o momento da sua conceção. Muitos são os mitos por detrás da atribuição real daquilo a que chamamos “amor”. O que é realmente o amor? Será que a palavra amor se reconhece no que é verdadeiramente o sentimento puro? Como pôde alguém um dia definir que tal sentimento teria tal denominação como se fosse possível definir o sentimento? Estas são algumas das questões que acompanharam e motivaram o decorrer desta investigação.

Tendo por base a perspetiva psicodinâmica de Kohut, na qual constam aspetos que relacionam a psicologia do *self* e o amor, é possível afirmar que os objetos do *self* assumem um papel preponderante na vida de qualquer indivíduo, uma vez que são elementos que possibilitam o “nascimento” e desenvolvimento de um narcisismo saudável ao indivíduo. Isto é, permitem ao indivíduo que seja capaz de desenvolver amor próprio na medida certa, capacitando-o para uma melhor e mais equilibrada gestão deste autoconceito (Mesquita, 2013; Kohut, 2009).

Segundo Bowen (1978), tudo tem início no próprio a fim de se gerar uma díade. Também o processo de diferenciação do *self* requer um percurso individual que se repercute no âmbito das relações pessoais e na gestão dessas, fundamentalmente nas relações mais significativas emocionalmente tais como as relações amorosas (Major, Rodríguez-González, Miranda, Rousselot & Relvas, 2014). Assim, de acordo com Bowen

(1978), entende-se por diferenciação do *self*, a capacidade para adquirir equilíbrio entre dimensões como, o funcionamento emocional e intelectual, a intimidade e a autonomia nas relações. Este processo ocorre ao longo de todo o desenvolvimento do indivíduo e caracteriza-se por ser um processo dinâmico e evolutivo fundamental para a promoção da saúde física e psicológica de cada um (Major et al., 2014).

Em virtude disto, presente estudo pretende explorar e compreender se e de que forma a qualidade da diferenciação do *self* de um indivíduo se relaciona com a qualidade de uma relação amorosa. Tem ainda como objetivo, verificar se algumas das variáveis mais estudadas da literatura, como “género”, “idade”, “estado civil”, “duração da relação atual”, “relacionamentos anteriores” e “filhos”, influenciam negativamente ou positivamente os fatores internos em foco.

Dada a complexidade do tema de estudo, procurou-se definir uma linha lógica de pensamento que se desenrola desde a conceção do indivíduo, enquanto uno, em direção à relação em casal ou díade romântica. Para tal, focou-se a atenção na importância do estabelecimento de relações de objeto na infância, como meio determinante para a estruturação do *self*, e no papel fundamental que o processo de diferenciação do *self* desempenha na qualidade de vida dos indivíduos.

Esta investigação visa contribuir para uma melhor elucidação e compreensão dos fatores intrínsecos aos relacionamentos amorosos, contribuindo em termos científicos, teóricos e clínicos para os conhecimentos acerca da temática da diferenciação do *self* em contexto relacional e amoroso. Este trabalho encontra-se estruturado 3 em duas partes. A primeira procura definir, contextualizar e caracterizar os principais conceitos referentes aos temas supracitados. A segunda é constituída pela metodologia da investigação, bem como a apresentação e análise dos resultados obtidos. Por fim, a terceira parte diz respeito à discussão dos resultados obtidos, finalizando com uma reflexão sobre as limitações e considerações finais da dissertação. Nesta parte constam ainda algumas sugestões para futuras investigações e as referências bibliográficas utilizadas.

Enquadramento teórico

Ser ser Humano em relação

Observando a humanidade e o que é ser ser humano, seria descabido não considerar as relações e os relacionamentos que lhe são inerentes. Desde o momento da conceção humana que se estabelecem relações pessoais e, como tal, não é possível definir

o ser humano sem mencionar uma única relação interpessoal. Somos seres de relação em constante evolução (Banai, Mikulincer, Shaver, 2005; Sullivan, 2006).

Na literatura, existem inúmeras referências debruçadas sobre as relações de objeto. Diversas são as vertentes de investigação que desenvolveram teorias em torno desta temática, contudo, todas elas culminam num entendimento comum de que as relações de objeto desempenham o papel central e fundamental para uma vida saudável e equilibrada (Banai et al., 2005; Mesquita, 2013; Kohut, 1980 *cit. in* Mesquita, 2013; Kohut, 1977 *cit. in* Mizrahi 2017; Kohut, 2009).

Kohut (1980) *cit. in* Mesquita, (2013), postula que a figura progenitora de objeto do *Self* não só representa um sentido de segurança, ao permitir ao bebé que se expresse e conheça o meio que o rodeia, como também desempenha o papel fundamental na transmissão de um conjunto variado de experiências novas e cruciais para uma boa estruturação e noção de *self* no futuro do bebé. Verny & Kelly (1981), acrescentam que ainda em contexto intrauterino o feto estabelece relações vinculares com a progenitora, relações estas que se revelam determinantes no processo de maturação e desenvolvimento do mesmo. Winnicot (1990) partilha da mesma ideia afirmando que o bebé não existe independente da mãe, não se torna pessoa sem esse espaço de intersubjetividade em que mãe e bebé criam mutuamente. O conceito de relacionamento intersubjetivo entende-se pela reciprocidade mútua entre os mundos intrapsíquico e interpessoal dos indivíduos envolvidos (Stolorow & Atwood, 1992). De acordo com Kohut 1971, 1977, 1984 *cit. in* Banai et al., 2005, “*Self*”, o “Eu”, deve entender-se como um processo ou sistema que organiza a experiência subjetiva, ou seja, é a essência do ser psicológico de uma pessoa consistindo em sensações, sentimentos, pensamentos e atitudes em relação a si mesmo e ao mundo. Para além disto, Kohut definiu o conceito de “*Self*” como sendo o cerne principal da personalidade (Eagle, 1984 *cit. in* Banai et al., 2005), ou seja, postula o “Eu” como sendo uma força psicológica que explica o desenvolvimento de uma personalidade madura e saudável, bem como a formação de eventuais transtornos de personalidade (Banai et al., 2005).

Numa perspetiva vincular, Cassidy, 1988, considera que a relação que se estabelece entre mãe e bebé e o modo como a criança sente que é correspondida nas suas necessidades, são boas representações da forma como as suas necessidades irão ser respondidas, no futuro, por outros indivíduos significativos para si. Constitui, também, as bases da autoestima, na medida em que a experiência de sentir o objeto disponível, responsivo e afetivamente aceitante conduz não só ao desenvolvimento de um vínculo

seguro, como também auto valorização por parte da criança, por se sentir digna de afeto e disponibilidade (Cassidy, 1988). Hazan & Shaver (1987), afirmam ainda que, os estilos de vinculação no amor em fase adulta são um reflexo dos estilos de vinculação estabelecidos durante a infância, e dos modelos mentais, sejam eles representacionais ou internos acerca das relações e do próprio (Canavarro, Dias & Lima, 2006). Os estilos de vinculação inerentes aos relacionamentos amorosos, são do tipo “Seguro, Ansioso/Ambivalente e Evitante” (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978; Hazan & Shaver, 1987). O estilo de vinculação *Seguro* é percebido como sendo estável e equilibrado, evidenciando elevados níveis de satisfação relacional, sentido de compromisso e baixa propensão para situações de divórcio. Em contrapartida, os estilos ditos como “Inseguros” (Ansiosos/Ambivalentes e Evitantes) evidenciam insatisfações conjugais, maior solidão e elevada tendência para somatizações (Hazan & Shaver, 1987); Mesquita, 2013). Vários autores enfatizam ainda que, a infância é um período de desenvolvimento crucial na estruturação do *self* no qual as relações de objeto se devem desenvolver. Afirmam que, se tal não acontecer o sujeito poderá apresentar, futuramente, falhas narcísicas, de desenvolvimento e conseqüentemente ter défices de natureza relacional derivados destas, particularmente ao nível da autonomia (Kohut, 1980 *cit. in* Mesquita, 2013; Kohut, 1977 *cit. in* Mizrahi 2017; Kohut, 2009). Bowlby, 1969; 1973; 1980 *cit. in*, Mesquita, 2013, postulou que o ser humano está munido de um sistema comportamental de vinculação cujo objetivo principal é adquirir um sentimento de segurança junto da figura vinculativa, a fim de se constituir um regulador de experiência emocional. Para o autor, é este sentimento de segurança que posteriormente desencadeia um bom sentido do *self*.

Por definição, objeto do *self*, entende-se uma entidade que existe no tempo e no espaço, que é relativa a qualquer indivíduo e corresponde, essencialmente, a uma representação psíquica interna de outros indivíduos que influenciam as percepções, as reações e os estados afetivos do próprio indivíduo (Schultz, 1981; Mitchell, 1988; Kohut, 2009); Greenberg & Mitchell, 1994 *cit. in* da FôNSECA et al., 2013). Os objetos do *self* devem satisfazer as necessidades narcísicas de grandiosidade e de identificação idealizadora, enquanto constituintes básicos de um *self* coeso (Mesquita, 2013; Kohut, 2009). Para Kohut (1980) *cit. in* Mesquita (2013), a autonomia e a expressão de individualidade é fruto da internalização de bons objetos do *self* que se revelam bastante úteis no momento de escolher boas relações futuras. Assim, a ausência destas relações pode resultar num evitamento de relações com objetos do *self*, como também numa

negação da necessidade destas, evidenciando o estado de vulnerabilidade narcísica do indivíduo (Mesquita, 2013; Kohut, 2009). Porém, não se deve entender esta vulnerabilidade narcísica como algo irreversível, pois os objetos do *self* não são finitos. O não estabelecimento de relações de objeto na infância não significa necessariamente que em fase adulta não seja possível de acontecer. Significa sim que se forem introduzidas ao longo da infância e forem internalizadas anteriormente relações de objeto de qualidade, o indivíduo em fase adulta terá referências do *self* mais estáveis e vincadas e estará munido de uma maior capacidade de manutenção dessas relações de objeto e de identificar relações de objeto de qualidade no futuro (Kohut, 1977 *cit. in* Mizrahi, 2017; Mesquita, 2013; Kohut, 2009). Em acréscimo, os objetos do *self* em fase adulta podem assumir um caráter compensatório no que respeita a vulnerabilidade narcísica e para além de contribuírem na afirmação da qualidade e coerência narcísica do indivíduo, também podem desempenhar qualidades estruturantes de compensação de falhas na formação/evolução inicial do *self* (Kohut, 1977 *cit. in* Mizrahi, 2017; Mesquita, 2013; Kohut, 2009).

O ser humano está em constante desenvolvimento e entende-se como um ser flexível, o que justifica que seja moldado pelas experiências relacionais intersubjetivas com que se vai deparando ao longo vida (Piva, Ponsi, Saldanha, Gomes, Martini, Dariano, Ferraro, da Silva & Spizzirri, 2010; Kohut, 1977 *cit. in* Mizrahi, 2017; Mesquita, 2013; Kohut, 2009). Dito isto, é importante ter consciência que da mesma forma que as relações de objeto não são finitas, também não devem ser percebidas como vitalícias. Contrariamente ao que Freud inicialmente valorizou, é fundamental que se olhe para estes vínculos atendendo à intersubjetividade que lhes é inerente, isto é, qualquer estrutura relacional é marcada pela interação empática inevitável entre os diversos participantes colocando ao abrigo do contexto relacional e da sua qualidade a emergência, ou não, da individualidade de cada um. É importante frisar que, independentemente da qualidade estrutural narcísica de cada um, conseqüente da qualidade das relações de objeto estabelecidas anteriormente, deve sempre ter-se em conta que nenhuma delas é garantida apenas pela sua existência considerando que o contexto é parte integrante desta estrutura (Stolorow & Atwood, 1992; Stolorow, Atwood & Branchaft, 1994; Kohut, 1977 *cit. in* Mizrahi, 2017; Kohut, 2009; Piva et al., 2010; Stolorow & Atwood, 2018). Segundo Stolorow & Atwood, 2018, as relações de objeto devem ser percebidas como fazendo parte do momento, são o aqui e agora. A qualidade narcísica surge assim como um fator determinante na manutenção da qualidade das relações de objeto e na gestão de futuras

relações. O desenvolvimento normal dessa tendência narcísica culmina em objetivos, ideais e valores saudáveis e fortemente sustentados (Kohut, 1971 *cit. in* Banai et al., 2005). Pode afirmar-se ainda, que esta se revela um bom indicador do tipo/estilo de relacionamento que indivíduos narcisicamente vulneráveis irão estabelecer.

De acordo com Mesquita, 2013, numa tentativa de reparação da sua vulnerabilidade narcísica, estes indivíduos podem tipificar-se pelos estilos de relacionamentos amorosos seguintes: tipo “submisso-idealizador”; “tipo eufórico-idealizante” e “tipo evitante-desnarcisante”.

Em resumo, a existência de relações intersubjetivas desde cedo contribui para um futuro relacional equilibrado. O estabelecimento de relações de objeto durante a infância desempenha um papel fundamental propiciando o desenvolvimento de um narcisismo saudável que, por sua vez, irá ser responsável pela qualidade das relações futuras. Na perspetiva de Kohut, as nossas inseguranças e medos mais profundos refletem não a ansiedade de castração ou os impulsos conflituais do indivíduo, mas sim o potencial de perda dos objetos de amor (Hall, Lindzey & Campbell, 2000).

Diferenciação do *Self*

O ser humano é a primeira forma de vida capaz de observar os sentimentos de um ponto de vista intelectual/racional. Este entendimento denomina-se por processo de diferenciação do *self* (Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 1998). Até então o foco de estudo acerca dos relacionamentos incidia maioritariamente nas relações de objeto, realçando o quão importantes e determinantes são para a estruturação do *self*. A meados do Sec. XX, Murray Bowen enfatiza a necessidade de equilibrar as relações de objeto com a aquisição de individualidade, ou seja, assume o processo de diferenciação do *self* como algo imprescindível para o funcionamento saudável do indivíduo. Somos seres individuais em relação com os outros (Bowen, 1991 *cit. in* Major et al., 2014).

Vários autores sugerem a teoria familiar sistémica de Murray Bowen como a mais abrangente do ponto de vista da compreensão do funcionamento humano a partir de uma perspetiva sistémica (Charles, 2001; Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005; Miller, Anderson & Keala, 2004; Nichols & Davies, 2016; Rodríguez-González, Skowron, Cagigal de Gregorio & Muñoz San Roque, 2016; Skowron & Friedlander, 1998; Major et al., 2014). A teoria de Bowen acerca da diferenciação do *self* caracteriza-se pela sua perspetiva integrativa centrada em duas dinâmicas vitais para qualquer ser humano que, numa situação ideal, coexistem em equilíbrio: a união (relação) e a individualidade. Se

um indivíduo não conseguir estabelecer um equilíbrio entre estas duas dinâmicas corre o risco de cair numa “fusão” ou “indiferenciação” relacional (Kerr & Bowen, 1988; Bowen, 1978 *cit. in* Major et al., 2014; Nichols, 2013; Nichols & Davies, 2016; Oliveira, 2012; Titelman, 1998). Desde o momento em que o ser humano nasce, e no decorrer do seu desenvolvimento, vive numa constante dinâmica relacional evolutiva. Se por um lado o indivíduo vivencia momentos em conjunto, compartilhando crenças, regras, e valores, noutros momentos a sua diferenciação do grupo sobressai, expressando-se pela sua individualidade. Este processo denomina-se de diferenciação do *self* e pode se definir como um processo de afirmação da singularidade (Bowen, 1978 *cit. in* Major et al., 2014; Kerr & Bowen, 1988). Entende-se assim por diferenciação do *self*, a capacidade para adquirir equilíbrio entre as dimensões intrapsíquica (funcionamento emocional e intelectual) e interpessoal (intimidade e autonomia) inerentes aos relacionamentos (Bowen, 1978 *cit. in* Fiorini, Müller & Bolze, 2018).

De acordo com Skowron & Schmitt (2003), o princípio de entendimento da diferenciação do *self* é constituído por duas dimensões distintas, interligadas. Por um lado, tem uma vertente de natureza intrapsíquica debruçada sobre a capacidade de autorregulação dos sujeitos, isto é, a capacidade de racionalizar e gerir a emoção das suas respostas em situações de conflito ou de stress (Bowen, 1978 *cit. in* Major et al., 2014; Bowen, 1978 *cit. in* Fiorini et al., 2018). Por outro lado, uma vertente de natureza interpessoal, que se baseia na capacidade de preservar a autonomia e ao mesmo tempo experienciar intimidade com os outros (Bowen, 1978 *cit. in* Major et al., 2014; Bowen, 1978 *cit. in* Fiorini et al., 2018; Kerr & Bowen, 1988). A procura de equilíbrio quer a nível intrapsíquico, quer a nível interpessoal, facilita a separação das emoções e sentimentos, do pensamento, constituindo uma reação adequada a uma resposta impulsiva (Skowron & Friedlander, 1998; & Bowen, 1978 *cit. in* Major et al., 2014; Kerr & Bowen, 1988; Oliveira, 2012). Este processo ocorre ao longo de todo o desenvolvimento do indivíduo e caracteriza-se por ser dinâmico e evolutivo, fundamental para a promoção da saúde física e psicológica de qualquer indivíduo (Bowen, 1978 *cit. in* Major et al., 2014; Kerr & Bowen, 1988; Oliveira, 2012).

A fim de compreender o processo de diferenciação do *self* à luz das teorias de Bowen, é importante atender aos dois níveis indissociáveis constituintes deste: nível básico, ou *self* sólido e nível funcional do *self*, ou pseudo-*self* (Baptista, 2012; Bowen, 1978 *cit. in* Major et al., 2014; Bowen, 1978 *cit. in* Oliveira, 2012; Kerr & Bowen, 1988; Oliveira, 2012).

O nível básico ou *self* sólido, justifica a sua solidez por ser pouco influenciado por fatores externos e, principalmente, pela sua impermeabilidade à influência dos outros na definição deste. Embora seja independente do processo relacional, este é determinado pelo processo de separação emocional da família de origem. Enquanto reflexo nítido do nível de diferenciação do *self* dos pais, o *self* sólido é composto por crenças e princípios bem definidos pelo próprio, não influenciados por outros, e que se vão denotando ao longo da infância e adolescência, tendendo a estabelecer-se na jovem adultez (Baptista, 2012; Bowen, 1978 *cit. in* Major et al., 2014; Bowen, 1978 *cit. in* Oliveira, 2012; Kerr & Bowen, 1988; Oliveira, 2012). Dado o caráter evolutivo deste conceito, a jovem adultez é tendencialmente uma fase coincidente com a saída de casa e inevitável separação da família, momento fortemente marcado por um aumento dos níveis de autonomia e independência (Carter & McGoldrick, 1995). Esta separação assume um papel preponderante no processo de diferenciação do *self* pois promove na sua essência a expressão de singularidade (Kerr & Bowen, 1988). O *self* sólido é assim uma boa representação da qualidade “posição do Eu” no indivíduo (Skowron e Schmitt, 2003; Rodríguez-González et al., 2016).

O nível funcional do *self* ou pseudo-*self*, entende-se como mutável ao longo do tempo quando exposto a situações externas (Bowen, 1978, *cit. in* Major et al., 2014; Bowen, 1978 *cit. in* Oliveira, 2012; Kerr & Bowen, 1988; Oliveira, 2012). Este, contrariamente à condição do *self* sólido, depende do processo relacional, uma vez que opera e se adquire no âmbito das relações, estando assim exposto a inúmeros estímulos e pressões sociais e emocionais, que o influenciam e modificam. Consiste assim, na combinação de princípios, convicções, filosofias e conhecimentos adquiridos em contexto relacional e integrados superficialmente no *self* por meio de pressão social, permitindo ao indivíduo ajustar-se o mais possível à convivência com os outros. Assim, para Bowen, este assemelha-se a um “*self* fingido”, caracterizado pela sua fluidez, instabilidade e incoerência de funcionamento, fragmentando-se em posturas “falsas” pelos diversos contextos em que se insere (Bowen, 1978, *cit. in* Major et al., 2014; Bowen, 1978 *cit. in* Oliveira, 2012; Kerr & Bowen, 1988; Oliveira, 2012).

Para além disto, os níveis, básico e pseudo-*self*, ocorrem sobe duas formas de funcionamento distintas, intrapsíquica ou interpessoal. Por um lado, a intrapsíquica, que consiste na capacidade de autorregulação emocional e comportamental, preservando sempre um sólido sentido do *self* nas relações significativas (Rodríguez-González et al., 2016; Skowron & Friedlander, 1998; Bowen, 1978 *cit. in* Oliveira, 2012), por outro lado,

um funcionamento interpessoal que pressupõe a capacidade do indivíduo para estabelecer harmonia entre as dimensões intimidade e autonomia inerentes às suas relações significativas (Rodríguez-González et al., 2016; Bowen, 1978 *cit. in* Oliveira, 2012).

É importante reter que o *self* se pode subdividir em *self* básico e pseudo-*self*; o conceito de diferenciação do *self*, apesar de ser um processo multidimensional, é essencialmente, uma tentativa de fazer sobressair a singularidade que existe na sombra de cada indivíduo da forma mais adequada e equilibrada possível (Licht & Chabot, 2006; Skowron & Friedlander, 1998).

Quando é que o processo de diferenciação do *self* é ou não bem-sucedido?

Ao longo de todo o processo de diferenciação é fundamental que o sujeito adquira um *self* que independa do seu núcleo familiar, porém, deve ser capaz de preservar a sua relação com esta (Bowen, 1978, *cit. in* Major et al., 2014; Bowen, 1978 *cit. in* Oliveira, 2012; Kerr & Bowen, 1988).

Segundo Miller, a diferenciação do *self* entre casais está positivamente associada com a satisfação conjugal, uma vez que está negativamente relacionada com os conflitos conjugais (Miller et al., 2004). Sempre que o processo de diferenciação é atendido com sucesso, indivíduos diferenciados apresentam maior capacidade de equilíbrio emocional, isto é, apresentam uma maior capacidade de gestão de emoções fortes, incerteza e ambiguidade, em situações stressantes, respondendo com atitudes ponderadas (Bowen, 1978, *cit. in* Major et al., 2014; Bowen, 1978 *cit. in* Oliveira, 2012; Kerr & Bowen, 1988; Williamson & Bray 1988), conseguindo assim, preservar um contacto íntimo mais adequado com pares, sem comprometer a sua autonomia (Skowron & Friedlander, 1998; & Nichols & Davies, 2016). Para além disto, estes estão mais habilitados a distinguir os sentimentos e a realidade objetiva, preservando uma sólida “Posição do Eu” nas relações mais significativas (Skowron, Holmes & Sabatelli, 2003; Skowron, 2000). Para além disto, indivíduos com elevados níveis de diferenciação do *self* são mais capazes de expressar a sua individualidade nas relações, estabelecendo posições definidas sem que isso interfira com a sua flexibilidade interna (Bowen, 1978, *cit. in* Major et al., 2014; Bowen, 1978 *cit. in* Oliveira, 2012; Kerr & Bowen, 1988). Importa realçar que, quanto maior for o nível de diferenciação do *self* de um indivíduo, mais bem-sucedido será no desenvolvimento de recursos internos, tais como, autorregulação e equilíbrio emocional, ferramentas muito úteis quando se trata de relações amorosas (Kerr & Bowen, 1988). Segundo estudos realizados recentemente, a

diferenciação do *self* em contexto relacional está positivamente relacionada com o bem-estar psicológico e a capacidade de relacionamento interpessoal. Isto é, existe uma relação proporcional entre os valores de diferenciação do *self* e os níveis destas duas variáveis (Ferreira, Narciso, Novo & Pereira, 2014; Ferreira, Fraenkel, Narciso & Novo et al., 2015; Ferreira, Narciso, Novo & Pereira, 2016).

Por outro lado, quando este processo não é devidamente atendido ou é insatisfatório, elevados níveis de dependência emocional e baixos níveis de tolerância, flexibilidade e capacidade em lidar com situações potencialmente stressantes tornam-se presentes na vida desses indivíduos (Skowron & Friedlander, 1998; Skowron, 2000), evidenciando uma elevada propensão à fusão e *Cut-off* emocional com pares (Skowron & Friedlander, 1998; Jenkins et al., 2005; Bowen, 1978 *cit. in* Oliveira, 2012). Por “*Cut-Off* emocional” entende-se limite ou distanciamento emocional e comportamental que um indivíduo estabelece em relação a outros, evidentes através de medos de intimidade ou sufoco nas relações (Skowron & Schmitt, 2003 *cit. in* Major et al., 2014). Para além disto, um processo de diferenciação do *self* insatisfatório está, também, positivamente relacionado com variáveis tais como, o sofrimento psicológico e perturbações mentais. Ou seja, quanto menores os valores de diferenciação do *self* de um sujeito maior é a propensão à existência de sofrimento psicológico e perturbações mentais (Ferreira et al., 2014; Ferreira et al., 2015; Ferreira et al., 2016; Peleg & Rahala, 2012; Peleg & Zoabi, 2014).

Relacionamentos Amorosos e Diferenciação do *Self*

Segundo vários autores, os indivíduos possuem dois tipos de crenças orientadoras em relacionamentos amorosos: crenças intrínsecas relacionadas com o crescimento ou amadurecimento, e crenças extrínsecas associadas ao destino e ao futuro (Knee, 1998; Knee, Nanayakkara, Vietor, Neighbors & Patrick, 2001; Knee, Patrick & Lonsbary, 2003; Mattingly, McIntyre, Knee & Loving, 2019). É importante clarificar que estes dois tipos de crenças orientam os indivíduos em direção a objetivos relacionais distintos (Knee et al., 2003; Mattingly et al., 2019).

No que respeita a indivíduos que perspetivam através de crenças de crescimento, estes refletem a ideia de que os relacionamentos são maleáveis, se desenvolvem gradualmente ao longo do tempo e exigem uma constante manutenção (Mattingly et al., 2019), visando essencialmente o aprimoramento do relacionamento (Knee et al., 2003; Mattingly et al., 2019). Por outro lado, indivíduos munidos de crenças associadas ao destino e ao futuro, refletem uma perspetiva estanque sobre os relacionamentos, assumindo-os como sendo

relativamente fixos e incontrolláveis (Burnette & Franiuk, 2010). Esta perspectiva idealiza à priori que os relacionamentos são bem ou malsucedidos e que os parceiros são inerentemente compatíveis ou incompatíveis (Mattingly et al., 2019). Desta forma, estes indivíduos tendem a desenvolver padrões cognitivos e comportamentais para melhorar o seu relacionamento, como por exemplo, manter ilusões positivas acerca dos seus parceiros (Franiuk, Pomerantz & Cohen, 2004). Assim, a gestão de funcionamento e aprimoramento relacional de indivíduos alicerçados a crenças relacionadas com o destino resume-se a um processo tendencioso de idealização evidente em momentos de percepção e adequação entre o parceiro e o parceiro idealizado (Burnette & Franiuk, 2010). O fato de este ser um funcionamento tendencioso e idealizado justifica que indivíduos baseados em crenças de destino não explorem tão ativamente a sua auto-expansão, uma vez que, vivem à superfície da relação real deslocando a sua atenção para as idealizações em torno do parceiro e da própria relação (Mattingly et al., 2019). É errado pensar que para se amar a si mesmo é necessário antes amar o outro idealizado (Dessuant, 1992 *cit. in*, Mesquita, 2013), pois, de acordo com Coimbra de Matos, 1997 *cit. in* Mesquita, 2013, o ciclo saudável consiste em ser amado, amar-se a si mesmo, a fim de amar o objeto de relação. Este tipo de crenças envolve assim uma estrutura avaliativa que permite aos indivíduos analisarem a viabilidade e vitalidade do seu relacionamento (Knee et al., 2003, Mattingly et al., 2019).

Apesar destas duas perspectivas relacionais serem aplicáveis em vários contextos, os indivíduos não só diferem na maneira como as interpretam, mas também na forma como reagem em situação de conflito relacional. Por exemplo, indivíduos com crenças de crescimento mais desenvolvidas percebem os conflitos relacionais como desafios a serem superados, enquanto indivíduos com crenças de destino mais desenvolvidas percebem os conflitos relacionais como evidência de que o relacionamento não estava “destinado” a ser bem-sucedido (Knee, 2003 *cit. in* Mattingly et al., 2019).

Knee et al., (2001), constataram que indivíduos com crenças de crescimento mais desenvolvidas são mais propensos a acreditar que os seus parceiros podem mudar e que a relação com o passar do tempo irá ser cada vez melhor, da mesma forma que tendem a envolver-se menos em discussões (Knee, 1998; Mattingly et al., 2019). Para além disto, percebeu-se que discrepâncias entre as características reais do parceiro e as características idealizadas face ao mesmo, são um dos principais fatores gerador de insatisfação relacional, evidenciando que indivíduos com níveis elevados de crenças de crescimento e baixos níveis de crenças associadas ao destino são menos propensos a se sentir

insatisfeitos nos seus relacionamentos. Vários autores afirmam que, a prevalência de crenças de crescimento está positivamente relacionada com a uma maior longevidade do relacionamento (Knee, 1998; Franiuk et al., 2002; Burnette & Franiuk, 2010; Franiuk et al., 2012;).

São várias as definições em torno do conceito de satisfação conjugal. Inicialmente, Spanier (1988), postulou que a satisfação conjugal pode ser definida atendendo à frequência e intensidade das discussões em casal e ao sentido de compromisso que ambos os membros do casal tem, bem como, através da avaliação subjetiva e generalizada que estes fazem da sua relação (Miranda & Ávila, 2008). Posteriormente, Bahr, Chappell & Leigh, 1983; Bohlander, 1999; Burpee & Langer, 2005; Peleg, 2008) definiram o conceito de satisfação conjugal baseando-se na percepção que um dos membros do casal têm face à satisfação das suas necessidades e desejos por parte do seu parceiro. VanLaningham, Johnson & Amato, 2001; e Criado Fernández, 2018, acrescentaram ainda que a satisfação conjugal é um conceito dinâmico, uma vez que varia ao longo dos anos de relação e que por norma tem altos e baixos derivados da convivência a longo prazo.

Ao longo da relação, as crenças de crescimento para além de sensibilizarem os indivíduos para oportunidades de aprimoramento dos seus relacionamentos, contribuem consequentemente, para um aprofundamento e exploração do próprio “*Self*” (Knee et al., 2003). Isto é, embora ambos os conjuntos de crenças possam ser benéficos para a relação, as crenças de crescimento revelam-se mais proveitosas, pois não só contribuem para um autoaperfeiçoamento no sentido da relação, como também permitem que o indivíduo cresça e se expanda enquanto *Self* (Mattingly et al., 2019).

O conceito de auto-expansão ou *Self-expansion* postula que os indivíduos procedem a uma reorganização cognitiva do seu autoconceito resultante da formação e manutenção de relacionamentos românticos (Aron, Lewandowski, Mashek & Aron, 2013; Mattingly et al., 2019; McIntyre, Mattingly, & Lewandowski, 2015). A reorganização cognitiva ocorre quando os indivíduos aumentam o número de atributos de autoconceito positivos que possuem (Mattingly, Lewandowski & McIntyre, 2014; McIntyre et al., 2015) como resultado da integração de atributos dos seus parceiros no seu próprio *Self*. Este processo de expansão do *Self* acontece num contexto relacional recíproco, propicio à aquisição de novas perspetivas e identidades e à realização de atividades inovadoras e desafiadoras em casal (Aron et al., 2013; Aron, Norman, Aron, McKenna & Heyman, 2000; Fivecoat, Tomlinson, Aron & Caprariello, 2015; Mattingly et al., 2019). Ou seja, à medida que os membros do casal se aproximam e se apaixonam,

exploram aspetos presentes nos seus autoconceitos tornando-o maior e mais diversificado (Aron, Paris, & Aron, 1995), evidenciando a identificação interpessoal.

Na mesma linha de pensamento, Purkey (1970) *cit in*. Pienda et al., (1997); Harper & Purkey, (1993), define autoconceito como um sistema complexo e dinâmico de crenças que um individuo considera verdadeiras a seu respeito atribuindo a cada crença o seu respetivo valor. Shavelson, Hubner & Stanton, (1976), acrescentam que o autoconceito diz respeito ao conjunto de perceções que um individuo mantém acerca de si mesmo formadas através da interpretação da própria experiência num determinado contexto, sendo influenciado, pelas aprovações e reforços positivos provenientes de outros indivíduos significativos para o próprio, bem como, pelos próprios mecanismos individuais, tais como, as atribuições causais.

Para além das mudanças no autoconceito, a auto-expansão oferece inúmeros benefícios à qualidade relacional, porque os relacionamentos autoexpansíveis tendem a ser mais satisfatórios com níveis de comprometimento mais elevados (Aron et al., 2000; Fivecoat et al., 2015; Mattingly et al., 2014; Reissman, Aron & Bergen, 1993) e exibem maiores níveis de paixão e amor (Aron et al., 1995; Mattingly et al., 2014). Indivíduos integrados em relacionamentos autoexpansíveis desenvolvem estratégias de manutenção de relacionamentos, como por exemplo, estarem mais dispostos a sacrificar-se em prol da relação e perdoarem com maior facilidade (McIntyre et al., 2015), diminuindo a probabilidade de se envolverem em infidelidade (VanderDrift, Lewandowski & Agnew, 2011). Assim, quando os indivíduos integram aspetos dos seus parceiros no seu próprio *Self*, os relacionamentos tendem a durar mais tempo do que quando tal não acontece (Le, Dove, Agnew, Korn & Mutso, 2010), e percebem o relacionamento como sendo mais satisfatório (Franiuk, Pomerantz, & Cohen, 2004; Franiuk et al., 2002; Knee, 1998).

À semelhança do conceito de *Self-expansion*, o conceito de *Diferenciação do Self*, é também um processo que propicia a expansão e criação de relacionamentos íntimos de qualidade, sendo o responsável pelo equilíbrio entre as dinâmicas ligação emocional e autonomia em qualquer relação (Bowen, 1978 *cit in* Major et al., 2014; Kerr & Bowen, 1988). Concretamente nas relações amorosas em casal, estas são influenciadas pelo nível de diferenciação que os parceiros apresentam, o que se justifica pela intimidade e laço emocional inerente a estas (Kerr e Bowen, 1988). Quando a diferenciação no casal não é estabelecida de forma satisfatória pode resultar em discrepâncias relacionais tendencialmente conflituosas (Kinas, Souza Filho, Monteiro, & Teixeira, 2013). Desta forma, parceiros com elevados níveis de diferenciação pressupõe-se que vivam relações

menos conflituosas, uma vez que apresentam qualidades de dinâmica relacional mais desenvolvidas; são exemplo, a capacidade de negociação e a flexibilidade entre casal, o que leva a uma maior capacidade de delimitar de forma clara os padrões de funcionamento de um relacionamento (Skowron & Friedlander, 1998; Skowron, 2000).

Acerca do amor, à luz das teorias de Kohut (1980) *cit. in* Mesquita, 2013, podemos afirmar que o indivíduo que não tem um desenvolvimento saudável do seu narcisismo dificilmente terá uma relação amorosa prazerosa. Esta relação em vez de ter um papel de relação amorosa, na qual o indivíduo procura obter prazer, será uma relação de compensação na qual o indivíduo procuraria encontrar no outro algo que colmatasse as suas falhas de desenvolvimento de natureza narcísica (Bergmann, 1987; Dessuant, 1992 *cit. in* Mesquita, 2013; Grumberger, 1971 *cit. in* Mesquita, 2013; Kohut, 1984, *cit. in* Mesquita, 2013; Mancía, 1990; Mesquita, 2013). Contudo, o amor pode ser uma fonte potencializadora de desenvolvimento do *Self* no sentido em que propicia e facilita o desenvolvimento do mesmo fortalecendo-o. Para além disto, a relação de objeto amorosa é por si só uma fonte de transformação do *Self* e conseqüentemente de desenvolvimento (Mesquita, 2013).

Freud, sugere que os aspetos relacionados com a sexualidade em casais assumem um papel preponderante no momento de escolha de parceiro, bem como, na qualidade desta. Segundo o próprio, partindo do pressuposto que o prazer é uma dimensão inerente à relação amorosa, este deve ser entendido como bipartido, isto é, por um lado, assenta em aspetos de natureza erótica ou sexual e, por outro lado, em necessidades de dependência e segurança que refere serem da mesma forma inerentes a toda e qualquer relação amorosa (Freud, 1910; Freud, 1912; Mesquita, 2013). No momento da escolha de um parceiro sobressaem aspetos de natureza Edípiana ou questões relacionadas com o narcisismo ou a falta dele. Assim, a escolha de um par pode ser feita atendendo à superação ou não da fase edípiana ou com base no narcisismo relativo a uma figura idealizada como forma de colmatar falhas de natureza narcísica (Freud, 1914; Mesquita, 2013). Freud, 1910; Freud 1912; Mesquita, 2013, afirma que uma relação de reciprocidade pode ser estabelecida entre as dimensões, sexual e dependência e segurança, uma vez que, os aspetos relacionados com a sexualidade podem ser responsáveis por carências de sentimentos de segurança e proteção na relação e vice-versa. Shaver & Hazan, (1988), acrescentam que relações em que ambos os sujeitos se preocupam em manter relações sexuais e procuram interessar-se pelos interesses pessoais e sexuais do seu parceiro são um exemplo da coexistência saudável destas duas dimensões numa relação. Ana Freud,

discípula de Freud, também ela sugere que é fundamental a existência de prazer para que seja possível criar e existir um elo de ligação relacional (Diamond & Blatt, 2007 *cit. in*, Mesquita, 2013).

As teorias relativas às relações amorosas e aos seus princípios inerentes são variadas e foram sendo aprofundadas ao longo dos anos. Nesta linha, Mitchell escreveu, “*o hábito mata o amor romântico, é uma degradação protetora do mesmo*”, ideia que veio destabilizar as ideias anteriormente propostas por Freud e Bowlby. Esta nova proposta de Mitchell assenta na ideia de que aspetos como o apego, a segurança e sensação de proteção não são fortuitos quer para a paixão quer para o amor romântico assumindo que o erotismo é, por si só, instável. Ou seja, da mesma forma que a escolha monogâmica de um parceiro sexual reduz o risco de perda, também torna o indivíduo mais dependente da mesma, o que por sua vez interfere drasticamente na pré-condição de desejo e excitação alimentados pela fantasia, imprevisibilidade e incerteza que qualquer relação acarreta (Mitchell, 2003). Segundo o autor, devemos considerar que questões de natureza erótica e questões relacionadas com os sentimentos de segurança, proteção e dependência devem coexistir nas relações embora não se devam sobrecarregar. Para Mitchell (2003) a relação entre estas duas dimensões é muito clara, por um lado, quando o apego, a segurança e a sensação de proteção prevalecem numa relação, é possível criar um elo relacional, ainda que sem excitação ou desejo sexual, por outro, quando as questões de natureza erótica prevalecem, apesar de uma relação sexual excitante e satisfatória, esta é uma relação essencialmente insegura e efémera. Desta forma, relações em que o princípio ativador de excitação e desejo sexual seja o apego, a segurança e a proteção percebida ou sentida pelo indivíduo face ao elo criado seriam ditas como ideais para a qualidade de relação (Mikulincer & Shaver, 2007).

Em meados dos anos quarenta as relações familiares e amorosas eram consideradas ameaçadoras por serem excessivamente próximas e íntimas. Nos dias de hoje, vive-se o inverso, as relações são ameaçadoras por serem excessivamente distantes e não envolvidas (Hall, Lindzey & Campbell, 2000).

Tipos de Relacionamentos Amorosos

Como mencionado em capítulos anteriores, sabemos que quando existe uma vulnerabilidade narcísica, conseqüente de uma falha vinculativa de relação objeto, deparamo-nos com diferentes tipos de relação, onde se incluem: *submisso-idealizador*; tipo *eufórico-idealizante* e tipo *evitante-desnarcisante* (Mesquita, 2013).

Relacionamento do tipo *Submisso-Idealizador*

O tipo de relacionamento submisso-idealizador demarca-se por um viver sem se viver, um ser sem ser. Esta dinâmica relacional gira em torno de uma necessidade basilar de colmatar falhas narcísicas. Para tal, o indivíduo narcisicamente vulnerável, submisso, associa-se a um outro o qual acredita que lhe pode acrescentar algo que sente estar em falta em si. Um indivíduo com um registo relacional do tipo *submisso-idealizador* assume como suas as qualidades do outro acreditando que estas lhe aumentam o narcisismo, lhe compensam as suas falhas e, conseqüentemente, lhe atribuem valor. Idealiza-se como sendo uma extensão do outro ao qual deseja estar associado (Mesquita, 2013).

Segundo Person, 2007 *cit. in*, Mesquita, 2013 este tipo de relação baseia-se num *amor vaidoso* ou amor *auto-valorizante*, onde o que interessa são os aspectos exteriores e não a pessoa em si, onde o objetivo consiste em obter ganhos, como por exemplo, dinheiro, poder, vantagem social, a fim de emergir a vaidade do *Eu*. É dizer, " *gosto não dele, mas do que ele me faz iludir que eu seja*".

Para além disto, neste tipo de relacionamento os indivíduos tendem a confundir relação objetal com dependência objetal. Quando isto acontece, o amor é confundido com dependência. Assim sendo, os indivíduos deixam de procurar o amor do outro focando-se na necessidade de admiração, sem se aperceberem que se tornam profundos adictos, insatisfeitos, de admiração. Segundo Mesquita, 2013, esta ilusão reflete uma espécie de gratificação substituta da necessidade de respeito, amor e compreensão, denominada pelo autor de *vicariância narcísica* – "*não sou amado, mas sou admirado*".

Este tipo de relacionamento amoroso apesar de parecer um verdadeiro investimento amoroso sobre o objeto relacional, não é mais que uma tentativa falhada de restauração narcísica. É uma relação permanentemente vincada por sentimentos de insatisfação e admiração insuficiente (Reich, 1953 *cit. in*, Mesquita, 2013; Coimbra de Matos, 2002 *cit. in*, Mesquita, 2013).

Relacionamento do tipo *Eufórico - Idealizante*

Neste tipo de relacionamento predominam sentimentos de inveja. Estas são relações nas quais apesar de existir uma identificação com o objeto de relação, o indivíduo narcisicamente vulnerável assume uma postura agressiva e atacante contrariamente ao que acontece em relações amorosas do tipo *submisso – idealizador* na qual assume postura submissa (Mesquita, 2013).

Aqui o objeto surge com alvo onde o individuo de narcisismo frágil projeta as suas próprias falhas admitindo-as como sendo do outro e não suas. O objeto de relação cumpre assim a função de compensação por diminuição. Isto é, o individuo narcisicamente vulnerável, uma vez sentindo inveja das qualidades do objeto, especialmente o facto de ser narcisicamente mais estruturado, e por não aceitar as suas próprias falhas pretende usar o outro com o objetivo de o diminuir a fim de fazer sobressair o que há de bom em si. Se assim não for, isto é, se o individuo narcisicamente frágil não se sentir superior ao objeto de relação, isto vai desencadear sentimentos de inferioridade, inveja e humilhação face ao objeto (Mesquita, 2013).

Segundo Coimbra de Matos, 2002 *cit. in*, Mesquita, 2013, indivíduos narcisicamente frágeis tendem a escolher parceiros amorosos piores nalgum aspeto concreto, como por exemplo, serem fisicamente menos atraentes ou intelectualmente menos desenvolvidos que o próprio, embora o que importe realmente seja escolher alguém sobre o qual este acredita conseguir sobressair. No fundo o objeto de relação serve para uma *pseudo-organização* do *Self* frágil. Esta função organizadora que o objeto cumpre faz com que se estabeleça uma *pseudo-relação* assente numa dinâmica ausente de reciprocidade. Estas *pseudo-relações* são assim caracterizadas pela falta de intimidade e exploração afetiva como forma de evitar contactar com aspetos incontroláveis, como por exemplo as emoções, pois, “*se gosto de mim, não gosto do outro, se gosto do outro não gosto de mim*” (Mesquita, 2013).

Desta forma, relacionamentos do tipo *eufórico - idealizante* dizem-se eufóricos dada a agressividade projetada mediante ataques ao narcisismo do objeto, uma vez que este nunca poderá ser melhor que o *Ideal* do *Eu*, e idealizantes no sentido em tudo gira em torno de um objeto idealizado ao qual o individuo quer estar associado (Kernberg, 1995; Mesquita, 2013).

Relacionamentos do tipo *Evitante - Desnarcisante*

“*Quando as experiências de ligação a um outro implicam o reviver de sentimentos, recordações, fantasias e outros conteúdos experienciais que ameaçam o ressurgir de configurações vinculares avassaladoras, a recusa à relação afigura-se como uma estratégia de sobrevivência.*” (Mesquita, 2013).

Para indivíduos que experienciaram relacionamentos amorosos fusionais, isto é, relações nas quais existe uma fusão relacional no lugar de díade, torna-se difícil sair da bolha narcísica e admitir os elevados níveis de dependência relacional que vivem. As

relações fusionais são marcadas por um desequilíbrio evidente pela falta de expressão individual. Isto é, numa relação fusional existe uma associação entre parceiros na qual um se expressa e o outro vive da sombra da expressão deste (Mesquita, 2013).

A recusa em assumir a dependência relacional contribui não só, para um empobrecimento da vida emocional dos indivíduos, mas também, para uma deterioração do sentimento de identidade face ao próprio e ao outro, fazendo emergir sentimentos de ódio e inveja que corrompem nocivamente toda a relação e se traduzem numa sensação de vazio interior (Kernberg, 1975; Kernberg, 1984 *cit. in* Mesquita, 2013). Esta dependência é evidente pela necessidade que estes indivíduos têm que o outro seja o líder da relação, uma vez que são incapazes de produzir pensamentos por estarem focados em se projetar no objeto relacional (Fabião, 2007; Mesquita, 2013).

Sentimentos de ódio e inveja sentidos face ao objeto de relação levam a um movimento projetivo que se resume num mecanismo de defesa utilizado para proteger o *Self*. Esta projeção faz com que o objeto de relação se torne uma espécie de espelho no qual o indivíduo, por um lado, coloca tudo o que não aceita em si próprio numa tentativa de tornar esses “defeitos” como sendo do outro, enaltecendo-se, e por outro, reconhece, identifica e denigre os aspetos idealizados face ao outro, negando sempre os sentimentos de inveja que sente face ao objeto relacional (Kernberg, 1975; Kernberg, 1984 *cit in* Mesquita, 2013).

Assim, este tipo de relacionamento diz-se “*Desnarcisante*” pois a projeção desmedida do *Self* no outro resulta na “morte” gradual do narcisismo do próprio (Amaral Dias, 2004, *cit in* Mesquita, 2013). A dependência extrema desta projeção faz com que este não encontre espaço para se expressar enquanto *Self* e, conseqüentemente, impede que este se desenvolva resultando numa desintegração do *Self*. Esta desintegração do *Self* leva a uma rigidificação na configuração vinculativa do indivíduo, colocando-o a meio caminho de um ataque à própria vida (Fabião, 2007; Mesquita, 2013).

Este tipo de relacionamento assume um caráter dinâmico semelhante aos tipos de relacionamento *Submisso - Idealizador* e *Eufórico – Idealizante*, pois também aqui existe um processo de idealização no qual o objetivo é denegrir a imagem do objeto de relação na procura de valorização pessoal (Mesquita, 2013).

É ainda reduzido o conhecimento acerca destes temas considerados fundamentais na vida dos indivíduos. Assim, enfatiza-se não só a importância destes, bem como, a necessidade de os estudar. A compreensão de uma possível relação entre estes construtos, torna-se essencial, pois permitiria aos indivíduos melhorar a qualidade das suas relações,

particularmente as amorosas. Analisando tais relações, torna-se possível a intervenção futura junto de casais que revelem conflitos ou insatisfações de índole amorosa em casal.

Metodologia

Objetivo do estudo

O objetivo da presente investigação é perceber se existem relações ou associações entre os constructos “diferenciação do *Self*” e “satisfação relacional” em relações amorosas. Este estudo visa compreender se a qualidade da diferenciação do *Self* de um determinado conjunto de indivíduos, isto é, capacidade para adquirir equilíbrio entre funcionamento emocional, intelectual, intimidade e autonomia nas suas relações (Bowen, 1978 *cit. in* Fiorini, Müller & Bolze, 2018), e se esta interfere e de que forma, na qualidade da relação amorosa que mantêm com os seus pares.

Definiram-se assim os seguintes objetivo de estudo:

Objetivo Geral:

- Perceber e compreender se existe alguma relação entre os valores de diferenciação do *Self*, obtidos através das subescalas do *Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R)*, e os valores de satisfação de casal obtidos pelas subescalas do *Couple Relationship Inventory*.

Objetivos específicos:

- Perceber e compreender as relações entre os valores de diferenciação do *Self*, obtidos pelas subescalas do *Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R)* e as diferentes variáveis avaliadas no *Questionário de Dados Sociodemográficos*.
- Perceber e compreender as relações entre os valores de satisfação de casal, obtidos pelas subescalas do *Couple Relationship Inventory*, e as diferentes variáveis avaliadas no *Questionário de Dados Sociodemográficos*.

Atendendo aos objetivos desenvolveram-se as seguintes hipóteses:

- Espera-se que os indivíduos do género masculino sejam mais diferenciados e satisfeitos com a sua relação que os indivíduos do género feminino.

- Espera-se que a variável sociodemográfica idade esteja positivamente associada aos níveis de Diferenciação do *Self* e negativamente associada aos níveis de satisfação de casal.
- Espera-se que quanto maior for a duração da relação maiores sejam os níveis de Diferenciação do *Self* dos indivíduos.
- Espera-se que quanto maior for a duração da relação menores sejam os níveis de satisfação de casal dos indivíduos.
- Espera-se que indivíduos com relacionamentos anteriores apresentem maiores níveis de Diferenciação do *Self* e satisfação de casal.
- Espera-se que a presença de filhos no seio do casal influencie positivamente os níveis de Diferenciação do *Self* e negativamente os níveis de satisfação de casal.

Desenho da Investigação

Esta investigação é de cariz epidemiológico dada a sua natureza de análise e relação entre variáveis. A presente investigação, possui uma amostragem não-probabilística, nomeadamente uma amostragem por conveniência (Maroco, 2014). É um estudo de carácter quantitativo, pois foca-se na mensuração e análise de um número alargado de dados, recolhidos mediante dois inventários estruturados de resposta objetiva, sem interferência do investigador e passíveis de generalização, descritivo-correlacional, a fim de os especificar (Fortin, Côté & Filion 2009). É, ainda, uma investigação transversal, dado que os instrumentos de avaliação foram aplicados num único momento, não definido no tempo (Oliveira Filho, Hochman, Nahas & Ferreira, 2005).

A investigação tem como objetivo metodológico, recolha, análise e interpretação da relação e influência entre as variáveis, de modo a compreender o impacto que o nível de diferenciação do *Self* tem ou pode ter no âmbito das relações, mais concretamente nas relações amorosas.

É importante ainda clarificar que esta investigação não sendo do tipo estudo de caso, não incide particularmente em nenhum participante ou casal, pelo que todas as interpretações e análises feitas aos resultados obtidos procuram chegar a uma compreensão geral do impacto que a diferenciação do *Self* tem sobre as relações amorosas dos participantes.

Descrição e Seleção da Amostra

Nesta investigação participaram 145 indivíduos (N= 145), sendo que 113 (77.9%) são do género feminino e 32 (22.1%) são do género masculino (Tabela 1).

No que refere à “Idade”, a amostra é constituída por indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 45 anos, sendo a média de idades é de, aproximadamente, 25 anos ($M = 25.48$) e o seu desvio padrão de 0.201 ($DP = .201$). A mediana situa-se nos 23 anos ($Mdn = 23$ anos) e a moda nos 21 anos ($Mo = 21$ anos), havendo uma frequência de 23 indivíduos (15,9%) com esta idade (Tabela 1).

No que diz respeito à variável “Duração da Relação Atual”, concluiu-se que a maioria dos indivíduos no momento da participação estaria numa relação há mais de 2 anos, mas menos de 5 anos, havendo uma frequência de 53 indivíduos (36,6 %), e a minoria estaria numa relação há mais de 20 anos na qual se enquadram apenas 7 indivíduos (4,8%) (Tabela 1).

A variável “Relacionamentos Anteriores” evidencia que, 119 indivíduos (82,1%) afirmaram ter tido relacionamentos amorosos anteriores à relação atual (Tabela 1).

Quanto à variável “Estado civil”, a maioria dos indivíduos afirmou estar “solteiro (numa relação em que não vive com o/a companheiro/a)”, havendo uma frequência de 90 indivíduos (62,1%) (Tabela 1).

Relativamente à variável “Filhos”, apenas 24 indivíduos (16,6%) afirmaram ter filhos à data de participação (Tabela 1).

Na tabela 1 é apresentada uma pormenorizada caracterização sociodemográfica da amostra.

Tabela 1. *Caraterização sociodemográfica da amostra (n=145)*

Variáveis	N (%)	Média (DP)
Género		
Feminino	113 (77,9)	
Masculino	32 (22,1)	
Idade		25.48 (.20)
18-24 anos	94 (64,7)	
25-29 anos	18 (12,4)	
30-45 anos	33 (22,8)	
Duração da Relação Atual		

Há menos de 1 ano	18 (12,4)
Há mais de 1 ano, mas menos de 2 anos	23 (15,9)
Há mais de 2 anos, mas menos de 5 anos	53 (36,6)
Há mais de 5 anos, mas menos de 10 anos	35 (24,1)
Há mais de 10 anos, mas menos de 20 anos	9 (6,2)
Há mais de 20 anos	7 (4,8)
 Relacionamentos Anteriores	
Não	26 (17,9)
Sim	119 (82,1)
 Estado Civil	
Casado/a (Vive com o/a companheiro/a)	20 (13,8)
Casado/a (Não vive com o/a companheiro/a)	1 (0,7)
Solteiro/a (Numa relação em que vive com o/a companheiro/a)	34 (23,4)
Solteiro/a (Numa relação em que não vive com o/a companheiro)	90 (62,1)
 Filhos	
Sim	24 (16,6)
Não	121 (83,4)

Sendo esta uma amostragem por conveniência, os critérios de inclusão comuns aos indivíduos da amostra foram:

- Indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 45 anos de idade;
- Indivíduos dos géneros masculino e feminino;
- Indivíduos em situação de relacionamento amoroso heterossexual;
- Indivíduos exclusivamente de nacionalidade Portuguesa;

Nos critérios de exclusão da amostra enquadram-se, indivíduos homossexuais visto que um dos instrumentos utilizados nesta investigação, *Couple Relationship Inventory*, é um instrumento que se direcciona apenas à avaliação de relacionamentos amorosos em casais heterossexuais (Solano et al., 2012).

Sendo as relações amorosas uma das esferas principais deste estudo são, mais concretamente as relações amorosas em casal heterossexual, definiu-se como faixa etária alvo de investigação idades compreendidas entre os 18 e os 45 anos de idade, como sendo a mais adequada à investigação (Erikson, 1968, 1994).

A concretização deste estudo baseou-se na técnica de *snowball*, uma técnica de amostragem não probabilística e de conveniência na qual os participantes foram sugeridos a enviar a hiperligação associada ao estudo, convidando outros indivíduos que se enquadrassem a participar no estudo.

Instrumentos de medida

Para a avaliação das dimensões alvo de estudo desta investigação utilizaram-se os seguintes instrumentos:

- *Questionário de Dados Sociodemográficos*
- *Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R)* (Anexo A)
- *Couple Relationship Inventory* (Anexo B)

Questionário de Dados Sociodemográficos:

Com o objetivo de recolher dados que pudessem caracterizar a amostra, desenvolveu-se um questionário de dados sociodemográficos, composto da seguinte forma: dados pessoais (e.g., idade, género, estado civil); composição do agregado familiar (e.g., filhos); relações interpessoais (e.g., duração da relação atual e relacionamentos anteriores). Algumas questões obedecem a um formato de escolha múltipla (e.g., género, estado civil, relacionamentos anteriores e filhos) e outras são de resposta curta (e.g., idade e duração da relação atual).

Couple Relationship Inventory

Este é um instrumento constituído por 48 itens de autorresposta, distribuídos pelas cinco subescalas do instrumento, nomeadamente: “Idealização/Perseguição”, “Sintonia”, “Desconfiança”, “Fantasias Eróticas” e “Dependência” (Solano et al., 2012).

Este inventário é um instrumento de avaliação da satisfação relacional em casais heterossexuais, e como tal, é composto por duas versões, a versão destinada a indivíduos do género masculino e a versão destinada a indivíduos do género feminino. Este

instrumento visa perceber a perspectiva individual de cada um dos membros do casal acerca da qualidade da sua relação amorosa. Para além disto, pretende ainda avaliar as inter-relações dos diferentes componentes de uma relação em casal numa determinada amostra populacional (Solano et al., 2012).

A dimensão “Idealização/Perseguição” avalia como a idealização de um parceiro face a outro se pode eventualmente manifestar de forma persecutória. Assim, pretende descrever níveis de segurança/fidelidade, alteridade/fusionalidade e ilusão/idealização (Solano et al., 2012).

A dimensão “Sintonia” avalia a capacidade que parceiros têm de sinalizar necessidades mútuas ou de participarem em atividades compartilhadas, sexuais ou íntimas. Assim, pretende descrever níveis de erotismo/paixão, ilusão/idealização, ternura e apego/cuidado, alteridade/fusionalidade, e aspetos pré-genitais (Solano et al., 2012).

A dimensão “Desconfiança” avalia questões relacionadas com incertezas associadas à fidelidade e confiabilidade do seu parceiro, e com a tendência que o indivíduo tem para controlar o relacionamento mediante diferentes meios. Assim, pretende descrever níveis de segurança/fidelidade, destrutividade, ilusão/idealização, erotismo/paixão e capacidade para brincar (Solano et al., 2012).

A dimensão “Fantasias Eróticas” avalia fantasias edípicas e pré-edípicas, e sadomasoquismos ou atitudes fetichistas. Assim, pretende descrever aspetos pré-genitais, níveis de dependência, capacidade para brincar e de destrutividade, e estabelecer semelhanças entre o parceiro e as suas figuras parentais (Solano et al., 2012).

A dimensão “Dependência” avalia a dependência relacional atendendo a aspetos pré-genitais, descrevendo níveis de ternura, apego, cuidado, dependência e capacidade para brincar (Solano et al., 2012).

O tipo de escala deste instrumento consiste numa escala de *Likert* de 4 pontos, 1) Nunca, 2) Concordo ligeiramente, 3) Concordo moderadamente, 4) Concordo completamente. É importante clarificar que este instrumento contém itens invertidos, nomeadamente os itens 4, 10; 15; 19 e 26, sendo que a cotação destes deverá ser realizada de forma antagónica à escala de *Likert* supracitada anteriormente. É ainda importante clarificar que existem itens que não se enquadram em qualquer escala estando incluídos no questionário apenas como distratores servindo eventualmente para fins de pesquisa, concretamente: 1, 6, 14, 17, 21, 24, 31, 34, 38, 39, 46, 48 (Solano et al., 2012).

A cotação do *Couple Relationship Inventory* é realizada em três momentos: primeiramente procede-se à inversão da pontuação dos itens correspondentes; após a

inversão da pontuação dos itens, somam-se os resultados brutos obtidos pelos itens dentro de cada subescala (“Idealização/Perseguição”, “Sintonia”, “Desconfiança”, “Fantasias Eróticas” e “Dependência”); por fim, com base nas matrizes de conversão do instrumento, transformam-se as pontuações brutas em T-scores assumindo que estes valores terão uma média de 50 ($M= 50$) e um desvio padrão de 10 ($DP= 10$) (Solano et al., 2012).

No que respeita os estudos de precisão do *Couple Relationship Inventory* na população italiana (Solano et al., 2012), relativamente à consistência interna, o alfa de Cronbach obteve um valor de $\alpha = .49$ (inaceitável) na subescala de “Idealização/Perseguição” (quatro itens), $\alpha = .80$ (moderado) na subescala de “Sintonia” (12 itens), $\alpha = .59$ (inaceitável) na subescala de “Desconfiança” (sete itens), $\alpha = .62$ (razoável) na subescala de “Fantasias Eróticas” (sete itens) e $\alpha = .57$ (inaceitável) na subescala de “Dependência” (seis itens) (Pestana & Gageiro, 2003).

Procedeu-se à tradução total deste instrumento da versão original em Inglês (Solano et al., 2012) para Português, a fim de tornar o instrumento acessível a toda a população alvo do estudo. Seguindo os procedimentos de tradução do instrumento, para além da primeira tradução, pediu-se uma segunda tradução a um colega da área com o objetivo de se estabelecer um termo de comparação. Para além disto, pediu-se a um professor de Inglês/Português que averiguasse as traduções realizadas de forma a garantir a qualidade e validade das mesmas.

Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R)

O *Differentiation of Self Inventory* é um questionário de autorresposta desenvolvido por Skowron e Friedlander (1998) e foca-se essencialmente nas relações significativas dos indivíduos, bem como, na sua relação atual com a família de origem. O inventário de Diferenciação do Self - Revisto é a versão portuguesa do *Differentiation of Self Inventory - Revised* (DSI-R) publicado em 2003 nos Estados Unidos da América (EUA) (Skowron & Schmitt, 2003), e tem como objetivo avaliar a diferenciação do *self* em adultos.

A versão portuguesa do DSI-R foi traduzida por Ferreira, Prioste, Narciso, Novo e Gonçalves em 2010) e aferida para a população portuguesa por Major et al., 2014., e é um inventário de autorresposta, constituído por 46 itens e se encontra subdividida em quatro subescalas: “Reatividade Emocional” (RE), “Posição do “Eu”” (PE), “Cut-off Emocional” (CE) e “Fusão com os Outros” (FO), com o objetivo de avaliar cada uma das dimensões componentes da Diferenciação do *Self* (Skowron & Friedlander, 1998;

Skowron & Schmitt, 2003). Os itens, são avaliados através de uma escala de tipo *Likert* de seis pontos, 1 (*Nada verdadeira*) a 6 (*Muito verdadeira*).

A subescala “Reatividade Emocional” (RE), pretende medir a tendência dos indivíduos para responder aos estímulos ambientais baseando-se em respostas emocionais automáticas (Major et al., 2014; Oliveira, 2012).

Quanto à subescala “Posição do “Eu”” (PE), pretende avaliar a medida em que os indivíduos têm claramente definido o sentido do *self*, tendo as suas próprias convicções elaboradas com base na ponderação e discernimento (Major et al., 2014; Oliveira, 2012).

No que diz respeito à subescala “*Cut-off* Emocional” (CE), esta mede o limite ou o distanciamento emocional comportamental relativamente ao(s) outro(s), bem como, eventuais medos de intimidade associados ao sufoco relacional (Major et al., 2014; Oliveira, 2012).

A subescala “Fusão com os Outros” (FO), visa medir o sobre envolvimento com o(s) outro(s), nomeadamente, níveis de dependência elevada face ao(s) outro(s) como meio de confirmação de crenças, convicções e decisões, e tendência para alguma dificuldade em definir crenças e convicções como sendo verdadeiramente suas (Major et al., 2014; Oliveira, 2012).

Uma vez que os itens das subescalas “Reatividade Emocional” (RE), “*Cut-off* Emocional” (CE) e “Fusão com os Outros” (FO) avaliam a dimensão “Diferenciação do *Self*” no sentido contrário à avaliação feita pela subescala “Posição do “Eu”” (PE), estes devem ser invertidos.

As quatro subescalas encontram-se agrupadas a pares consoante a dimensão avaliativa (Skowron & Friedlander, 1998 *cit in*, Oliveira, 2012). Por um lado, as subescalas “Reatividade Emocional” (RE) e “Posição do “Eu”” (PE), são representativas da dimensão intrapsíquica da diferenciação do *Self*. Por outro lado, as subescalas “Fusão com os Outros” (FO) e “*Cut-off* Emocional” (CE), são referentes à dimensão interpessoal da diferenciação do *Self* (Skowron & Friedlander, 1998 *cit in*, Oliveira, 2012).

No que respeita os estudos de precisão do IDS-R na população norte americana (Skowron & Schmitt, 2003), relativamente à consistência interna, o alfa de Cronbach assume um valor de $\alpha = .92$ (quase perfeita) para a escala total. Para as quatro subescalas: RE = .89 (quase perfeita) (11 itens, na qual uma pontuação alta reflete uma menor RE e uma maior diferenciação do *Self*); PE = .81 (quase perfeita) (11 itens, na qual uma pontuação alta reflete uma maior capacidade de adotar uma posição do “Eu” e uma diferenciação mais elevada); CE = .84 (quase perfeita) (12 itens, na qual pontuações altas

refletem menos CE e maior diferenciação do *Self*); e FO = .86 (quase perfeita) (12 itens, na qual pontuações altas significam menor fusão e maior diferenciação do *Self*). É importante ressaltar que esta interpretação, aparentemente contraditória, deve-se à inversão dos itens das subescalas “Reatividade Emocional” (RE), “Cut-off Emocional” (CE) e “Fusão com os Outros” (FO).

Quanto à cotação, o cálculo dos resultados para a escala total e respectivas subescalas do IDS-R obtém-se através da divisão dos resultados totais de cada subescala pelo número de itens que a compõem (Skowron & Schmitt, 2003).

A versão portuguesa é resultado de um rigoroso processo de tradução, adaptação e validação (Major et al., 2014), com respetiva retroversão de dois tradutores independentes e revisão de uma das autoras da versão americana, Elisabeth Skowron, tendo já sido realizados vários estudos com esta versão (Ferreira et al., 2014; Ferreira et al., 2015; Ferreira et al., 2016).

Procedimento de Recolha e Análise de dados

Considerando os objetivos teóricos desta investigação, o procedimento de recolha de dados realizou-se em três momentos: conhecimento do termo de consentimento informado; resposta a um breve questionário sociodemográfico; resposta a dois instrumentos, *Couple Relationship Inventory* (Solano et al., 2012) e *Inventário de diferenciação do Self* (Skowron & Friedlander, 1998). O protocolo foi acompanhado pelo consentimento informado, com informação referente ao objeto do estudo, bem como, informação relativa à participação voluntária no estudo, garantindo o anonimato e a confidencialidade dos dados facultados.

No processo de recolha de dados utilizou-se a plataforma de trabalho *Google Forms* para transformar em formato digital os instrumentos utilizados neste estudo. Assim, os dados foram recolhidos automaticamente através da aplicação dos questionários em formato digital *online* na plataforma *Google Forms*. Os questionários *online* foram partilhados na página de Facebook e grupos de WhatsApp, onde qualquer pessoa, dentro dos critérios de inclusão, poderia responder e difundir o *link* do questionário, chegando ao máximo de pessoas possível, de diferentes faixas etárias, profissões e realidades. O período de coleta dos dados para a amostra decorreu desde agosto de 2019 até janeiro de 2020.

Todos os dados recolhidos foram compilados numa base informática de tratamento de dados, específica para a análise de dados quantitativos, o *software*

Statistical Package for the Social Sciences (IBM.SPSS) versão 26 for *Windows*. Foram exportados os dados de 150 indivíduos, contudo, após feita uma triagem utilizaram-se apenas 145 participações. Todas as respostas que assumissem uma medida do tipo nominal foram transformadas em medidas ordinais para efeitos de análise no programa informático, como foi o caso das variáveis, “Género”, “Estado Civil”, “Relacionamentos Anteriores” e “Filhos”. No que respeita à variável “Idade”, agruparam-se as idades em três grupos geracionais, 18-24 anos, 25-29 anos e 30-45 anos, criando-se a variável “Idade_Agrupada” com o objetivo de organizar etariamente e facilitar a interpretação dos dados. Quanto à variável “Duração da relação atual”, procedeu-se também a um agrupamento temporal que varia entre anos e meses (“Há menos de 1 ano”; “Há mais de 1 ano, mas menos de 2 anos”; “Há mais de 2 anos, mas menos de 5 anos”; “Há mais de 5 anos, mas menos de 10 anos”; “Há mais de 10 anos, mas menos de 20 anos” e “Há mais de 20 anos”), dando assim origem à variável “Duração_da_Relação_Agrupada”. Por fim, os dados foram tratados e analisados através de métodos estatísticos. Devido a não existir um valor de referência geral dos níveis de satisfação de casal, fez-se um cálculo estatístico de forma a obter um valor geral que refletisse todas as subescalas. Após a transformação dos valores brutos obtidos em valores T-scores, realizou-se o somatório dos itens integrantes em cada uma das subescalas e dividiu-se esse valor pelo número de itens somados obtendo a variável “*C” (*C – Escala Total de Satisfação de Casal).

Atendendo à natureza quantitativa do estudo, e com recurso ao *software Statistical Package for the Social Sciences (IBM.SPSS)* versão 26 para *Windows*, as análises estatísticas dos dados basearam-se em três grandes linhas de atuação:

- **Análise Descritiva da Amostra**
Procedeu-se à descrição e sumarização das características amostrais, através de medidas de dispersão (valores mínimo e máximo, e desvio padrão (*DP*)) e estatísticas de tendência central (média (*M*), mediana (*Mdn*) e moda (*Mo*)) e respetivo valor percentual;
- **Análise Descritiva dos Instrumentos**
Procedeu-se à sintetização de informações fornecidas pelos instrumentos acerca dos participantes que a eles responderam, através de medidas de dispersão e respetivo valor percentual, medidas de assimetria e homogeneidade consoante a natureza das variáveis e medidas consistência interna.
- **Análise Correlacional/Associação**

Procedeu-se à análise das associações entre as diversas variáveis em estudo, a fim de compreender a intensidade e direção da relação entre elas, através de medidas como Coeficiente de Correlação de *Spearman* e Comparação de médias.

Primeiramente, recorreu-se a estatísticas descritivas com o objetivo de conhecer e caracterizar a amostra ao nível sociodemográfico, assim como as subescalas, através de estatísticas de tendência central (*M*, *Mdn* e *Mo*), e de dispersão (valores mínimo e máximo, e *DP*).

O pressuposto da normalidade verificou-se através do rácio crítico (assimetria e curtose) através do teste *Kolmogorov-Smirnov*, uma vez que a amostra excede os 50 indivíduos participantes. Constatou-se que, para a maioria das subescalas em estudo a distribuição é não normal (Maroco, 2014; Pestana & Gameiro, 2008).

Testou-se o pressuposto de homogeneidade ou homoscedasticidade de variâncias das variáveis em análise através do teste de *Levene* ($p > .05$), tendo-se assegurado este pressuposto para a maioria das variáveis de ambos os instrumentos utilizados no estudo. Assim rejeitou-se a hipótese nula (H_0) que afirma que “há igualdade de variâncias”, concluindo que para ambos os instrumentos “não há igualdade de variâncias” (H_1). Devido à distribuição não normal das subescalas dos instrumentos e à falta de igualdade de variâncias, realizaram-se apenas procedimentos estatísticos não-paramétricos de comparação de médias com meio avaliativo das variáveis (Maroco, 2014; Pestana & Gameiro, 2008).

Num segundo momento, realizou-se uma análise de correlações. Uma vez que o estudo revelou uma distribuição não normal das subescalas em estudo, recorreu-se ao coeficiente de *Spearman* para estabelecer correlações entre as variáveis, a fim de perceber e analisar as relações, e compreender a magnitude do efeito entre estas (Cohen, 1998).

Foi definido como critério de significância estatística para todos os resultados o valor de $p \leq 0,05$.

Resultados

Consistência Interna das Escalas

Testou-se a consistência interna de cada uma das escalas e subescalas de medida aplicadas, através do Alfa de Cronbach. Na tabela 2 constam os valores de Alfa de Cronbach obtidos, bem como, os valores obtidos pelos autores originais dos instrumentos de medida.

Para o instrumento de medida *Couple Relationship Inventory* o Alfa de Cronbach assume uma consistência interna inaceitável (“Escala Total de C” ($\alpha = .55$)). Para as subescalas deste instrumento, obtiveram-se resultados de fiabilidade entre inaceitável, para as subescalas “Desconfiança” ($\alpha = .34$) e “Fantasias Eróticas” ($\alpha = .28$), baixo para a subescala de “Dependência” ($\alpha = .60$), inaceitável para a subescala “Idealização/Perseguição” ($\alpha = .42$), e baixo para a subescala de “Sintonia” ($\alpha = .63$).

No caso do *Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R)* este obteve um valor de Alfa de Cronbach moderado (“Escala Total de *DS” ($\alpha = .85$)). Nas subescalas deste instrumento, obtiveram-se resultados de fiabilidade entre baixo, para as subescalas “Posição do “Eu” (PE)” ($\alpha = .66$) e “Fusão com os Outros (FO)” ($\alpha = .72$), e moderado para as subescalas “Reatividade Emocional (RE)” ($\alpha = .85$) e “*Cut-off*” Emocional (CE)” ($\alpha = .81$).

Tabela 2. *Consistência Interna dos Instrumentos de Medida*

	Nº de itens	α Cronbach	α Cronbach
<i>Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R) (N=145)</i>			
Escala Total de DS	46	.85	.92 (Skowron & Schmitt, 2003)
Reatividade Emocional	11	.85	.89 (Skowron & Schmitt, 2003)
<i>Cut-Off</i> Emocional	12	.81	.84 (Skowron & Schmitt, 2003)
Fusão com os Outros	12	.72	.86 (Skowron & Schmitt, 2003)
Posição do “Eu”	11	.66	.81 (Skowron & Schmitt, 2003)
<i>Couple Relationship Inventory (N=145)</i>			
Escala Total de C	36	.55	-
Idealização/Perseguição	4	.42	.49

			(Solano et al., 2012)
Sintonia	12	.63	.80 (Solano et al., 2012)
Desconfiança	7	.34	.59 (Solano et al., 2012)
Fantasia Eróticas	7	.28	.62 (Solano et al., 2012)
Dependência	6	.60	.57 (Solano et al., 2012)

Nota. DS = (Diferenciação do *Self*); C = (*Couple Relationship Inventory* – Satisfação de Casal)

Análise Descritiva dos Instrumentos de Medida

Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R) e Couple Relationship Inventory

Na tabela 3, dividida em duas partes, estão presentes os dados descritivos, média, mínimo, máximo e desvio padrão, relacionados com os instrumentos *Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R)* e *Couple Relationship Inventory*.

A primeira parte da tabela 3 diz respeito ao *Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R)* onde são apresentados dados a partir dos quais é possível perceber o resultado médio de diferenciação do *self* obtido em cada uma das escalas, bem como na sua escala total. Nesta é possível perceber que o valor médio mais alto se encontra na subescala de “*Cut-Off*” Emocional ($M = 4,88$) e o mais baixo na subescala de “*Reatividade Emocional*” ($M = 3,52$).

A segunda parte da tabela 3 refere-se ao instrumento de medida *Couple Relationship Inventory*, e nesta é possível observar os valores médios de cada subescala que compõem o instrumento, bem como, os valores médios da escala total. Aqui é possível perceber que a subescala “*Sintonia*” é a que pontua mais alto ($M = 39,40$), da mesma forma que a subescala de “*Idealização/Perseguição*” é a que pontua valores médios mais baixos ($M = 6,47$). É importante ter em conta que estes valores são claramente influenciados pelo número de itens que fazem parte de cada subescala.

A informação da tabela 3 é bastante útil pois serve de fio condutor à interpretação de resultados encontrados noutras tabelas.

Tabela 3. Estatística descritiva dos Instrumentos de medida, Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R) e Couple Relationship Inventory

	Nº de Itens	M	Mínimo	Máximo	DP
<i>Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R) (N=145)</i>					
Escala Total de DS	46	4,06	2,83	5,37	.55
Reatividade Emocional	11	3,52	1	6	1,05
Cut-Off Emocional	12	4,88	3	6	.78
Fusão com os Outros	12	3,74	2	5	.75
Posição do “Eu”	11	4,06	2	6	.67
<i>Couple Relationship Inventory (N=145)</i>					
Escala Total de C	36	2,24	1,64	2,72	.19
Idealização/Perseguição	4	6,47	4	11	1,66
Sintonia	12	39,40	17	48	4,33
Desconfiança	7	10,83	7	19	2,49
Fantasias Eróticas	7	9,70	7	18	2,08
Dependência	6	14,06	6	23	3,32

Nota. DS = (Diferenciação do Self); C = (Couple Relationship Inventory – Satisfação de Casal)

Através da Tabela 4 observa-se que a média do nível de diferenciação do *self* para a escala total entre géneros não difere muito. Quanto às subescalas do *Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R)* é possível observar que, apesar dos valores serem bastante próximos em todas as subescalas, os indivíduos do género masculino revelam médias mais elevadas ($M = 4,17$; $DP = .53$) que os indivíduos do género feminino ($M = 4,03$; $DP = .55$), à exceção da subescala “Cut-Off Emocional”.

No que respeita a escala total do *Couple Relationship Inventory*, quanto ao género, indivíduos do género masculino revelam uma média mais alta ($M = 2,27$; $DP = .19$) que indivíduos do género feminino ($M = 2,23$; $DP = .20$). Quanto às subescalas do *Couple Relationship Inventory*, os indivíduos do género masculino revelam médias mais altas nas subescalas “Fantasias Eróticas” ($M = 10,34$) e “Dependência” ($M = 15,28$; $DP = 4,04$), porém, apresentam médias mais baixas nas restantes subescalas (“Idealização/Perseguição” ($M = 6,13$; $DP = 1,58$), “Sintonia” ($M = 39,09$; $DP = 4,31$) e “Desconfiança” ($M = 10,72$; $DP = 2,39$)).

Tabela 4. Comparação de Médias entre os instrumentos de medida e a variável “Género”

Dimensões	<i>N = 113 (77,9%)</i>	<i>N = 32 (22,1%)</i>
	Feminino	Masculino
<i>Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R) (N=145)</i>		
Escala Total DS	4,03 (.55)	4,17 (.53)
Reatividade Emocional	3,48 (1,08)	3,64 (.97)
<i>Cut-Off</i> Emocional	4,89 (.76)	4,84 (.82)
Fusão com os Outros	3,66 (.72)	4,01 (.78)
Posição do “Eu”	4,04 (.65)	4,15 (.73)
<i>Couple Relationship Inventory (N=145)</i>		
Escala Total de C	2,23 (.20)	2,27 (.19)
Idealização/Perseguição	6,57 (1,67)	6,13 (1,58)
Sintonia	39,49 (4,35)	39,09 (4,31)
Desconfiança	10,87 (2,52)	10,72 (2,39)
Fantasias Eróticas	9,51 (2,01)	10,34 (2,23)
Dependência	13,72 (3,02)	15,28 (4,04)

Nota. DS = (Diferenciação do *Self*); C = (*Couple Relationship Inventory* – Satisfação de Casal)

Na Tabela 5 é possível perceber que o valor médio de diferenciação do *self* para a escala total, vai aumentando com a idade. Pode-se observar que o nível médio da diferenciação do *self* sofre um aumento notório entre as faixas etárias 18-24 anos e 25-29 anos. Contudo, é importante atender ao número de indivíduos que fazem parte de ambas as faixas etárias, pois da mesma forma que a faixa etária entre os 18 e os 24 anos tem uma amplitude de 6 anos, está situada na moda (21 anos) e média ($M = 25$) de idades e engloba 94 (64,7%) em 145 indivíduos, também a faixa etária 25-29 anos para além de ter menos 2 anos de amplitude de faixa etária envolve apenas 18 (12,4%) participantes da amostra total. Também nas subescalas do instrumento é possível verificar um aumento crescente do nível do valor médio desde a faixa etária 18-24 anos até à que varia entre 30 e 45 anos, à exceção da subescala Reatividade Emocional.

De acordo com a escala total de satisfação de casal do *Couple Relationship Inventory*, podemos afirmar que a faixa etária que revela níveis médios mais altos de satisfação relacional é a faixa etária compreendida entre os 18 e os 24 anos.

No que diz respeito às subescalas do *Couple Relationship Inventory*, é possível concluir que a satisfação relacional medida pela subescala de Desconfiança apresenta um aumento gradual da faixa etária 18-24 anos até à faixa etária 30-45 anos na qual assume o seu valor mais elevado. Estes valores refletem uma diminuição gradual no nível de satisfação relacional. Em concordância com este fenómeno estão os valores da subescala de sintonia, na qual é observável uma diminuição dos valores médios desde a faixa etária 18-24 anos até à faixa etária 30-45 anos. Isto significa que há uma diminuição gradual dos níveis de sintonia e consequentemente uma diminuição gradual dos níveis de satisfação relacional percebida. Nas subescalas Fantasias Eróticas e Dependência, o valor médio mais elevado situa-se faixa etária central (25-29 anos). Na subescala de Idealização/Perseguição o valor médio mais elevado situa-se na faixa etária 30-45 anos.

Tabela 5. Comparação de Médias entre os instrumentos de medida e a variável “Idade”

Dimensões	<i>N</i> =94 (64,7%)	<i>N</i> =18 (12,4%)	<i>N</i> =33 (22,8%)
	18-24 anos	25-29 anos	30-45 anos
	<i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>M</i> (<i>DP</i>)
<i>Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R) (N=145)</i>			
Escala Total de DS	3,94 (.51)	4,24 (.60)	4,29 (.51)
Reatividade Emocional	3,32 (1,00)	3,94 (1,15)	3,83 (1,01)
<i>Cut-Off</i> Emocional	4,82 (.78)	4,86 (.83)	5,07 (.72)
Fusão com os Outros	3,60 (.75)	3,96 (.60)	4,02 (.72)
Posição do “Eu”	3,99 (.65)	4,18 (.70)	4,20 (.68)
<i>Couple Relationship Inventory (N=145)</i>			
Escala Total de C	2,24 (.18)	2,23 (.25)	2,22 (.19)
Idealização/Perseguição	6,44 (1,66)	6,39 (1,61)	6,61 (1,71)
Sintonia	39,97 (3,67)	38,67 (6,23)	38,18 (4,67)
Desconfiança	10,63 (2,58)	11,11 (3,06)	11,27 (1,79)
Fantasias Eróticas	9,72 (2,02)	9,78 (3,02)	9,58 (1,65)
Dependência	14,01 (3,16)	14,17 (4,00)	14,15 (3,48)

Nota. DS = (Diferenciação do *Self*); C = (*Couple Relationship Inventory* – Satisfação de Casal)

À semelhança do ponto de vista percebido na tabela 5, também na tabela 6 é evidente uma relação positiva entre o número de anos de relação e o nível médio da diferenciação do *self*.

Quanto às subescalas do *Inventário de Diferenciação do Self-Revisto*, as pontuações mais altas das subescalas “Reatividade Emocional” (RE), “Cut-off Emocional” (CE) e “Fusão com os Outros” (FO) encontram-se no período relacional “Há mais de 10 anos, mas menos de 20 anos”. Quanto à subescala “Posição do “Eu” (PE), esta regista o seu valor médio mais elevado no período relacional “Há mais de 5 anos, mas menos de 10 anos”.

Tabela 6. Comparação de Médias entre *Inventário de Diferenciação do Self-Revisto* e a variável “Duração da Relação Atual”

Variável	N (%)	DS	RE	CE	FO	PE
		M (DP)	M (DP)	M (DP)	M (DP)	M (DP)
Há menos de 1 ano	18 (12,4)	3,93 (.54)	3,50 (1,01)	4,71 (1,00)	3,80 (.82)	3,69 (.66)
> 1 ano, mas < de 2 anos	23 (15,9)	3,93 (.53)	3,29 (.99)	4,79 (.86)	3,64 (.56)	3,98 (.62)
> 2 anos, mas < de 5 anos	53 (36,6)	4,03 (.53)	3,53 (.97)	4,85 (.73)	3,61 (.77)	4,13 (.59)
> 5 anos, mas < de 10 anos	35 (24,1)	4,18 (.54)	3,54 (1,20)	5,05 (.68)	3,84 (.70)	4,25 (.69)
> 10 anos, mas < de 20 anos	9 (6,2)	4,40 (.56)	3,96 (1,13)	5,14 (.85)	4,40 (.71)	4,05 (.73)
Há mais de 20 anos	7 (4,8)	3,90 (.52)	3,52 (1,30)	4,61 (.42)	3,60 (.81)	3,87 (.93)

Nota. DS = (Escala total de Diferenciação do *Self*); RE = (Reatividade Emocional); CE = (*Cut-off* Emocional); FO = (Fusão com os Outros); PE = (Posição do “Eu”)

A partir da tabela 7 podemos observar que o período relacional “Há mais de 10 anos, mas menos de 20 anos”, foi o que revelou mais satisfação relacional percebida. Porém, deve atender-se ao número de indivíduos que se enquadram em cada um dos períodos relacionais, pois existem discrepâncias significativas entre si. Para além disto, é possível notar um crescimento gradual do nível de satisfação de casal percebido entre os períodos relacionais, “Há menos de 1 ano” e “Há mais de 10 anos, mas menos de 20 anos”.

Na tabela 7 podemos também observar que, em média, as pontuações mais elevadas nas subescalas de “Idealização/Perseguição” (I/P) ($M = 7,29$; $DP = 2,43$) e “Desconfiança” (Des.) ($M = 11,57$; $DP = 1,98$) situam-se no período relacional “Há mais de 20 anos”. Quanto às restantes subescalas, “Sintonia” (Sin.) ($M = 40,67$; $DP = 2,00$), “Fantasias Eróticas” (FE) ($M = 10,44$; $DP = 1,74$) e “Dependência” (Dep.) ($M = 15,78$; $DP = 3,23$), as pontuações mais altas encontram-se no período relacional “Há mais de 10 anos, mas menos de 20 anos”.

Tabela 7. Comparação de Médias entre o Couple Relationship Inventory e a variável “Duração da Relação Atual”

Variável	N (%)	C	I/P	Sin.	Des.	FE	Dep.
		M (DP)	M (DP)	M (DP)	M (DP)	M (DP)	M (DP)
Há menos de 1 ano	18 (12,4)	2,25 (.19)	6,39 (2,06)	40,50 (3,33)	10,83 (2,61)	9,83 (2,52)	13,33 (3,10)
> 1 ano < de 2 anos	23 (15,9)	2,22 (.20)	5,70 (1,36)	40,52 (3,60)	10,09 (2,15)	9,30 (2,09)	14,35 (3,67)
> 2 anos < de 5 anos	53 (36,6)	2,25 (.18)	6,98 (1,53)	39,00 (3,75)	10,98 (2,51)	10,13 (2,02)	13,79 (3,07)
> 5 anos < de 10 anos	35 (24,1)	2,20 (.22)	6,06 (1,43)	38,94 (5,57)	10,97 (2,79)	9,23 (2,03)	14,03 (3,51)
> 10 anos < de 20 anos	9 (6,2)	2,34 (.12)	6,56 (1,50)	40,67 (2,00)	10,78 (2,22)	10,44 (1,74)	15,78 (3,23)

Há mais de	7	2,20	7,29	36,57	11,57	8,71	15,00
20 anos	(4,8)	(.25)	(2,43)	(6,75)	(1,98)	(1,25)	(3,87)

Nota. C = (*Couple Relationship Inventory* – Satisfação de Casal); I/P = (Idealização/Perseguição); Sin. = (Sintonia); Des. = (Desconfiança); FE = (Fantasia Eróticas); Dep. = (Dependência)

A partir da tabela 8, percebe-se que indivíduos com experiências relacionais amorosas anteriores ($N=119$ (82,1%)) apresentam níveis médios de diferenciação do *self* superiores em todas as subescalas e escala total que indivíduos sem relacionamentos amorosos anteriores ($N=26$ (17,9%)).

No caso da satisfação relacional percebida é possível observar que indivíduos que anteriormente tiveram relacionamentos amorosos ($N=119$ (82,1%)) se percebem mais satisfeitos na sua relação atual (Indivíduos com relacionamentos amorosos anteriores ($M = 2,24$; $DP = .20$) vs Indivíduos sem relacionamentos amorosos anteriores ($M = 2,22$; $DP = .17$)).

Tabela 8. Comparação de Médias entre os instrumentos de medida e a variável “Relacionamentos Anteriores”

Dimensões	$N=119$ (82,1%)	$N=26$ (17,9%)
	Sim	Não
	M (DP)	M (DP)
<i>Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R) (N=145)</i>		
Escala Total de DS	4,10 (.53)	3,86 (.55)
Reatividade Emocional	3,55 (1,09)	3,34 (.87)
<i>Cut-Off</i> Emocional	4,96 (.74)	4,51 (.85)
Fusão com os Outros	3,79 (.73)	3,51 (.78)
Posição do “Eu”	4,07 (.67)	4,05 (.64)
<i>Couple Relationship Inventory (N=145)</i>		
Escala Total de C	2,24 (.20)	2,22 (.17)
Idealização/Perseguição	6,43 (1,65)	6,65 (1,74)
Sintonia	39,45 (4,21)	39,19 (4,94)
Desconfiança	11,01 (2,51)	10,04 (2,27)

Fantasia Eróticas	9,72 (2,09)	9,58 (2,08)
Dependência	13,99 (3,42)	14,38 (2,85)

Nota. DS = (Diferenciação do *Self*); C = (*Couple Relationship Inventory* – Satisfação de Casal)

Segundo a tabela 9 é possível verificar que o nível médio de diferenciação do *self* mais elevado consta no estado civil (1) “Casado/a (Vive com o/a companheiro/a)” ($M = 4,29$; $DP = .52$).

Quanto à satisfação relacional percebida, esta revela-se maior quando associada ao estado civil (3) “Solteiro/a (Numa relação em que vive com o/a companheiro/a)” ($M = 2,25$; $DP = .20$).

Tabela 9. Comparação de Médias entre os instrumentos de medida e a variável “Estado Civil”

	<i>N</i> =20	<i>N</i> =1	<i>N</i> =34	<i>N</i> =90
	(1)	(2)	(3)	(4)
	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>
Dimensões	(<i>DP</i>)	(<i>DP</i>)	(<i>DP</i>)	(<i>DP</i>)

Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R) (N=145)

Escala Total de DS	4,29 (.52)	4,17 -	4,15 (.60)	3,97 (.52)
Reatividade Emocional	3,93 (1,05)	3,82 -	3,58 (1,15)	3,40 (1,01)
<i>Cut-Off</i> Emocional	5,01 (.64)	4,42 -	4,91 (.81)	4,84 (.79)
Fusão com os Outros	4,05 (.69)	3,83 -	3,77 (.77)	3,66 (.74)
Posição do “Eu”	4,13 (.73)	4,64 -	4,31 (.59)	3,95 (.66)

Couple Relationship Inventory (N=145)

Escala Total de C	2,23 (,23)	2,00 -	2,25 (,20)	2,22 (,18)
Idealização/Perseguição	6,90 (1,97)	9,00 -	6,62 (1,51)	6,29 (1,62)
Sintonia	37,75 (4,50)	25,00 -	39,47 (4,85)	39,90 (3,76)
Desconfiança	11,35 (1,63)	15,00 -	10,94 (2,80)	10,63 (2,50)
Fantasias Eróticas	9,45 (2,01)	11,00 -	10,03 (2,50)	9,61 (2,21)
Dependência	14,90 (3,22)	12,00 -	13,85 (3,41)	13,98 (3,33)

Nota. *DS = (Diferenciação do *Self*); *C = (*Couple Relationship Inventory* – Satisfação de Casal); (1) = Casado/a (Vive com o/a companheiro/a); (2) = Casado/a (Não vive com o/a companheiro/a); (3) = Solteiro/a (Numa relação em que vive com o/a companheiro/a); (4) = Solteiro/a (Numa relação em que não vive com o/a companheiro)

Na tabela 10, é possível observar que indivíduos que revelam ter filhos no seio familiar apresentam valores mais elevados de diferenciação do *self* para a escala total ($M= 4,26$; $DP= .56$), bem como para todas as subescalas.

É também evidente na tabela 10 que os níveis de satisfação de casal percebidos por indivíduos com filhos no seio familiar é mais baixo ($N= 2,19$; $DP= .26$) face aos indivíduos que não têm filhos ($N= 2,24$; $DP= .18$). Constatou-se que, apesar de o número de indivíduos que referem ter filhos ser aproximadamente 1/5 da amostra total, ainda assim, estes apresentam um nível de diferenciação do *self* mais elevado face aos indivíduos que afirmam não ter filhos.

Tabela 10. *Comparação de Médias entre os instrumentos de medida e a variável “Filhos”*

	$N=24$ (16,6%)	$N=121$ (83,4%)
	Sim	Não
Dimensões	M (DP)	M (DP)

Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R) (N=145)

Escala Total de DS	4,26 (.56)	4,02 (.54)
Reatividade Emocional	3,87 (1,10)	3,45 (1,03)
Cut-Off Emocional	4,98 (.69)	4,86 (.79)
Fusão com os Outros	4,02 (.75)	3,69 (.73)
Posição do “Eu”	4,14 (.74)	4,05 (.65)

Couple Relationship Inventory (N=145)

Escala Total de C	2,19 (.26)	2,24 (.18)
Idealização/Perseguição	6,92 (1,86)	6,38 (1,61)
Sintonia	36,79 (6,65)	39,92 (3,52)
Desconfiança	11,33 (2,35)	10,74 (2,51)
Fantasias Eróticas	9,54 (1,88)	9,73 (2,12)
Dependência	14,54 (3,98)	13,97 (3,18)

Nota. DS = (Diferenciação do Self); C = (Couple Relationship Inventory – Satisfação de Casal)

Análise Correlacional/Associação

Na tabela 11 é possível verificar que existem apenas duas correlações significativas negativas e que ambas envolvem a subescala “Sintonia” do instrumento de medida *Couple Relationship Inventory*.

Na primeira verificou-se uma relação negativa entre a subescala de “Sintonia” e a “Escala total de Diferenciação do Self”, constatando-se que, com um efeito de magnitude muito baixo (Cohen, 1988), em média, maiores pontuações de sintonia associa-se a menores pontuações de diferenciação do self ($r(145) = -.18, p < .05$).

A segunda relação, também negativa, verificou-se entre a subescala de “Sintonia” e a subescala de “Reatividade Emocional” constatando-se que, com um efeito de magnitude baixo (Cohen, 1988), em média, maiores pontuações de sintonia associa-se a menores pontuações de reatividade emocional ($r(145) = -.21, p < .05$).

Tabela 11. *Correlações de Spearman entre as escalas e subescalas dos instrumentos de medida, Inventário de Diferenciação do Self Revisto (IDS-R) e Couple Relationship Inventory*

Couple Relationship Inventory

<i>IDS-R</i>	C	I/P	Sin.	Des.	FE	Dep.
Escala Total de DS	-.08	-.11	-.18*	.07	.11	-.00
Reatividade Emocional	-.12	-.07	-.21*	-.03	.07	.02
<i>Cut-Off</i> Emocional	-.00	-.15	-.06	.04	.08	.03
Fusão com os Outros	-.03	-.09	-.09	.09	.07	.01
Posição do “Eu”	.04	-.08	.08	.07	-.08	-.06

Nota. $N = 145$. *correlação é significativa para $p < .05$ (bilateral). **correlação é significativa para $p < .01$ (bilateral); DS = (Diferenciação do *Self*); C = (*Couple Relationship Inventory* – Satisfação de Casal); I/P = (Idealização/Perseguição); Sin. = (Sintonia); Des. = (Desconfiança); FE = (Fantasia Eróticas); Dep. = (Dependência)

Discussão

Atendendo à linha de pensamento da revisão de literatura apresentada anteriormente, fica claro que os indivíduos são indissociáveis dos objetos do *Self* e que estes cumprem um papel fundamental nas suas vidas, quer no que respeita o desenvolvimento de um narcisismo saudável, quer nas suas relações interpessoais (Kohut, 1977 *cit in* Mizrahi, 2017). Para além disto, a pertinência deste estudo prende-se em dois aspetos centrais, por um lado, o foco no indivíduo e na diferenciação do *Self* do mesmo, e por outro lado, no indivíduo em contexto de relacionamento amoroso.

Diversos estudos abordam a diferenciação do *self*. Concretamente, Ferreira et al., em 2012, 2013, 2014, 2015 e 2016, estudou a diferenciação do *self* em contexto de relacionamento amoroso, avaliando especificamente a forma como a diferenciação do *self* se relaciona com dimensões como o desejo sexual, a intimidade e o ajustamento de casal em casais heterossexuais. Contudo, até à data não existem investigações que avaliem a qualidade de relações amorosas utilizando o *Couple Relationship Inventory* o que por um lado se revelou desfavorecedor no momento de interpretação de dados, e por outro, inovador no sentido em que se testou a aplicabilidade de um novo instrumento.

Embora este tema não seja novidade, existe uma lacuna grande na literatura acerca dos aspetos fundamentais inerentes às relações amorosas saudáveis e ditas de qualidade. Assim, visa-se demonstrar a importância do estudo destes fenómenos oferecendo uma melhor compreensão acerca de aspetos que são inerentes à diferenciação do *Self*, às relações amorosas e à relação que existe entre ambos, bem como encorajar o futuro desenvolvimento de investigações centrados nestes.

Para a avaliar a Diferenciação do *self* utilizou-se o instrumento de medida, *Inventário de Diferenciação do Self Revisto (IDS-R)*, validado em 2003 por Skowron & Schmitt, e traduzido para português por Ferreira et al., 2010. Este questionário é reconhecido como um bom instrumento de avaliação apresentando um alfa de Cronbach de .92 (quase perfeito) para a escala total de diferenciação do *Self* permitindo uma melhor padronização de resultados.

Para estudar a satisfação de casal utilizou-se o *Couple Relationship Inventory*, instrumento validado por Solano et al., em 2012, o qual foi traduzido de inglês para português aquando a sua aplicação neste estudo. Contudo este instrumento revelou-se limitante quanto à sua capacidade avaliativa, uma vez que apresentou uma consistência interna de .55 (moderada) neste estudo. O facto de este ser um instrumento preparado para avaliar a satisfação de casal percebida por ambos membros do casal e não individualmente, revelou-se um fator desfavorável ao estudo. Devido a não existir um valor de referência geral dos níveis de satisfação de casal, fez-se um cálculo estatístico de forma a obter um valor geral que refletisse todas as subescalas.

No que respeita aos níveis de diferenciação do *self* (Tabela 4), não se verificaram diferenças médias significativas entre géneros. Contudo, é importante referir que a discrepância entre o número de casos femininos ultrapassa os casos masculinos em quase o quádruplo. Estes resultados são congruentes com o estudo de (Rodriguez, 2009), suportando a ideia de não existirem diferenças no que respeita os níveis de diferenciação do *Self* entre géneros. Vários estudos (Haber, 1993, *cit. in* Miller, 2004) e (Maynard, 1997), utilizando o instrumento de medida, “*Haber’s Level of Differentiation Scale (LDSS)*”, também constataram que os valores médios de diferenciação do *self* entre homens e mulheres não revelam diferenças (Neves, 2011).

Nas subescalas do *Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R)* (Tabela 4), observaram-se valores médios de diferenciação do *self* bastante próximos, contudo, indivíduos do género masculino revelam médias mais elevadas que indivíduos do género feminino, à exceção da subescala *Cut-Off Emocional*, variável em que o sexo feminino é mais suscetível. Em 2008, Peleg concluiu exatamente estes resultados, afirmando que as mulheres tendem pontuar mais alto que os homens na subescala de “*Cut-off Emocional*”. Este fenómeno está de acordo com os estudos de Sims e Meana (2010), e pode justificar-se pelo facto de indivíduos do género masculino serem menos suscetíveis a medos associados a sufocos relacionais e terem uma maior capacidade para gerir os níveis de intimidade das relações, bem como, conflitos relacionais (Gottman, 1994; Peleg, 2008).

Esta capacidade de gestão de conflitos pode ser justificada pelos elevados valores que indivíduos masculinos apresentaram para a dimensão intrapsíquica (“Reatividade Emocional” e “Posição do “Eu”) na escala de diferenciação do *self*. Para além disto, esta ideia é congruente com o postulado por Bowen (1978), o qual afirma que numa relação, a sensação de sufoco pode ser indicativo de um baixo nível de diferenciação do *self*, podendo dar origem ao *Cut-off* emocional na relação. Em concordância com isto, os elevados níveis obtidos por indivíduos do género feminino na escala de *Cut-off* emocional, podem justificar-se pela dificuldade que apresentam na gestão de conflitos relacionais, bem como, pela tendência que estes têm para internalizar esses sentimentos (Brack, Brack, & Urr, 1994; Peleg, 2008). Pode concluir-se que a insatisfação dos indivíduos do género feminino está associada essencialmente ao *Cut-off* emocional, uma vez que este dificulta a gestão de stress gerada pelos conflitos relacionais.

No que concerne à faixa etária dos indivíduos (Tabela 5) observou-se que o valor médio de diferenciação do *self* para a escala total vai aumentando com a idade, sendo que sofre um aumento notório entre as faixas etárias 18-24 anos e 25-29 anos. Este fenómeno pode justificar-se por aspetos que caracterizam a faixa etária 25-29 anos, tais como a saída de casa definitiva, aspeto que surge como fator preponderante no desenvolvimento da diferenciação do *self*. Nas subescalas do instrumento verificou-se também um aumento crescente do nível do valor médio desde a faixa etária 18-24 anos até à faixa etária 30-45 anos, à exceção da subescala de “Reatividade Emocional”. Da mesma forma que a saída de casa definitiva contribui para um aumento do nível da diferenciação do *self* (Carter & McGoldrick, 1995), esta acarreta também outras problemáticas, tais como, um aumento do número de responsabilidades e um aumento dos níveis de stress gerado pelo início de uma vida adulta independente (Erikson, 1968, 1994; Banai et al., 2005; Sullivan, 2006). Assim, se por um lado a saída de casa contribui para um aumento dos níveis de diferenciação do *Self*, também leva a uma desregulação emocional gerada pela entrada na vida adulta. Isto pode justificar que o valor médio da escala de “Reatividade Emocional” seja mais elevado na faixa etária 25-29 anos, que nas outras duas faixas etárias. Em concordância com a literatura, conclui-se que o nível de diferenciação *self* é um processo dinâmico e evolutivo no sentido em que aumenta e se torna mais evidente com o tempo (Bowen, 1978 *cit. in* Major et al., 2014; Kerr & Bowen, 1988; Oliveira, 2012).

No que refere à variável “duração da relação atual”, verificou-se uma relação positiva entre o número de anos de relação e o nível médio da diferenciação do *self* (Tabela 6). À exceção das relações com mais de 20 anos, é possível verificar um aumento

gradual do nível de diferenciação do *self* paralelamente ao aumento do número de anos de relação. De acordo com a literatura existente, este fenómeno justifica-se, pois, o contexto relacional é favorável à evolução do processo de diferenciação *self* (Bowen, 1978 cit in. Major et al., 2014; Kerr & Bowen, 1988; Oliveira, 2012). O reduzido número de participantes presentes numa relação “Há mais de 20 anos” pode justificar a não continuidade do aumento gradual do nível médio de diferenciação do *self* verificado entre os outros períodos relacionais.

Relativamente aos indivíduos com experiências anteriores de relacionamento amoroso, apresentam níveis médios de diferenciação do *self* superiores a indivíduos sem relacionamentos amorosos anteriores (Tabela 8). Esta conclusão sugere que o nível de diferenciação do *self* de um indivíduo é influenciado positivamente pelo contexto relacional amoroso. Estudos recentes, na mesma linha de investigação, permitiram concretizar que, o processo de diferenciação do *Self* se relaciona fortemente com o nível de qualidade e satisfação relacional (Ferreira et al., 2012; Ferreira, 2013; Ferreira et al., 2014; Ferreira et al., 2015; Ferreira et al., 2016; Lampis, 2016; & Rodrigues-González, 2016; Fraenkel, 2001; Perel, 2007; Bartle, 1993; Lim & Jennings, 1996; Skowron, 2000; Boszormenyi-Nagy & Spark, 1973), e que as experiências relacionais potenciam o desenvolvimento do *self* e este, conseqüentemente, ao estar mais desenvolvido também leva o indivíduo a procurar relações mais saudáveis (Blatt, 2008). Em concordância com os resultados deste estudo, estudos anteriores relacionais (Schnarch, 1991, 1997, 2009; Perel, 2007) revelaram que, elevados níveis de diferenciação do *self* são fundamentais para garantir níveis elevados de satisfação, porém, existem outros estudos de Patrick, Sells, Giordano & Tollerud (2007) e Timm & Keiley (2011) nos quais esta conclusão não se verificou.

Contudo, é importante ressaltar que a discrepância do número de indivíduos que tiveram relacionamentos amorosos anteriores ($N=119$ (82,1%)) é muito superior à dos indivíduos que não tiveram $N=26$ (17,9%), o que pode justificar que o valor médio de diferenciação seja mais elevado.

O “estado civil” no qual se verifica o nível médio de diferenciação do *self* mais elevado é o “(1) Casado/a (Vive com o/a companheiro/a)” (Tabela 9). A presente investigação não realizou avaliações em casal, porém, atendendo à similaridade de níveis médios de diferenciação do *self* entre géneros obtidos e ao estado civil que apresentou valores mais elevados de diferenciação do *self* em ambos os géneros (Tabela 9), pode inferir-se similaridade entre os níveis de diferenciação do *self* dos indivíduos da amostra

e seus parceiros, e que esta se associa positivamente à longevidade da relação. Estudos anteriores de Ferreira et al., (2016) corroboram esta ideia afirmando que quanto menor for a discrepância dos valores de diferenciação do *self* entre membros do casal, maiores serão os valores de satisfação conjugal, e vice-versa. Outros estudos realizados neste âmbito por Ferreira et al., (2015) e Rodríguez-González et al., em 2016 salvaguardam a inferência feita anteriormente concordando que não é fundamental que ambos os membros da relação tenham valores de diferenciação do *self* elevados para que possam sentir satisfação conjugal, uma vez que é o valor médio obtido pelo somatório dos valores de diferenciação do *Self* de cada membro do casal, que cumpre esse objetivo.

No que respeita a satisfação de casal, segundo a escala total do *Couple Relationship Inventory* (Tabela 4), o género masculino revela uma média ligeiramente mais alta, mostrando que indivíduos do género masculino percebem a sua relação mais satisfatória que indivíduos do género feminino. Contudo, as três subescalas nas quais os indivíduos do género feminino pontuam mais alto que indivíduos do género masculino (Idealização/ Perseguição, Sintonia e Desconfiança), todas elas têm inerente aspetos relacionados com comportamentos de idealização/perseguição, revelando assim que, apesar de existirem momentos de sintonia, a relação assenta em sentimentos de insegurança/desconfiança (Solano et al., 2012). De acordo com os estudos de Verhulst & Heiman (1988) e Ferreira et al., (2015), em concordância com os resultados obtidos, indivíduos do género feminino demonstraram-se menos satisfeitos na relação referindo situações de conflito de casal como sendo o fator mais revelador de insatisfação relacional.

Verificou-se que a faixa etária que revela níveis médios mais elevados de satisfação relacional é a faixa etária compreendida entre os 18 e os 24 anos (Tabela 5). As diferenças entre os valores médios obtidos nas três faixas etárias não são alarmantes, contudo, é importante perceber que em comparação com os níveis de diferenciação do *self*, aqui os valores médios sofrem o fenómeno contrário decrescendo no sentido da faixa etária mais elevada (30-45 anos). Aparentemente contrários, estes resultados são lógicos no sentido em que, quanto menor for a idade menor serão os níveis de diferenciação do *self* (Ferreira et al., 2015; Bowen, 1978 cit in. Major et al., 2014; Kerr & Bowen, 1988; Oliveira, 2012), da mesma forma que quanto menor for a idade maiores serão os níveis de satisfação de casal Ferreira et al., (2015). A investigação de Ferreira et al., (2015) corrobora também estes resultados afirmando que indivíduos percebem o início do relacionamento com sendo mais satisfatório, pois apesar de se verificarem baixos níveis

de diferenciação do *self* verificam-se elevados níveis de satisfação relacional. Outros estudos tais como os de Schnarch, (1991, 1997, 2009) e mais recentemente, Perel, (2007) e Sims & Meana (2010), afirmam que os elevados valores de satisfação de casal podem justificar-se pela faixa etária, uma vez que esta é caracterizada por ausência de monotonia relacional, elevados níveis de imprevisibilidade relacional e exploração mútua, fatores associados ao início das relações. Mitchell, (2003), também nesta ótica, postulou que na base do desejo sexual e da satisfação relacional devem existir aspetos fundamentais tais como a imprevisibilidade relacional.

Relacionando a satisfação de casal com a variável “duração da relação atual”, podemos concluir que o período relacional “Há mais de 10 anos, mas menos de 20 anos”, foi claramente o que revelou mais satisfação relacional percebida (Tabela 7). Para além disto, e contrariando o percebido na tabela 5 (*Comparação de Médias entre os instrumentos de medida e a variável “Idade”*), verificou-se, curiosamente, um crescimento gradual do nível de satisfação de casal percebido entre os períodos relacionais, “Há menos de 1 ano” e “Há mais de 10 anos, mas menos de 20 anos”, o que sugere que o nível de satisfação de casal é algo que tendencialmente aumenta com o passar dos anos de relacionamento. Conforme os estudos realizados por Baumeister & Bratslavsky (1999), Tremblay et al. (2002), Impett et al., (2008), Peleg (2008) e Murray et al., (2012) concretizaram, indivíduos afirmam que o crescimento do nível de satisfação de casal, apesar de não ser linear (Murray et al., 2012), está positivamente associado ao investimento na relação e ao aumento de intimidade, fatores implícitos no tempo de relação.

Tal como se verificou nas pontuações de diferenciação do *self*, também no que respeita a satisfação relacional percebida se verifica que indivíduos que anteriormente tiveram relacionamentos amorosos se percebem mais satisfeitos na sua relação atual (Tabela 8). De acordo esta variável, podemos concluir que, a existência de relacionamentos anteriores se revela positivo quer para o aumento dos níveis de diferenciação do *self*, quer no que respeita a satisfação relacional percebida. A investigação de Peleg (2008), suporta estes resultados afirmando que a experiência de relacionamento amoroso desencadeia o desenvolvimento da diferenciação do *self* que por sua vez, leva a um aumento dos níveis de satisfação relacional.

Quanto à satisfação relacional percebida, esta revela-se maior quando associada ao estado civil “(3) Solteiro/a (Numa relação em que vive com o/a companheiro/a) (Tabela 9). À semelhança das variáveis anteriores, o tempo estando associado à idade de

vida de um indivíduo, à idade de vida de um relacionamento amoroso, ou a um estado civil, interfere sempre positivamente para um desenvolvimento do nível de diferenciação de um indivíduo Baumeister & Bratslavsky (1999), Impett et al., (2008) e Murray et al., (2012). A investigação de Sims & Meana (2010), junto de uma amostra com indivíduos casados, afirma que aspetos como a previsibilidade, familiaridade, falta de espontaneidade, falta de individualidade e sexo “habitual” contribuem para uma relação maioritariamente insatisfatória (Fraenkel, 2011), o que por um lado justifica que o estado civil no qual os indivíduos se revelam estar mais satisfeitos com a relação seja “(3) Solteiro/a (Numa relação em que vive com o/a companheiro/a)”, e por outro justifica que haja uma quebra no nível de satisfação relacional quando entramos num estado civil “(1) Casado/a (Vive com o/a companheiro/a)” (Tabela 9). Outros estudos como o de Pineo (1961) e VanLaningham et al., (2001), corroboram esta ideia afirmando que, a satisfação relacional diminui gradualmente.

No que respeita a presença de filhos no seio do casal, a satisfação de casal revela-se contrária ao constatado no caso da diferenciação do *self*, pois, da mesma forma que parece contribuir para elevados níveis de diferenciação do *self*, por outro lado parece não trazer satisfação relacional ao casal. A existência de filhos parece resultar num desinvestimento relacional, uma vez que os níveis de satisfação relacional percebida por indivíduos que afirmam ter filhos é inferior à daqueles que dizem não ter filhos (Tabela 10). De acordo com estudos de Sims & Meana (2010) e Ferreira et al., (2015), entre outros fatores, ter filhos é um dos que mais influencia e leva a um desinvestimento na relação aumentando os níveis de insatisfação relacional. Embora estas possam ser algumas conclusões, é importante atender que estando a média de idades da amostragem alocada nos 25 anos de idade é compreensível que o impacto da variável “filhos” não seja passível de se compreender completamente quando relacionado com a diferenciação do *self* e a satisfação relacional. Para além disso, como referido acima o número de indivíduos que afirmam ter filhos cinge-se a 24 (16,6%) em 145 o que justifica a não representatividade destas conclusões.

Concluiu-se que as subescalas que compõem os instrumentos de medida utilizados não revelam um número elevado de correlações significativas tal como era esperado, contudo, verificaram-se duas correlações significativas entre subescalas dos diferentes instrumentos. As correlações verificadas ambas são negativas, (Subescala de “Sintonia” e “Escala Total de Diferenciação do *Self*” (-.18*) e Subescala de “Sintonia” e Subescala

de “Reatividade Emocional” (-.21^{*})) o que sugere que existe uma correlação entre duas variáveis na qual quando uma delas aumenta a outra diminui, e vice-versa.

A partir da primeira correlação verificada, é possível concluir que quanto maior for o nível de diferenciação do *self* de um indivíduo menores serão os seus níveis de sintonia. Este fenómeno compreende-se uma vez que a diferenciação do *self* corresponde a um processo de diferenciação por individualização, expressão de singularidade, *self-definition* e expansão do *self* (Bowen, 1978; Blatt, 2008), e a subescala de sintonia corresponde aos níveis de necessidade mútua que os pares sentem entre si de realizar atividades compartilhadas, sexuais ou íntimas (Solano et al., 2012). Para além disto, Kohut (2009) e Mesquita (2013) corroboram esta ideia afirmando que a relação de sintonia em contexto de casal se baseia na gemelaridade e num sentido de semelhança e igualdade relacional. Conclui-se também que, indivíduos que apresentam elevados níveis de diferenciação do *self* terão pouca necessidade de realizar atividades em conjunto para que sintam satisfação relacional, o que no fundo se traduz em diferenciação e individualização do *self*. Nesta ótica, estudos recentes de Ferreira et al., (2015), concordam que fatores como autonomia (sentir-se confortável com a alteridade do parceiro, envolver-se em projetos pessoais ou passar um tempo a sós) e mudança (ser capaz de quebrar a rotina e submeter-se a experiências novas e positivas) tendem a aumentar a qualidade relacional e vontade de se envolver na relação.

Na segunda correlação verificada, esta sendo também uma correlação negativa, resume a ideia de que sempre que os níveis de sintonia de um indivíduo forem altos, os níveis de reatividade emocional serão baixos e vice-versa. Isto quer dizer que, indivíduos que tendem a ser reativos emocionalmente tendem também, a não sentir necessidade de compartilhar momentos em casal, o que se justifica por si só pela sua reatividade emocional. Entenda-se por Reatividade Emocional a incapacidade de gerir emoções que surgem como automáticas em situações stressantes (Major et al., 2014). Em concordância com estes resultados, Ferreira et al., (2015), afirma que, indivíduos capazes de manter relações baseadas em aspetos como tranquilidade/à vontade relacional (ter tempo e ser capaz de manter baixos níveis de stresse), partilha (partilha diária de sentimentos e atividades) e erotismo (antecipação de encontros sexuais, exploração de várias vertentes sexuais como, brinquedos sexuais e jogos sexuais) são mais propensos a ter relações de qualidade e satisfatórias.

Em suma, a promoção de autonomia, diferenciação do *self* e expansão do *self* entre parceiros são movimentos relacionais fundamentais para assegurar a qualidade, sanidade

e satisfação relacional. Ainda que estes movimentos possam parecer contraditórios, pois contribuem em parte para um certo distanciamento entre membros do casal, são absolutamente necessários para preservar a possibilidade de exploração mútua e desenvolvimento da relação. Este processo alcança-se através da inovação, mudança e evitamento à rotina e à previsibilidade relacional (Bowen, 1978; Blatt, (2008); Mesquita, 2013; Perel, 2007; Schnarch, 1991, 1997, 2009; Sims & Meana, 2010).

Limitações, principais conclusões e estudos futuros

Apesar de ser vasta a literatura que trata temas como os relacionamentos amorosos e o amor, é escassa a que se debruça sobre a diferenciação do *self*. Apesar de este não ser um estudo pioneiro, são poucos os estudos que avaliam o papel que a diferenciação do *self* desempenha na vida dos indivíduos, particularmente, em contexto de relacionamento amoroso. A pertinência deste estudo deve-se em parte à lacuna supracitada.

No que refere às limitações do estudo, há algumas questões a evidenciar. É importante referir que, a interpretação dos resultados deste estudo, deve ser feita cuidadosamente, devido a limitações metodológicas.

Uma das limitações refere-se à generalização dos resultados deste estudo, que se vê impossibilitada devido à transversalidade do estudo e ao tipo de amostragem utilizada ser do tipo não probabilística e de conveniência, colocando em causa a representatividade e, por conseguinte, a validade externa do estudo. Para além disto a disparidade amostral verificada quanto ao género surge também como uma limitação deste estudo. Sugere-se assim, que estudos futuros tenham em conta outras amostras não probabilísticas ou uma amostra representativa da população e que atendam a questões de equitatividade de género (Maroco, 2014).

Quanto aos instrumentos de medida, o facto de o instrumento de medida “*Couple Relationship Inventory*” nunca ter sido utilizado noutros estudos dificultou, não só, a generalização dos resultados, mas também, a interpretação dos dados.

Em estudos futuros, sugere-se que se utilizem casais heterossexuais ou homossexuais, frisando que o importante é utilizar “o casal em relação” como objeto de investigação. Sugere-se, pois ao analisar resultados de ambos os membros do casal aproximamo-nos da compreensão real do que verdadeiramente importa, as dinâmicas relacionais e o que a estas é inerente. Em casais heterossexuais, caso seja difícil estudar o casal, sugere-se que se tente equilibrar tanto quanto possível equitativamente os participantes quanto ao género.

Atendendo às críticas dos participantes, considera-se importante que se proceda a um aprimoramento dos itens do instrumento de medida “*Couple Relationship Inventory*”, considerando que alguns foram considerados como “confusos”, “ilógicos”, “machistas” e “inapropriados”.

Sabendo à priori que este é um tema que aborda questões intimistas acerca dos participantes, sugere-se que, tal como aconteceu neste estudo, em estudos futuros a participação no estudo possa ser disponibilizada em formato digital afim de proporcionar ao participante a liberdade de escolha de um ambiente de resposta que seja tranquilo e não inibidor para si, fomentando sinceridade e honestidade nas respostas.

É também importante atender que este estudo trata conceitos, como a diferenciação do *self*, que são relativamente recentes na literatura. Assim, por falta de conhecimento dos participantes sobre em que medida irão ser avaliados, talvez, estes possam sentir-se retraídos quanto à sua participação no estudo. Como tal, em estudos futuros, sugere-se que na parte descritiva do estudo se incorpore uma breve e concisa descrição não só do estudo a realizar, mas também dos conceitos.

Apesar destas limitações, o presente estudo apresenta algumas virtudes. É de salientar, que este estudo constitui um estudo pioneiro no sentido em que utilizou o instrumento, “*Couple Relationship Inventory*” nunca utilizado anteriormente.

Por fim, os resultados deste estudo demonstram que o nível de diferenciação do *self* de um indivíduo interfere positivamente na qualidade das suas relações amorosas. No que respeita o género, não se verificaram discrepâncias quanto ao nível de diferenciação do *self*, porém, através das subescalas do IDS-R percebeu-se que homens tendem a ser mais tolerantes nas relações e revelam ter uma maior capacidade de gestão de conflitos que as mulheres. O pressuposto de que o nível de diferenciação do *self* é um processo dinâmico e evolutivo, foi confirmado pelos resultados obtidos através das variáveis “idade”, na qual se constatou que o nível de diferenciação do *self* aumenta gradualmente desde a faixa etária 18-24 anos à faixa etária 30-45 anos; “duração da relação atual”, pois verificou-se uma relação positiva entre o número de anos de relação e o nível médio da diferenciação do *self*, isto é, o nível da diferenciação do *self* aumenta gradualmente ao com o passar do tempo; “estado civil”, pois verificou-se que o nível médio de diferenciação do *self* mais elevado se encontra associado ao estado civil “(1) Casado/a (Vive com o/a companheiro/a)”. Este estudo revelou que a variável “idade” se relaciona negativamente com a satisfação relacional percebida, pois, é na faixa etária entre os 18 e os 24 anos que se experienciam níveis médios de satisfação relacional mais elevados,

num estilo relacional (estado civil) “(3) Solteiro/a (Numa relação em que vive com o/a companheiro/a)”. Quanto à presença de relacionamentos anteriores, percebeu-se que indivíduos que experienciaram relacionamentos amorosos anteriores apresentam níveis de diferenciação do *self* e satisfação relacional mais altos que indivíduos sem essa experiência. Através das correlações feitas entre as escalas e subescalas dos instrumentos, constatou-se que quanto maior for o nível de diferenciação do *self* de um indivíduo menores serão os seus níveis de sintonia relacional e que indivíduos que tendem a ser reativos emocionalmente tendem também, a não sentir necessidade de compartilhar momentos em casal. A presença de filhos no seio relacional surge, neste estudo, como um fator que contribui para baixos níveis de satisfação relacional.

Referências Bibliográficas

- Aron, A., Lewandowski, G. W. Jr., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90–105). New York, NY: Oxford University Press.
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of personality and social psychology*, 78(2), 273.
- Aron, A., Paris, M., & Aron, E. N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1102.
- Bahr, S. J., Chappell, C. B., & Leigh, G. K. (1983). Age at marriage, role enactment, role consensus, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 795-803.
- Banai, E., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). "Selfobject" Needs in Kohut's Self Psychology: Links With Attachment, Self-Cohesion, Affect Regulation, and Adjustment. *Psychoanalytic Psychology*, 22(2), 224–260.
- Baptista, A. S. D. C. (2012). *Os valores dos pais predizem os valores dos filhos adolescentes?: um estudo com famílias nucleares intactas* (Doctoral dissertation).
- Bergmann, M. S. (1987). *The anatomy of loving: The story of man's quest to know what love is*. Columbia University Press.
- Blatt, S. J. (2008). *Polarities of experience: Relatedness and self-definition in personality development, psychopathology, and the therapeutic process*. American Psychological Association.
- Bohlander, R. W. (1999). Differentiation of self, need fulfillment, and psychological well-being in married men. *Psychological reports*, 84(3_suppl), 1274-1280.
- Burnette, J. L., & Franiuk, R. (2010). Individual differences in implicit theories of relationships and partner fit: Predicting forgiveness in developing relationships. *Personality and Individual Differences*, 48, 144–148.

- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*(1), 43-51.
- Braz, A. L. N. (2005). Origem e significado do amor na mitologia greco-romana. *Estudos de Psicologia (Campinas), 22*(1), 63-75.
- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (AAS-R) na população portuguesa. *Psicologia, 20*(1), 155-186.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1995). As mudanças no ciclo de vida familiar uma estrutura para a terapia familiar.
- Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six-year-olds. *Child development, 121*-134.
- Charles, R. (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of differentiation of self. *American Journal of family therapy, 29*(4), 279-292.
- Cohen J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2^a ed). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Criado Fernández, Á. (2018). La satisfacción marital su relación con la diferenciación del self y la posición en la fratria.
- Da Fonsêca, A. B., Junior, M. B. S., Duarte, P. F. A., & Delevati, D. M. (2013). Píscanálise e as Relações Objetais. *Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-Unit-Alagoas, 1*(3), 57-66.
- Evans III, F. B. (2006). *Harry Stack Sullivan: interpersonal theory and psychotherapy*. Routledge.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (No. 7). WW Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1994). *Insight and responsibility*. WW Norton & Company.
- Fabião, C. (2007). Narcisismo, defesas primitivas e separação. *Lisboa: Climepsi*.

- Ferreira, L. C. D. N. T. (2013). *Intimidade e desejo sexual nas relações de casal: o paradoxo da diferenciação conjugal* (Doctoral dissertation).
- Ferreira, L. C., Fraenkel, P., Narciso, I., & Novo, R. (2015). Is committed desire intentional? A qualitative exploration of sexual desire and differentiation of self in couples. *Family process*, 54(2), 308-326.
- Ferreira, L. C., Narciso, I., & Novo, R. F. (2012). *Intimacy, Sexual Desire and Differentiation in Couplehood: A Theoretical and Methodological Review*. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 38(3), 263–280.
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2014). Predicting couple satisfaction: the role of differentiation of self, sexual desire and intimacy in heterosexual individuals. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(4), 390-404
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2016). Partners' similarity in differentiation of self is associated with higher sexual desire: A quantitative dyadic study. *Journal of sex & marital therapy*, 42(7), 635-647.
- Fiorini, M. C., Müller, F. G., & Bolze, S. D. A. (2018). Diferenciação do self: revisão integrativa de artigos empíricos internacionais. *Pensando famílias*, 22(1), 146-162.
- Fivecoat, H. C., Tomlinson, J. M., Aron, A., & Caprariello, P. A. (2015). Partner support for individual self-expansion opportunities: Effects on relationship satisfaction in long-term couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(3), 368-385.
- Fortin, M. F., Côté, J., & Fillion, F. (2009). Fundamentos e etapas do processo de investigação.
- Franiuk, R., Cohen, D., & Pomerantz, E. M. (2002). Implicit theories of relationships: Implications for relationship satisfaction and longevity. *Personal Relationships*, 9, 345–367.
- Franiuk, R., Pomerantz, E. M., & Cohen, D. (2004). The causal role of theories of relationships: Consequences for satisfaction and cognitive strategies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(11), 1494-1507.

- Franiuk, R., Shain, E. A., Bieritz, L., & Murray, C. (2012). Relationship theories and Relationship violence: Is it beneficial to believe in soulmates? *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 820–838.
- Freud, S. (1910). A special type of choice of object made by men. *The standard edition of the complete psychological works of S. Freud, Vol. XI*. London, UK: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1912). On the universal tendency to debasement in the sphere of love. *The standard edition of the complete psychological works of S. Freud, Vol. XI*. London, UK: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1914). On narcissism: An introduction. *The standard edition of the complete psychological works of S. Freud, Vol. XIV*. London, UK: The Hogarth Press.
- Hall, Calvin S.; Lindzey, Gardner; Campbell, John B. Teorias da Personalidade. 4. ed. Tradução de Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
- Harper, K. L., & Purkey, W. W. (1993). Self-concept-as-learner of middle level students. *Research in middle level education*, 17(1), 79-89.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P., & Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.
- Kernberg, O. F. (1995). *Object relations theory and clinical psychoanalysis*. Jason Aronson.
- Kerr, Michael E & Bowen, Murray, 1913-1990 (1988). *Family evaluation: an approach based on Bowen theory* (First edition). New York Norton
- Kinas, R., de Souza Filho, E. A., Monteiro, M. A., & Teixeira, R. H. M. (2013). Processo de diferenciação dos casais de suas famílias de origem. *Psico*, 44(1), 2.

- Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 360–370.
- Knee, C. R., Nanayakkara, A., Vietor, N. A., Neighbors, C., & Patrick, H. (2001). Implicit theories of relationships: Who cares if romantic partners are less than ideal? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 808–819.
- Knee, C. R., Patrick, H., & Lonsbary, C. (2003). Implicit theories of relationships: Orientations toward evaluation and cultivation. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 41–55.
- Kohut, H. (2009). *The restoration of the self*. University of Chicago Press.
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17(3), 377-390.
- Licht, C., & Chabot, D. (2006). The Chabot Emotional Differentiation Scale: A theoretically and psychometrically sound instrument for measuring Bowen's intrapsychic aspect of differentiation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(2), 167-180.
- Mancia, M. (1990). *No olhar de Narciso*. Lisboa: Escher Ed.
- Major, S., Rodríguez-González, M., Miranda, C., Rousselot, M., & Relvas, A. P. (2014). Inventário de diferenciação do *Self-Revisto* (IDS-R). *Avaliação familiar: funcionamento e intervenção vol. 1*, 71.
- Mattingly, B. A., Lewandowski Jr, G. W., & McIntyre, K. P. (2014). “You make me a better/worse person”: A two-dimensional model of relationship self-change. *Personal Relationships*, 21(1), 176-190.
- Mattingly, B. A., McIntyre, K. P., Knee, C. R., & Loving, T. J. (2019). Implicit theories of relationships and self-expansion: Implications for relationship functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1579-1599.

- Maroco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (2ª ed). Portugal: ReportNumber.
- Maynard, S. (1997). *Growing up in an alcoholic family system: The effect on anxiety and differentiation of self*. *Journal of Substance Abuse*, 9, 161–170.
- McIntyre, K. P., Mattingly, B. A., & Lewandowski Jr, G. W. (2015). When “we” changes “me” The two-dimensional model of relational self-change and relationship outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(7), 857-878.
- Mesquita, I. (2013). *Disfarces de Amor: Relacionamentos Amorosos e Vulnerabilidade Narcísica*. Lisboa: Climepsi Ed.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid A review of basic research. *Journal of marital and family therapy*, 30(4), 453-466.
- Miranda, P., & Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 57-77.
- Mitchell, S. A. (2003). *Can love last?: The fate of romance over time*. WW Norton & Company.
- Mizrahi, B. G. (2017). Winnicott, Kohut e a teoria da intersubjetividade. *Cadernos de Psicanálise (CPRJ)*, 39(36 jan/jun), 11-29.
- Neves, C. D. (2011). *Diferenciação do self: diferenças entre pais e filhos adolescentes e relação com o ambiente familiar* (Doctoral dissertation).
- Nichols, Michael P. (2013). *The essentials of family therapy*. College of William and Mary.—Sixth edition. Nichols, M. P., & Davis, S. D. (2016). *Family therapy: Concepts and methods* (11th ed.). Hoboken: Pearson.

- Oliveira Filho, R. S. D., Hochman, B., Nahas, F. X., & Ferreira, L. M. (2005). Fomento à publicação científica e proteção do conhecimento científico. *Acta Cirúrgica Brasileira*, 20, 35-39.
- Oliveira, J. P. D. D. (2012). *Versão portuguesa do inventário de diferenciação do self-revisto: estudo exploratório com casais* (Master's thesis).
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Tollerud, T. R. (2007). *Intimacy, Differentiation, and Personality Variables as Predictors of Marital Satisfaction. The Family Journal*, 15(4), 359–367.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life. *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388-401.
- Peleg, O., & Rahala, A. (2012). Physiological symptoms and differentiation of self: A cross-cultural examination. *International Journal of Intercultural Relations*, 36, 719-727.
- Peleg, O., & Zoabi, M. (2014). *Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. Personality and Individual Differences*, 68, 221–228.
- Person, E. S., Hagelin, A., & Fonagy, P. (Eds.). (2018). *On Freud's Observations on Transference-Love*. Routledge.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS* (3a ed.). Lisboa: Sílabo.
- Pienda, J. A. G., Pérez, J. C. N., Pumariéga, S. G., & García, M. S. G. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9(2), 271-289.
- Piva, A. B., Ponsi, A., Saldanha, C., Gomes, E., Martini, J., Dariano, J., ... & Spizzirri, R. (2010). Origens do conceito de Intersubjetividade: Uma trajetória entre a Filosofia e a Psicanálise Contemporânea. *Contemporânea-Psicanálise e Transdisciplinaridade*, 9, 71-91.

- Reissman, C., Aron, A., & Bergen, M. R. (1993). Shared activities and marital satisfaction: Causal direction and self-expansion versus boredom. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 243–254.
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal de Gregorio, V., & Muñoz San Roque, I. (2016). Differentiation of self, mate selection, and marital adjustment: Validity of postulates of Bowen theory in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 44(1), 11-23.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (1981). *História da psicologia moderna*.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of educational research*, 46(3), 407-441.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal relationships*, 5(4), 473-501.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of counseling Psychology*, 47(2), 229.
- Skowron, E. A., Holmes, S. E., & Sabatelli, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 25(1), 111-129.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory Development and initial validation. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 235.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of marital and family therapy*, 29(2), 209-222.
- Solano, L., Nicolò, A. M., Di Trani, M., Bonadies, M., San Martini, P., Bonucci, C., Capozzi, F., Giacolini, T., Grassi, L., Laganopoulos, M., Lucarelli, D., Norsa, D., Pellicanò, V., Piperno, F., Ricciotti, V., & Tavazza, G. (2012). The marital love relationship: Construction and preliminary validation on 610 subjects of a psychoanalytically derived inventory. *Psychoanalytic Psychology*, 29(4), 408–428.

- Spanier, G. B. (1988). *Assessing the strengths of the Dyadic Adjustment Scale*. *Journal of Family Psychology*, 2(1), 92–94.
- Stolorow, Robert D.; Atwood, George. E. *Contexts of being*. Hillsdale: The Analytic Press, 1998. Stolorow, R. D., Atwood, G. E., & Branchaft, B. (Eds.). (1994). *The intersubjective perspective*. Rowman & Littlefield.
- Stolorow, R. D., & Atwood, G. E. (2018). *The power of phenomenology: Psychoanalytic and philosophical perspectives*. Routledge.
- Stolorow, R., & Atwood, G. (1992). Los contextos del ser. Las bases intersubjetivas de la vida psíquica, Herder, Barcelona. Trad. de Context of Being.
- Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). *The Effects of Differentiation of Self, Adult Attachment, and Sexual Communication on Sexual and Marital Satisfaction: A Path Analysis*. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(3), 206–223.
- Titelman, P. (1998). Clinical applications of Bowen family systems theory. Psychology Press. VanderDrift, L. E., Lewandowski, G. W. Jr., & Agnew, C. R. (2011). Reduced self-expansion in current romance and interest in relationship alternatives. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 356–373.
- VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social forces*, 79(4), 1313-1341.
- Verny, T. R., & Kelly, J. (1988). *The secret life of the unborn child*. Dell.
- Williamson, D. S., & Bray, J. H. (1988). Family development and change across the generations: An intergenerational perspective. *Family transitions: Continuity and change over the life cycle*, 357-384.
- Winnicott, D. W. (1990). *Home is where we start from Essays by a psychoanalyst*. WW norton & Company.

Anexos

Anexo A. Inventário de Diferenciação do Self-Revisto (IDS-R)

DSI-R

Skowron & Friedlander, 1998; Tradução e adaptação: Ferreira, Prioste, Narciso, Novo & Gonçalves (2010)

Estas questões são relativas aos seus pensamentos e sentimentos sobre si e sobre a sua relação com outras pessoas. Leia cuidadosamente cada afirmação e decida se a afirmação é globalmente verdadeira em relação a si, numa escala de 1 (Nada verdadeira) a 6 (Muito verdadeira). Se algum item não for aplicável à sua situação (e.g., se não está casado/ ou numa relação com compromisso; se os seus pais já faleceram), responda à pergunta de acordo com o que imagina que seriam os seus pensamentos e sentimentos nessa situação. Por favor, seja genuíno/a e preciso/a nas suas respostas.

		Nada verdadeira					Muito verdadeira
1	Têm-me dito que sou demasiado emotivo/a.	1	2	3	4	5	6
2	Tenho dificuldade em expressar os meus sentimentos às pessoas de quem gosto.	1	2	3	4	5	6
3	Sinto-me frequentemente inibido/a ao pé da minha família.	1	2	3	4	5	6
4	Tenho tendência a manter-me bastante calmo/a mesmo sob stress.	1	2	3	4	5	6
5	Habitualmente, preciso que os outros me encorajem muito no início de um trabalho ou tarefa importante.	1	2	3	4	5	6
6	Quando alguém que me é próximo me desilude, afasto-me dele ou dela durante uns tempos.	1	2	3	4	5	6
7	Aconteça o que acontecer na minha vida, sei que nunca perderei o sentido de quem sou.	1	2	3	4	5	6
8	Tenho tendência a afastar-me quando as pessoas ficam demasiado próximas de mim.	1	2	3	4	5	6
9	Quero corresponder às expectativas dos meus pais.	1	2	3	4	5	6
10	Gostaria de não ser tão emotivo/a.	1	2	3	4	5	6
11	Normalmente não mudo o meu comportamento só para agradar a outra pessoa.	1	2	3	4	5	6
12	O/A meu/minha companheiro/a não toleraria se eu lhe expressasse os meus verdadeiros sentimentos sobre algumas coisas.	1	2	3	4	5	6
13	Quando o/a meu/minha companheiro/a me critica, isso incomoda-me por vários dias.	1	2	3	4	5	6
14	Por vezes, os meus sentimentos apoderam-se de mim e tenho problemas em pensar com clareza.	1	2	3	4	5	6
15	Quando estou a ter uma discussão com alguém, consigo separar os meus pensamentos sobre o assunto, dos sentimentos que tenho pela pessoa.	1	2	3	4	5	6
16	Fico muitas vezes incomodado quando as pessoas se aproximam demasiado de mim.	1	2	3	4	5	6
17	Tenho necessidade de aprovação praticamente de toda a gente na minha vida.	1	2	3	4	5	6
18	Por vezes, sinto-me como se estivesse numa montanha russa emocional.	1	2	3	4	5	6
19	Não vale a pena ficar perturbada/o com coisas que não posso mudar.	1	2	3	4	5	6
20	Tenho receio de perder a minha independência nas relações íntimas.	1	2	3	4	5	6

	Nada verdadei					Muito verdadei	
21	Sou demasiado sensível à crítica.	1	2	3	4	5	6
22	Tento corresponder às expectativas dos meus pais.	1	2	3	4	5	6
23	Aceito-me relativamente bem como sou.	1	2	3	4	5	6
24	Sinto frequentemente que o/a meu/minha companheiro/a quer demasiado de mim.	1	2	3	4	5	6
25	Frequentemente, concordo com o que os outros dizem só para os satisfazer ou apaziguar.	1	2	3	4	5	6
26	Se tive uma discussão com o/a meu/minha companheiro/a, tenho tendência a pensar sobre isso o dia todo.	1	2	3	4	5	6
27	Sou capaz dizer não aos outros mesmo quando me sinto pressionado por eles.	1	2	3	4	5	6
28	Quando uma das minhas relações fica demasiado intensa, sinto o impulso de fugir dela.	1	2	3	4	5	6
29	As discussões com os meus pais ou irmãos ainda me fazem sentir terrivelmente.	1	2	3	4	5	6
30	Se alguém está transtornado comigo, não é fácil desligar-me.	1	2	3	4	5	6
31	Preocupo-me mais em fazer aquilo que considero correcto que com a aprovação dos outros.	1	2	3	4	5	6
32	Nunca consideraria procurar nenhum membro da minha família para apoio emocional.	1	2	3	4	5	6
33	Sinto-me frequentemente inseguro/a quando outras pessoas não estão presentes para me ajudarem a tomar uma decisão.	1	2	3	4	5	6
34	Sou muito sensível a ser magoado/a por outros.	1	2	3	4	5	6
35	A minha auto-estima depende realmente do que os outros pensam de mim.	1	2	3	4	5	6
36	Quando estou com o/a meu/minha companheiro/a, sinto-me frequentemente sufocado.	1	2	3	4	5	6
37	Quando estou a tomar decisões, raramente me preocupo com o que os outros vão pensar.	1	2	3	4	5	6
38	Interrogo-me frequentemente sobre o tipo de impressão que causo.	1	2	3	4	5	6
39	Quando algo corre mal, falar sobre isso normalmente piora.	1	2	3	4	5	6
40	Sinto as coisas mais intensamente que as outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
41	Habitualmente, faço o que acredito ser correcto, independentemente dos que os outros dizem.	1	2	3	4	5	6
42	A nossa relação poderia ser melhor se o/a meu/minha companheiro/a me desse o espaço que necessito.	1	2	3	4	5	6
43	Tenho tendência a sentir-me bastante estável sob stress.	1	2	3	4	5	6
44	Às vezes, sinto-me doente após uma discussão com o/a meu/minha companheiro/a.	1	2	3	4	5	6
45	É importante ouvir as opiniões dos meus pais antes de tomar decisões.	1	2	3	4	5	6
46	Preocupo-me com a possibilidade das pessoas que me são próximas ficarem doentes, magoadas ou perturbadas.	1	2	3	4	5	6

Anexo B. “*Couple Relationship Inventory*”

“*Couple Relationship Inventory*” - Inventário de Relacionamento de Casal – Versão masculina

Leia atentamente as seguintes afirmações enquanto pensa na relação que mantém com o seu/sua companheiro(a). Indique em que medida concorda com cada uma das afirmações e assinale com um “X” o número que considera ser aquele que melhor se adequa ao seu relacionamento.

1 (Nunca); 2 (Concordo ligeiramente); 3 (Concordo moderadamente); 4 (Concordo completamente).

M	“ <i>Couple Relationship Inventory</i> ” - Inventário de Relacionamento de Casal	Cotação			
		1	2	3	4
1	Quando tenho algum problema mal posso esperar para falar com ela acerca disso.	1	2	3	4
2	Roupa nova ou um perfume novo tornam a relação mais excitante.	1	2	3	4
3	Não tolero (suporto) que ela tenha uma ideia diferente da minha acerca de problemas importantes.	1	2	3	4
4	Ela não é o tipo de pessoa que me trairia.	1	2	3	4
5	Penso que conseguiria mudá-la ao longo do nosso relacionamento.	1	2	3	4
6	Penso frequentemente que a relação sexual é uma forma de aliviar a tensão.	1	2	3	4
7	Ela não leva suficientemente a sério todos os esforços que eu faço por nós.	1	2	3	4
8	Quando discutimos, conseguimos fazer as pazes (chegar a um acordo) num espaço de tempo relativamente curto.	1	2	3	4
9	Eu fico mais desconfiado quando ela é atenciosa comigo.	1	2	3	4
10	Eu não quero sentir-me influenciado por ela no nosso relacionamento.	1	2	3	4
11	Nós percebemos muito bem quando algum de nós quer ter relações sexuais.	1	2	3	4
12	Eu gosto de dormir e acordar abraçado a ela.	1	2	3	4
13	É difícil para mim comprar algo importante a não ser que ele/ela esteja presente.	1	2	3	4
14	Nós somos tão diferentes que nos completamos.	1	2	3	4

15	Ela é importante, mas eu estou consciente de que conseguiria viver bem sem ela.	1	2	3	4
16	Se ela me trair eu preferiria não saber.	1	2	3	4
17	Eu merecia alguém melhor.	1	2	3	4
18	Se, por acaso, eu ouvisse a minha companheira a falar ao telefone eu tentava saber com estava a falar.	1	2	3	4
19	Dou por mim a pensar que ela não é a mesma pessoa que eu conheci.	1	2	3	4
20	Eu sei que posso confiar sempre nela em momentos difíceis.	1	2	3	4
21	Eu nunca faria determinadas coisas com a minha companheira.	1	2	3	4
22	Se ela não sentir o mesmo que eu acerca de uma paisagem, concerto ou filme, isto estraga tudo.	1	2	3	4
23	Quando duas pessoas se amam mutuamente, devem contar tudo um ao outro.	1	2	3	4
24	Eu fico nervoso se ela quiser passar algum tempo sozinha, mas penso que não é razão para sentir ciúmes.	1	2	3	4
25	Quando vejo um jogo de futebol na televisão não gosto de ser incomodado.	1	2	3	4
26	É altamente improvável que me ela me desiluda.	1	2	3	4
27	É fantástico amarmo-nos um ao outro mesmo sabendo que somos diferentes.	1	2	3	4
28	Eu não suporto quando ela me dá conselhos.	1	2	3	4
29	Eu tento pensar nas pequenas coisas que me agradam nela.	1	2	3	4
30	Eu fico entusiasmado quando ela fica zangada comigo.	1	2	3	4
31	Eu nunca iria viajar sem as devidas reservas.	1	2	3	4
32	É mais fácil para mim fazer amor se ela tomar iniciativa.	1	2	3	4
33	Não há nada mais bonito do que desistir de tudo pela mulher que amo.	1	2	3	4
34	Se eu me sentir rejeitado, provavelmente penso em ligar a uma admiradora.	1	2	3	4

35	Percebi com o passar do tempo que algumas atitudes/comportamentos dela me faziam pensar na minha irmã.	1	2	3	4
36	Eu penso que sei quando sentimos desejo um pelo outro.	1	2	3	4
37	Duas pessoas que se amam mutuamente não devem rejeitar qualquer tipo de estímulo ou situação que possa tornar o sexo mais excitante.	1	2	3	4
38	Se ela não se comportar como espero, sinto imediatamente que gostaria de terminar o relacionamento.	1	2	3	4
39	Se alguém se atirar intencionalmente a ela eu não permaneço indiferente.	1	2	3	4
40	Eu tenho a certeza que, a menos que eu controle a situação, ela irá trair-me na primeira oportunidade.	1	2	3	4
41	Eu tento que ela se sinta insegura sobre o meu comprometimento na relação.	1	2	3	3
42	Quando eu chego a casa, mal posso esperar que ela chegue para poder contar-lhe todos os meus problemas desse dia.	1	2	3	4
43	Quando nos conhecemos pela primeira vez, algo me fez pensar na minha mãe.	1	2	3	4
44	Apesar das suas falhas, sinto que ela é o melhor companheiro para mim.	1	2	3	4
45	Quando eu me sinto seguro num relacionamento, tendo a perder o interesse.	1	2	3	4
46	Seria divertido se fôssemos a uma festa e fingíssemos que não estamos juntos.	1	2	3	4
47	Ela conhece-me tão bem que sabe como encontrar a melhor forma para me conquistar.	1	2	3	4
48	Se um companheiro trair o outro, o relacionamento pode até continuar, mas a confiança é quebrada para sempre.	1	2	3	4

“Couple Relationship Inventory” - Inventário de Relacionamento de Casal – Versão feminina

Leia atentamente as seguintes afirmações enquanto pensa na relação que mantém com o seu/sua companheiro(a). Indique em que medida concorda com cada uma das afirmações e assinale com um “X” o número que considera ser aquele que melhor se adequa ao seu relacionamento.

1 (Nunca); 2 (Concordo ligeiramente); 3 (Concordo moderadamente); 4 (Concordo completamente).

F	“Couple Relationship Inventory” - Inventário de Relacionamento de Casal	Cotação			
1	Quando tenho algum problema mal posso esperar para falar com ele acerca disso.	1	2	3	4
2	Roupa nova ou um perfume novo tornam a relação mais excitante.	1	2	3	4
3	Não tolero (suporto) que ele tenha uma ideia diferente da minha acerca de problemas importantes.	1	2	3	4
4	Ele não é o tipo de pessoa que me trairia.	1	2	3	4
5	Penso que conseguiria mudá-lo ao longo do nosso relacionamento.	1	2	3	4
6	Penso frequentemente que a relação sexual é uma forma de aliviar a tensão.	1	2	3	4
7	Ele não leva suficientemente a sério todos os esforços que eu faço por nós.	1	2	3	4
8	Quando discutimos, conseguimos fazer as pazes (chegar a um acordo) num espaço de tempo relativamente curto.	1	2	3	4
9	Eu fico mais desconfiada quando ele é atencioso comigo.	1	2	3	4
10	Eu não quero sentir-me influenciada por ele no nosso relacionamento.	1	2	3	4
11	Nós percebemos muito bem quando algum de nós quer ter relações sexuais.	1	2	3	4
12	Eu gosto de dormir e acordar abraçada a ele.	1	2	3	4
13	É difícil para mim comprar algo importante a não ser que ele esteja presente.	1	2	3	4
14	Nós somos tão diferentes que nos completamos.	1	2	3	4
15	Ele é importante, mas eu estou consciente de que conseguiria viver bem sem ele.	1	2	3	4
16	Se ele me trair eu preferiria não saber.	1	2	3	4
17	Eu merecia alguém melhor.	1	2	3	4
18	Se, por acaso, eu ouvisse o meu companheiro a falar ao telefone eu tentava saber com estava a falar.	1	2	3	4
19	Dou por mim a pensar que ele não é a mesma pessoa que eu conheci.	1	2	3	4
20	Eu sei que posso confiar sempre nele em momentos difíceis.	1	2	3	4
21	Eu nunca faria determinadas coisas com o meu companheiro.	1	2	3	4
22	Se ele não sentir o mesmo que eu acerca de uma paisagem, concerto ou filme, isto estraga tudo.	1	2	3	4
23	Quando duas pessoas se amam mutuamente, devem contar tudo um ao outro.	1	2	3	4
24	Eu fico nervosa se ele quiser passar algum tempo sozinho, mas penso que não é razão para sentir ciúmes.	1	2	3	4

25	Quando vou ao cabeleireiro, mal posso esperar por abraçá-lo.	1	2	3	4
26	É altamente improvável que me ele me desiluda.	1	2	3	4
27	É fantástico amarmo-nos um ao outro mesmo sabendo que somos diferentes.	1	2	3	4
28	Eu não suporto quando ele me dá conselhos.	1	2	3	4
29	Eu tento pensar nas pequenas coisas que me agradam nele.	1	2	3	4
30	Eu fico entusiasmada quando ele fica zangado comigo.	1	2	3	4
31	Eu nunca iria viajar sem as devidas reservas.	1	2	3	4
32	É mais fácil para mim fazer amor se ele/ela tomar iniciativa.	1	2	3	4
33	Não há nada mais bonito do que desistir de tudo pelo homem que amo.	1	2	3	4
34	Se eu me sentir rejeitada, provavelmente penso em ligar a um admirador.	1	2	3	4
35	Percebi com o passar do tempo que algumas atitudes/comportamentos dele me faziam pensar no meu irmão.	1	2	3	4
36	Eu penso que sei quando sentimos desejo um pelo outro.	1	2	3	4
37	Duas pessoas que se amam mutuamente não devem rejeitar qualquer tipo de estímulo ou situação que possa tornar o sexo mais excitante.	1	2	3	4
38	Se ele não se comportar como espero, sinto imediatamente que gostaria de terminar o relacionamento.	1	2	3	4
39	Se alguém se atirar intencionalmente a ele eu não permaneço indiferente.	1	2	3	4
40	Eu tenho a certeza que, a menos que eu controle a situação, ele irá trair-me na primeira oportunidade.	1	2	3	4
41	Eu tento que ele se sinta inseguro sobre o meu comprometimento na relação.	1	2	3	3
42	Quando eu chego a casa, mal posso esperar que ele chegue para poder contar-lhe todos os meus problemas desse dia.	1	2	3	4
43	Quando nos conhecemos pela primeira vez, algo me fez pensar no meu pai.	1	2	3	4
44	Apesar das suas falhas, sinto que ele é o melhor companheiro para mim.	1	2	3	4
45	Quando eu me sinto seguro num relacionamento, tendo a perder o interesse.	1	2	3	4
46	Seria divertido se fôssemos a uma festa e fingíssemos que não estamos juntos.	1	2	3	4
47	Ele conhece-me tão bem que sabe como encontrar a melhor forma para me conquistar.	1	2	3	4
48	Se um companheiro trair o outro, o relacionamento pode até continuar, mas a confiança é quebrada para sempre.	1	2	3	4