



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

”O efeito mediador da gestão da agressividade na relação entre a expansão do self e a satisfação na relação amorosa”

Ana Sofia Mendes Cardoso

Orientador(es) | Isabel Maria Mesquita

Évora 2022



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

”O efeito mediador da gestão da agressividade na relação entre a expansão do self e a satisfação na relação amorosa”

Ana Sofia Mendes Cardoso

Orientador(es) | Isabel Maria Mesquita

Évora 2022



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

Presidente | Constança Biscaia (Universidade de Évora)

Vogais | Isabel Maria Mesquita (Universidade de Évora) (Orientador)
Joana Henriques Calado (Universidade de Lisboa) (Arguente)

Agradecimentos

Em várias fases da minha vida ouvi que “ *O caminho faz-se caminhando* ”. Hoje, estou mais próxima de entender essa realidade. Sigo com muita gratidão a todos os que me deixaram um bocadinho de si e contribuíram para que este meu caminho, do qual me orgulho, fosse traçado.

Obrigada à Professora Isabel por todos os ensinamentos carregados de afeto e por ser uma fonte de inspiração para mim, não só enquanto profissional mas também enquanto pessoa. Estou-lhe grata por cultivar e encorajar sempre a procura pelo Ser e pelo Saber; por nunca limitar o meu horizonte mas sim encontrar forma de dar vida às minhas ideias e à minha criatividade. Entre tantas outras, guardo para a vida a aprendizagem que me proporcionou de que é possível transformar as adversidades em oportunidades geniais para a expansão.

A todos os que se cruzaram comigo no sítio do costume - o Verney - pela companhia, pelas pausas, pelos cafés, pelos risos, pelas palavras de ânimo.

À Carina pelas longas horas de partilha e reflexões intermináveis. Pelos dias passados no Verney. Pelas pausas estimulantes. Obrigada por me teres acompanhado, consistente e incansavelmente, neste longo percurso. Obrigada por me incentivares e seres a mão que ampara e ao mesmo tempo a mão que impulsiona. A ti, estou grata, principalmente, pela amizade e pela presença constante.

À Nanda, pelas inúmeras (e prolongadas) pausas e contemplações rejuvenescedoras cheias de afeto, aconchego, luz e reflexão que me permitiram encontrar mais alegria e vontade de criar. Pelo desassossego que me incitas que me possibilita a transformação assente na procura constante de novas perspetivas. Por trazeres cor à minha vida e me incentivares a Ser na minha forma mais autêntica. És a personificação encarnada da imortalidade simbólica.

À Ge, pelo exemplo de determinação, integridade e sensibilidade. Por me inspirares a ser melhor pessoa, melhor amiga, melhor profissional, enfim, melhor nas várias vertentes da vida. Guardo com carinho todos os momentos que partilhámos, desde as horas mais difíceis até às horas em que rimos até às lágrimas. Grata, sem fim, por me mostrares o valor da amizade.

Ao Zé, pelo companheirismo, pela cumplicidade e pela disponibilidade. Obrigada por me acompanhares sempre com toda a tua simplicidade e autenticidade. Pelas descobertas e pelas horas de conversa sobre nada e sobre tudo. Obrigada por estares sempre lá para me dar uma palavra ou um gesto de ânimo, em qualquer que seja a circunstância. Grata por me ensinares, de maneira natural e harmoniosa, que a transformação não assusta e que ela acontece nas novas e bonitas formas de relação.

Ao Vítor, pelo exemplo que é para mim no entusiasmo e interesse que coloca em tudo o que faz.

À Patrícia Câmara por ser uma referência na minha formação. Pela infinitude de ensinamentos que, talvez sem saber, me foram chegando, e me possibilitaram ir ao encontro daquilo que aspiro ser. Exemplo de autenticidade e humildade no trato.

À Isabel, a minha companheira de dissertação, por ouvir e conter as minhas angústias. Foi um gosto percorrer este percurso contigo e aprender que a força está na cooperação e não na competição.

À minha família, em especial ao meu pai e à minha mãe, pelo orgulho que demonstram no caminho que tenho vindo a traçar. Por acreditarem em mim possibilitando o meu voo, mesmo não conhecendo o caminho.

À Constança, que me acompanha desde sempre. Por me proporcionar aquela que é uma experiência tão cheia, gratificante e calorosa: a da amizade e do amor na sua forma mais pura e verdadeira. Obrigada por materializares a minha expansão e me possibilitares a experiência que dá sentido à existência – a do encontro do outro dentro de nós, no qual cabem vulnerabilidades, diferenças e, acima de tudo, Amor.

O efeito mediador da gestão da agressividade na relação entre a expansão do *self* e a satisfação na relação amorosa

Resumo

O objetivo da investigação foi estudar os efeitos de mediação do controlo da agressividade na relação entre a expansão do *self* e a satisfação na relação amorosa. Esperava-se que níveis mais elevados de controlo da agressividade mediassem essa relação. A mostra foi constituída por 322 adultos que mantinham uma relação amorosa. Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Expressão da Ira Estado – Traço (Marques et al., 2007); a Escala de Preferência de Expansão do *Self* (Hughes et al., 2019) e a Escala do Modelo do Investimento (Rodrigues & Lopes, 2013). Para testar os modelos, utilizou-se o modelo de mediação simples. Conforme esperado, níveis elevados de controlo da agressividade mediarão a relação entre expansão e satisfação. No entanto, foram encontradas inconsistências na relação entre a expansão e a satisfação. Os resultados sugerem que o controlo externo da agressividade contribui para explicar a relação entre expansão do *self* e satisfação na relação.

Palavras chave: relacionamentos amorosos, gestão da agressividade, controlo da agressividade, expansão do *self*, satisfação na relação amorosa

The mediating role of aggressiveness management in the relationship between self expansion and satisfaction in loving relationship

Abstract

The aim of this research was to study the mediating effects of control aggressiveness in the relationship between self-expansion and satisfaction in loving relationships. We expected higher levels of aggressiveness control to mediate this relationship. The sample consisted of 322 adults who maintained a love relationship. The instruments used were the State – Trace Anger Expression Inventory (Marques et al., 2007); the Self Expansion Preference Scale (Hughes et al., 2019) and the Investment Model Scale (Rodrigues & Lopes, 2013). Simple mediation model was used to test the models. As expected, high levels of aggressiveness control mediated the relationship between expansion and satisfaction. However, inconsistencies were found in the relationship between self expansion and relationship satisfaction. The results suggest that external control of aggression helps to explain the relation between self expansion and relationship satisfaction.

Keywords: love relationships, aggressiveness management, aggressiveness control, self expansion, relationship satisfaction

Índice

Introdução e Enquadramento Teórico	1
Relações Amorosas	2
Satisfação na Relação Amorosa	4
Expansão do <i>Self</i> e Satisfação na Relação Amorosa	7
Gestão da Agressividade	9
Gestão da Agressividade e Relacionamentos Amorosos	12
Formulação do Problema de Investigação	14
Método	15
Participantes	15
Instrumentos	17
Procedimento	20
Análise estatística	21
Resultados	22
Análise Preliminar.....	22
Teste dos Modelos de Mediação	24
Discussão	27
Limitações e Estudos Futuros.....	31
Vantagens e conclusão.....	33
Referências	36

Introdução e Enquadramento Teórico

O ser humano é um ser relacional. Desde o nascimento, precisamos do outro não só para satisfação das necessidades básicas biológicas, mas também relacionais e íntimas, de forma a garantir a sobrevivência e a formação psíquica a partir de um *self* coeso e estruturado. Somos, então, levados ao amor e à relação de intimidade através das células e dos neurotransmissores que atuam não só no nosso cérebro como em todo o nosso corpo (Fisher, 2005; Schore, 2003). Fisher (2005) afirma que o amor romântico é um sistema de motivação primário no cérebro, ou seja, que há impulsos primordiais para a relação amorosa. Assim, as relações significativas assumem um papel central pois são potencial fonte de desenvolvimento do ‘eu’. No entanto, as características pessoais também assumem importância nesta vontade e poder do *self*, isto é, a motivação para a transformação e expansão das experiências e do próprio sujeito pode potenciar a capacidade de reparar experiências e modelos anteriores (Greenberg & Mitchell, 2003). A criação de relações mais saudáveis e expansivas é facilitada pela estabilidade, pela coesão e pelo desenvolvimento do *self* que, por sua vez, é impulsionado por essas relações mais expansivas (Blatt, 1991; Campos & Mesquita, 2014). A existência de um contexto relacional favorável à aquisição de novas experiências (Aron et al., 2000; Sheets et al., 2012) irá traduzir-se em níveis mais elevados de expansão do *self* e, consequentemente, relacionamentos mais satisfatórios (Aron et al., 1995; Mattingly et al., 2014).

A agressividade surge, aqui, como um aspeto importante a considerar, não só no desenvolvimento do indivíduo como também nas suas relações amorosas. A forma como cada indivíduo gere a sua agressividade pode ditar o tipo de experiência pessoal e relacional, podendo essa experiência ser, por um lado destrutiva ou, por outro, potencializadora. Quando a agressividade é expressa sob a forma de comportamentos físicos ou psicológicos direcionados ao outro, os relacionamentos amorosos podem estar assentes em modelos destrutivos. No mesmo sentido, a agressividade direcionada ao próprio, contida e expressa contra o próprio sujeito pode tornar-se fonte de um adoecer psicossomático e um empobrecimento do *self*, uma vez que a agressividade fica inscrita no próprio (Hughes et al., 2019). Este descontrolo da agressividade poderá prejudicar a capacidade expansiva dos sujeitos.

Por oposição, quando a agressividade é controlada, existe uma mentalização da mesma, os sentimentos de raiva são sentidos e considerados, a raiva é elaborada, mas não é expressa de forma prejudicial. Assim, os sujeitos mostram ter mais ferramentas internas para gerir a agressividade fomentando interações mais positivas (Bertão et al., 2019).

Considera-se, então, que a agressividade é intrínseca à vida relacional dos sujeitos e que a sua gestão irá influenciar positiva ou negativamente as experiências expansivas e, por conseguinte, a satisfação geral nos relacionamentos amorosos.

*“Eu sou porque tu és”
“Só posso ser através das outras pessoas”
Da filosofia Africana Ubuntu*

Relações Amorosas

No quotidiano, formamos interações sociais de vários tipos e algumas delas evoluem para relações interpessoais que se podem aprofundar, ou seja, podem desenvolver-se relações de maior intimidade e até integrar uma componente sexual. Neste domínio, falamos de relações amorosas. No entanto, segundo Rodrigues et al., 2011, devemos ter em conta que a formação das mesmas depende de vários fatores que vão influenciar a sua criação, manutenção e eventualmente fim (e.g. predisposição para investir num relacionamento, experiência de atração inicial, vontade e interesse, facilidade em manter as interações, etc).

Sabemos, atualmente, a partir de avanços tecnológicos na área da investigação, que o ser humano está geneticamente programado para se relacionar intimamente, desejando e procurando intimidade na busca de acesso à experiência emocional e ao mundo interno do outro (Hedges, 2012; Cozolino, 2006; Fisher, 2000). Ser amado e desejado é o que dá significado à vida dos sujeitos (Dwyer, 2000). A capacidade de troca emocional íntima tem sido a chave, desde os nossos antepassados, para a sobrevivência e multiplicação da espécie. A evolução mostra-nos que quer estejamos ou não conscientes disso, o contacto íntimo com os outros direciona-nos para uma constante tentativa de compreensão emocional da sua vida interna, mesmo quando o fazemos através da partilha da nossa. A este espaço onde acontece o contacto íntimo e a busca pelo mundo emocional interno do outro chamamos de intersubjetividade - que irá potencializar todo o processo

de evolução (Mesquita, 2020; Stern, 2004). Assim, a intimidade é indissociável do desenvolvimento e da expansão do *self* (Atwood & Stolorow, 2014; Hedges, 2012).

Segundo Moser, 1994, as relações românticas são caracterizadas pela experiência de afeto positivo e desejo sexual, permitindo que os seres humanos deem continuidade à espécie, tal como é sua necessidade, evitando também a solidão e/ou a ansiedade social. (e.g. Dwyer, 2000; Rodrigues & Lopes, 2013). Já Wachelke et al., 2004 definem os relacionamentos amorosos como todas as relações sexuais e amorosas com outra pessoa que possuam algum grau de estabilidade. De uma forma geral, as relações românticas destacam-se das outras pela presença da paixão em níveis elevados (Dwyer, 2000). O amor apaixonado é um estado emocional poderoso que envolve ternura, fantasia e desejo sexual. No entanto, alguns autores sugerem que a paixão tende a diluir-se ao longo do tempo dando lugar à compaixão, que tende a intensificar-se, embora estes dados não sejam consensuais entre os autores (Acevedo & Aron, 2009). Por um lado, a paixão alimenta-se de novidade e incerteza e por outro, a compaixão é baseada na familiaridade e previsibilidade. Desta forma, é previsível que os estados apaixonados sejam impulsionadores de expansão. Embora a previsibilidade seja um elemento essencial nos relacionamentos, a busca por novidade e expansão parece ser, assim, mais favorável à manutenção da relação amorosa prolongada levando a uma maior satisfação. Ou, noutro sentido, a forma como é vivida a relação e o amor são indicadores do modo como o sujeito se vê a ele próprio e ainda da sua motivação para a expansão (Mesquita, 2020)

A Teoria da Interdependência (Kelly et al., 2003) sugere que, de uma forma geral, qualquer tipo de relacionamento interpessoal é avaliado pelos sujeitos através dos benefícios e custos que este acarreta e que há uma tendência para a maximização dos benefícios e minimização os custos. O modelo propõe ainda que a diferença entre os ganhos e custos, aliada à expectativa face à relação, vai criar uma referência base que servirá de comparação com (eventuais) relacionamentos alternativos (Rodrigues et al., 2011). Desta forma, com base neste pressuposto, Rusbult et al., (1998) propuseram uma atualização do Modelo do Investimento que assume o nível de comprometimento como o conceito central para o bem-estar e felicidade do par romântico e que, por sua vez, é influenciado por mais três construtos: a satisfação na relação, a perceção de menos qualidade entre as alternativas, e o investimento (Rodrigues & Lopes 2013). A satisfação na relação diz respeito ao afeto positivo ou negativo percecionado na relação e é

influenciada pela forma como o parceiro atende ou não às necessidades mais importantes do outro. Se a avaliação da relação é positiva, isto é, se os sujeitos percebem mais benefícios do que custos, há uma manutenção da relação que levará a uma maior satisfação. No que concerne às alternativas estas são, geralmente, externas ao relacionamento (e.g. estar sozinho, estar com amigos, fazer atividades prazerosas para o sujeito, estar com outras pessoas) e classificam-se alternativas de qualidade na medida em que atendem às necessidades relacionais que não estão a ser correspondidas no relacionamento atual. Já o investimento representa todos os recursos usados que podem ser intrínsecos (e.g. tempo passado com o parceiro; partilhas íntimas) ou extrínsecos (e.g. compra de uma casa em conjunto) (Rodrigues & Lopes, 2013; Wieselquist et al., 1999).

Em suma, conforme Mesquita (2020, p.151), *o relacionamento amoroso surge como uma nova possibilidade de profunda transformação, na medida em que se insere num terreno de intimidade fértil para o desenvolvimento da vida emocional e da fantasia (...), abrindo, assim, possibilidades de expansão e resignificação do self.*

Satisfação na Relação Amorosa

Existem muitos aspetos específicos que contribuem para a avaliação global dos relacionamentos amorosos tais como intimidade, compromisso, sexo, comunicação, etc. (Andrade et al., 2009)

A satisfação na relação é um dos construtos mais estudados na área das relações amorosas. Vários autores relatam que esta influencia a qualidade das relações próximas e, conseqüentemente, o bem-estar das mesmas (Borges, 2011; Diener & Seligman, 2002; Gable & Poore, 2008). Pode ser definida como uma motivação básica do ser humano (Greenberg et al., 1993; Mesquita, 2020) que impulsiona o encontro com o outro com o qual se possa desenvolver. Esta pode ser considerada uma avaliação subjetiva e generalizada que os parceiros românticos fazem da sua relação (Miranda & Ávila, 2008). Fernández (2018) propõe uma definição do conceito mais dinâmica, afirmando que este se vai modificando ao longo do tempo uma vez que a relação tem variações, especialmente quando ela é prolongada no tempo. A satisfação na relação é associada à experiência de afeto positivo e à atração pelo parceiro. Por outras palavras, ela é essencial

no cumprimento das necessidades relacionais básicas (e.g, a intimidade e o contacto com a vida emocional do outro). Bystronski (1995) postula que satisfação e qualidade do relacionamento são entendidas como sinónimos. Assim, este construto é bastante subjetivo e está associado a vários outros, nomeadamente ao prazer, ao bem-estar e até à felicidade (Narciso, 1994/1995).

Dado que o ser humano está apto, à nascença, para criar laços e relações de intimidade, o modelo de relação aprendido e internalizado a partir das experiências precoces vai, presumivelmente, influenciar a qualidade e satisfação das relações futuras. Ora, se esse modelo de relação não é suficientemente bom (Coimbra de Matos, 2012) a satisfação na relação pode ser colocada em causa. Nos casos em que as experiências de relação emocional iniciais foram traumáticas (e.g. exposição a violência entre as figuras significativas) ou negligenciadas e que, portanto, causaram sofrimento, pode dar-se um bloqueio nas vias neuronais que visa evitar a repetição desse tipo de relação no futuro (Hedges, 2012; Mesquita 2020). Desta forma, o trauma inibe o alargar dos horizontes da experiência emocional, excluindo tudo o que seja inaceitável ou perigoso para o contexto intersubjetivo do próprio (Stolorow et al., 1994). A expressão manifesta da raiva é, por norma, a forma de expressão da agressividade mais abordada nas relações amorosas e assume-se como uma possível experiência traumática relacionada ao conflito nas relações interpessoais e, por sua vez, a níveis mais baixos de bem estar (Choi & Murdock, 2017). Assim, previsivelmente, indivíduos que sofreram experiências traumáticas podem tender a ser mais conservadores (i.e, menos expansivos) o que pode influenciar negativamente a satisfação na relação. Conforme o Relatório de Status Global de Prevenção da Violência Contra Crianças (World Health Organization [WHO], 2020), sabe-se que a exposição à violência interpessoal pode aumentar o risco de violência autodirigida (e.g. suicídio e automutilação). Segundo o mesmo relatório, essa exposição pode levar a uma maior probabilidade de violência sobre o outro. Estima-se que em 2020, uma em duas crianças (entre os 12 anos e os 17 anos) foi exposta à violência entre parceiros na sua família e que uma em quatro crianças com idade inferior a 5 anos vive com uma mãe que é vítima de violência pelo parceiro íntimo (WHO, 2020). Estes dados permitem-nos inferir que quanto maior for a exposição à violência conjugal, maior será a probabilidade do sujeito ter dificuldades em gerir de forma controlada a sua agressividade.

No intuito de reparar rupturas nos padrões relacionais internalizados, ou construir novos padrões, é essencial que o sujeito se permita ter acesso total à capacidade inata de envolvimento emocional intersubjetivo (Mesquita, 2020). Um dos fatores decisivos na criação e manutenção da intimidade é a negociação constante de experiências emocionais mutuamente satisfatórias e enriquecedoras pois a relação amorosa é criada a partir da interligação das subjetividades individuais – isto é, na intersubjetividade (Hedges, 2012; Orange et al., 2012). Torna-se, então, importante que os sujeitos sejam motivados a integrar novas experiências e novas formas de relação que lhes tragam satisfação e novas perspectivas sobre si.

A satisfação na relação é, a par com outras dimensões importantes para a manutenção dos relacionamentos amorosos, nomeadamente a qualidade, a paixão, o compromisso, etc., um conceito dinâmico e de difícil definição. Não há um consenso na literatura para a conceptualização da satisfação nos relacionamentos amorosos. Alguns autores sugerem que esta é independente de outras variáveis tais como a duração da relação, a existência de filhos ou o sexo (Narciso & Costa 1996). Os estudos sobre os relacionamentos amorosos abordam, muitas vezes, a influência direta entre a satisfação e a expansão do *self*, comprovando que a segunda potencia a primeira. Por outro lado, outros autores defendem que a satisfação é um construto multidimensional (Narciso & Ribeiro, 2009; Trudel, 2011) que deve ser analisado em conjunto com outra variedade de fatores que o influenciam (Andrade et al., 2009; Bradbury, et al., 2000). Nesta perspectiva, surgem vários estudos que destacam a duração da relação como uma variável que intervém de forma significativa na satisfação da relação, postulando que à medida que o tempo avança, a satisfação tende a diminuir uma vez que as características e visões do parceiro já são conhecidas (Acevedo et al., 2014). Fivecoat et al., (2015) mostraram, através de uma investigação experimental, que era possível reverter a tendência da diminuição da satisfação em relacionamentos de longo prazo através do apoio para a expansão do *self* por parte dos parceiros onde se introduziam novas atividades e experiências em conjunto.

O relacionamento romântico tem uma grande influência na qualidade de vida dos sujeitos e a satisfação é a dimensão que tem vindo a refletir mais o funcionamento e os processos dessas relações bem como a prever outros fenómenos das mesmas (Neto & Carneiro, 2005). Assim, este construto é fundamental para o estudo e compreensão na

área das relações amorosas (Andrade et al., 2009). Neste sentido, a satisfação é imprescindível não só para o bom funcionamento da relação amorosa como também do sujeito individualmente.

Expansão do *Self* e Satisfação na Relação Amorosa

‘Inovar é melhor que repetir’

(Coimbra de Matos, 2012 p.20)

O *self* designa a representação que o sujeito tem de si, mas do qual não tem perfeita noção, pois este *self* está parcialmente oculto a si mesmo. Esta definição remete, então, para uma integração não consciente das partes fragmentadas do ‘eu’ nas quais se alicerça a identidade, o que implica um processo que acontece na intersubjetividade, ou seja, no espaço exterior a si, de diferenciação do outro onde o sujeito tem acesso ao mundo interno desse outro e à sua experiência emocional (Sampaio, 2017). Através da construção do contexto relacional íntimo, dá-se uma expansão das mentes individuais - isto é, do *self* – e do mundo relacional interno que encaminha para a criação do novo e para a procura de melhor além de um desenvolvimento da própria relação (Sheets, 2014). A capacidade do Ser Humano intervir para a modificação do meio é essencial na transformação dos padrões de relação quando eles são patológicos e insatisfatórios (Coimbra de Matos, 2012).

O conceito de expansão do *self* postula que os sujeitos reorganizam o seu autoconceito através da criação e da manutenção das relações amorosas quando elas permitem uma integração de atributos positivos do parceiro no próprio sujeito (Mattingly et al., 2019; McIntyre et al., 2015). É também na relação amorosa que surge a possibilidade de transformação e expansão do *self*, na medida em que os sujeitos integram novos conceitos em relação a si, não só através do desenvolvimento emocional na relação com o outro, mas também na descoberta de si próprio nessa relação íntima. Conforme refere Blatt (2008), ao longo da vida, é possível ir integrando aspetos da relação que possibilitam novas visões do *self* e, conseqüentemente, novas representações do *self* permitem relações mais saudáveis. Por outras palavras, a expansão do autoconceito surge quando novas características do próprio, novas perspetivas e por vezes qualidades do

parceiro são integradas no próprio *self* (Aron et al., 2013; Hedges et al., 2019). Embora este processo possa ocorrer através de outro tipo de relações interpessoais, os relacionamentos amorosos são a maior fonte de expansão do *self* pelas características particulares que têm de proximidade e intimidade (Aron et al., 1992; Hedges et al., 2019). Assim, quando os sujeitos sentem que são transformados pelo outro ou pelo que criam em conjunto, dá-se uma ‘dança relacional’ que não se limita a ser uma resposta ao meio mas sim uma criação e modificação de e sobre ele que leva a sentimentos de bem-estar e satisfação (Hedges, 2012). Por isso, quanto mais enriquecida for a experiência relacional maior será expansão do *self* (Tsapelas et al., 2009). Consistente com a ideia de que os relacionamentos amorosos são mais satisfatórios se corresponderem ao desejo básico de expansão do *self*, Nardone et al. (2008) demonstraram, num estudo realizado, que aqueles que pontuavam mais alto no *Self-Expansion Questionnaire* (SEQ) também relataram níveis mais altos de satisfação e compromisso (Aron et al., 2013).

Os sujeitos que percebem as suas relações como passíveis de crescimento têm mais probabilidade de expandir o seu autoconceito. Vários estudos com casais adultos (Aron et al., 2013) mostraram que o aborrecimento (conservação) prediz baixos níveis de satisfação enquanto que atividades novas que proporcionem expansão do *self* e da relação predizem qualidade da relação e, conseqüentemente, mais satisfação. Também os estudos realizados com jovens estudantes mostraram que há uma correlação significativa entre os níveis autorrelatados de expansão do *self* e sentimentos de amor apaixonado onde eram experienciados níveis mais elevados de satisfação (Sheets, 2014)

A formação de relações próximas proporciona a aquisição de novas perspectivas, identidades e recursos que permitem a expansão do conhecimento e eficácia para a interação com o mundo (Sheets, 2014). Uma relação amorosa madura, caracterizada pela existência de maior intimidade e desejo, implica um sistema aberto de *complementaridade desejante e abertura à inovação* (Coimbra de Matos, 2009), promovendo, por isso, o desenvolvimento e expansão do casal e do próprio *self* (Mattingly et al., 2019). Assim, as relações amorosas, carregadas de intimidade e contacto emocional, proporcionam expansão e crescimento desde que os sujeitos tenham a capacidade de se unir e fundir – isto é, manter uma união, mas também de separar e diferenciar – ou seja, manter a independência. O que irá permitir, então, a expansão, é este constante ajuste do espaço intersubjetivo criado pelo próprio relacionamento.

O envolvimento emocional proporciona níveis mais elevados de paixão que, por sua vez, leva a níveis mais elevados de abertura à expansão do *self* (Sheets, 2014). Este processo permite a mudança do autoconceito ao longo de todo o desenvolvimento humano. Neste sentido, consideram-se os sentimentos de novidade, interesse e excitação fulcrais para a potencialização de um bem-estar individual e também da relação amorosa (Hughes et al., 2019) Assim, a formação de relações próximas de intimidade proporciona a aquisição de novas perspetivas, identidades e recursos que permitem a expansão do conhecimento e uma melhor interação intersubjetiva levando, conseqüentemente, a níveis mais elevados de bem-estar (Sheets, 2014).

Gestão da agressividade

É consensual encontrarmos na literatura uma associação entre agressividade e raiva. Hall et al., 2000 definem a agressividade como aquilo que “dá ordem ou congruência a todos os comportamentos apresentados pelo indivíduo, ou seja, consiste nos esforços de ajustamentos variados e, portanto, típicos e naturais” (Ferrari, 2016, p.49). Por conseguinte, o desenvolvimento e a expansão do *self* implicam, necessariamente, existência de agressividade no sentido em que ela é elemento natural e até essencial do desenvolvimento saudável. Esta pode tornar-se patológica ou negativa quando não há uma elaboração mental e, conseqüentemente, um contacto com a mesma acabando por ser expressa de forma desadaptativa (e.g. agressão física) ou contida em excesso (e.g. o sujeito sente-se enganado e com raiva, mas não o transmite ao outro). Portanto, para que o indivíduo experiencie a sua raiva, a mesma tem que ser mentalizada de forma a que possa ser elaborada, gerida e controlada e, assim, ser usada de forma adaptativa e organizada, possibilitando o desenvolvimento do *self* (Bertão et al., 2019). É sob este ponto de vista que concetualizamos a agressividade na presente investigação.

Desta forma, é importante ter em conta que a agressividade não se limita apenas a formas variadas de manifestação agressiva. O comportamento agressivo pode revelar-se quando há, efetivamente, uma intencionalidade destrutiva do outro. Porém, ela deverá ser analisada para além do seu lado destrutivo pois a sua organização interna é necessária para uma saudável manifestação das frustrações, naturais da espécie humana (Hutcherson & Gross, 2011). Desta forma, é possível que os sujeitos experienciem e expressem a

agressividade sem que sejam necessariamente agressivos, ou seja, sem gerarem comportamentos destrutivos para com os outros ou para consigo. Com base nesse pressuposto, defendemos que o controle da agressividade irá ter um efeito positivo na relação entre a expansão do *self* e a satisfação na relação amorosa.

Dada a sua natureza complexa, a agressividade pode ser considerada sob várias perspectivas e modelos. Importa referir que consideramos, neste estudo, raiva e agressividade como sinónimos. Spielberg (1988), apresentou inicialmente, na sua teoria, três modos gerais de expressão da raiva, que serviram de base à criação da escala da STAXI-2: expressão interna, expressão externa e expressão controlada. A primeira caracteriza-se por estar dirigida ao próprio, isto é, expressa internamente, é experienciada mas suprimida em excesso – a agressividade é, então, *interiorizada* e não se manifesta sob comportamentos físicos ou verbais; a segunda caracteriza-se pela tendência em exprimir a raiva contra as pessoas ou objetos do meio, e portanto, de forma agressiva - a agressividade é, assim, externalizada por meio de formas físicas ou verbais. Por fim, a expressão controlada seria uma tentativa para controlar a expressão da raiva (Spielberg & Sydeman, 1994). O autor reformula a sua teoria e, na concetualização da STAXI-2 (Spielberg et al., 1995), na qual foi baseado o nosso estudo, a agressividade é diferenciada em quatro componentes principais que resultam de duas grandes dimensões: a expressão e o controlo da agressividade. A expressão manifesta diferencia-se da expressão contida pois a primeira é dirigida a pessoas ou objetos sob a forma de comportamentos agressivos verbais ou físicos (e.g. agredir fisicamente outra pessoa, bater com a porta, dizer palavrões, ser sarcástico, etc.) enquanto que a segunda caracteriza-se por ser a internalização da experiência da raiva e a autorrepressão da mesma (e.g. os sujeitos tendem a experienciar sentimentos intensos de raiva mas reprimem-na). Por outro lado, o controlo externo traduz-se no controlo da expressão dos sentimentos de raiva evitando a sua manifestação perante os outros, o meio ou si próprio. Neste caso há um investimento do sujeito não só no controlo efetivo como na prevenção da expressão descontrolada da agressividade. Por sua vez, o controlo interno é caracterizado pela tentativa do controlo da expressão da raiva, mitigando-a de forma silenciosa e controlada, embora possam existir sinais visíveis de que o sujeito está a experienciar a raiva.

Deffenbacher et al., 1996 encontraram outras novas formas de expressão da agressividade tendo-as dividido em formas agressivas exteriorizadas e formas não

agressivas. No entanto, consideramos a agressividade sob o ponto de vista do modelo de Spielberger (1999), ou seja, na sua concetualização de traço, estado e expressão dirigida a si (*contida*), expressão dirigida ao outro ou ao exterior (pessoa ou meio ambiente) (*manifesta*) ou controlada (controle ou tentativa de controle dos sentimentos e expressão da agressividade seja externa ou interna). Assim, considerando esta abordagem, Choi & Murdock, 2017 encontraram associações entre as pontuações mais extremas na escala de raiva contida e traços depressivos e de ansiedade, podendo isto significar que os sujeitos tendem a experienciar mais estados ansiógenos e depressivos quando contêm internamente a agressividade uma vez que a supressão desse sentimento pode causar consequências negativas no próprio (Kitamura & Hasui 2006). Por sua vez, níveis elevados de raiva manifesta tendem a estar associados a um funcionamento negativo nas interações sociais e dificuldades nas relações interpessoais. Em ambos os tipos de expressão, pontuações altas podem indicar um uso excessivo de mecanismos de defesa como o recalçamento ou negação (Spielberg et al., 1995). No que concerne ao controle da raiva, esta é a forma tipicamente ideal de gestão da agressividade, na qual os sujeitos experienciam e elaboram os sentimentos de raiva mas não o expressam descontroladamente sobre os outros, o meio ou sobre si mesmos. Supõe-se, então, que aqueles que pontuam mais alto no controle terão mais facilidade em sentir a raiva mas controlá-la, equilibrando assim a sua expressão (i.e. sentem raiva mas não a dirigem, ao invés disso, elaboram-na internamente). Há, no entanto, que considerar que demasiado controle pode resultar em passividade. O aspeto adaptativo da agressividade remete-nos para a ideia de que, por vezes, ela pode ser facilitadora na gestão dos conflitos para que o indivíduo não adote um modelo de funcionamento passivo perante situações traumáticas no seu relacionamento (e.g. na expressão de incompatibilidades entre o que um sujeito quer e o que o parceiro lhe está a dar) ou na prevenção de respostas violentas por parte dos parceiros (e.g sair da sala para evitar ser agredido) (Suchday & Larkin, 2001).

Esta concetualização da agressividade dirige-nos para a sua influência nos estudos sobre relacionamentos amorosos e a violência íntima entre parceiros [VIP] (Stith et al., 2008). Os estudos de Suchday e Larkin (2001) mostraram que a expressão externa da raiva era preditor de conflitos interpessoais e Deffenbacher et al., (1996) verificaram que ela está associada a discussões verbais e físicas, nomeadamente nas relações amorosas nas quais a raiva expressa na sua forma externa é associada a uma maior probabilidade

de violência íntima do parceiro (Norland & Eckharter, 2005). Por sua vez, baixos níveis de satisfação estão associados a atitudes predominantemente negativas nos relacionamentos amorosos bem como a comportamentos negativos e hostis (Bradbury et al., 2000).

Gestão da agressividade nos relacionamentos amorosos

No que se refere à expressão da agressividade sob a forma de comportamentos agressivos contra o outro, podemos afirmar que existe um comportamento violento. Vários autores (e.g. Graham-Bermann & Edelson, 2001; Kitamura & Hasui, 2006) estudaram as dinâmicas relacionais e os efeitos da violência nessas dinâmicas bem como os diferentes fatores que levam a que os sujeitos se mantenham numa relação violenta (Wood, 2001). Há a destacar alguns preditores situacionais, nomeadamente um baixo nível de educação, a existência de filhos ou um baixo rendimento mas também estados psicológicos, como uma baixa autoestima ou uma baixa autoeficácia (Franiuk et al., 2012). Considerando que a autoeficácia e a autoexpansão se relacionam entre si, podemos afirmar que sujeitos mais expansivos (i.e. menos conservadores) poderão ter mais predisposição para sair de um relacionamento amoroso violento quando são eles as vítimas.

Gelles & Cornell (1990) procuraram saber de que forma as crenças dos sujeitos sobre relações amorosas podem levá-los a entrar ou permanecer em relações violentas e, um dos preditores bem estabelecidos para esta relação é a exposição à violência na infância (Franiuk et al., 2012). Além da influência enorme que as figuras significativas na infância têm para o sujeito na formação dos seus princípios organizadores que vão regular a experiência emocional e as relações (Orange et al., 2012), elas têm um importante papel na formação dos vínculos afetivos primários. Por isso, essas figuras tornam-se um modelo relacional de grande influência na construção da identidade e dos padrões de relação (Slep et al., 2021). Quando a criança é exposta a um ambiente agressivo (e.g. agressões físicas ou verbais) há um risco mais elevado para que aprenda uma forma negativa de relacionamento interpessoal (Nardi & Dell’Aglilio, 2010). Surge, por isso, uma modelagem nociva que pode levar à construção de uma estrutura interna

baseada numa ideia de que a existência de conflito é normal e natural nas relações amorosas.

Nesta linha, surgem os estudos de Frankiu et al., 2002, suportados pelas Teorias Implícitas das Relações [TIR]. As TIR são crenças estáveis que os sujeitos têm e dizem respeito à forma como estes pensam sobre as suas relações e sobre os seus parceiros, crenças essas que se mantêm independentes dos parceiros e da entrada ou saída de uma relação. As TIR sugerem que os sujeitos fazem duas distinções acerca da personalidade dos parceiros: uns acreditam que a sua personalidade é estável e não passível de mudança, isto é, acreditam que a expansão do *self* não tem espaço para acontecer, sendo, por isso, sujeitos mais conservadores; enquanto outros acreditam que são mais passíveis de mudança ao longo do tempo, ou seja, que estarão mais suscetíveis à expansão. Assim, segundo os autores, as suas relações são pautadas por duas visões diferentes que originam duas teorias implícitas da relação: teoria da alma gémea e teoria da construção da relação. Franiuk et al., 2002 definem a primeira como uma crença de que as relações são destinadas a acontecer e que existe a pessoa certa para estar ao seu lado. Esta perspetiva pode remeter-nos para um funcionamento interno mais conservador; por outro lado, a segunda é definida pelos autores como uma crença de que o sucesso das relações amorosas depende mais do esforço e do trabalho (ou empenho) investido do que do encontro da pessoa certa. Assim, nesta segunda visão, os sujeitos estão mais predispostos à expansão do *self* e da relação. Neste sentido, o que estas TIR vêm sugerir é que as respostas à agressividade externalizada nas relações amorosas podem estar relacionadas com as crenças mais profundas que os sujeitos têm sobre essas relações (Franiuk, et al., 2012)

Parece, então, ser necessário atendermos à relação entre a agressividade, a expansão do *self* e a satisfação na relação. Nesse sentido, níveis mais elevados de expansão poderão estar relacionados positivamente com níveis mais elevados de controlo da agressividade que, por sua vez, estarão associados positivamente a níveis mais elevados de satisfação na relação amorosa.

A falta de estratégias para lidar com o conflito nas relações amorosas é, muitas vezes, associada à violência entre parceiros (Vandello & Cohen, 2008). Torna-se, então, urgente perceber os processos e as dinâmicas da gestão da agressividade nos relacionamentos amorosos.

Formulação do Problema de Investigação

Atualmente, assistimos a um número estimado preocupante de casos conhecidos de relações abusivas. Segundo o Relatório de Status Global de Prevenção da Violência Contra Crianças, estima-se que em 2020, uma em cada duas crianças foi exposta à violência entre parceiros na sua família (WHO, 2020). Considerando que a agressividade está presente no dia a dia dos sujeitos e que a exposição a relações abusivas pode aumentar o risco de violência dirigida ao exterior (WHO, 2020) bem como de influenciar os modelos de relação aprendidos (Waters et al., 2000), é importante compreender o seu impacto na relação amorosa, fonte de expansão e redefinição do autoconceito.

Partindo do pressuposto de que o cérebro e a vida emocional dependem do contacto afetivo com o outro para se desenvolver e que os modelos relacionais aos quais somos expostos têm influência nos relacionamentos amorosos adultos, assumimos que é importante que os relacionamentos amorosos sejam uma fonte de desenvolvimento e expansão, não só individual (i.e. do *self*) como também do par romântico (Hedges, 2012). Neste sentido, a satisfação na relação representa uma importante área no que se refere ao bem-estar dos sujeitos e das suas relações (Borges, 2011; Diener & Seligman, 2002). Várias investigações já mostraram que tanto a partilha de atividades novas e desafiantes pelos casais, como a aquisição das qualidades do parceiro ou ainda a disponibilidade para aceitarem novas visões beneficiam a relação e a autoexpansão, que permitirá que os sujeitos se sintam mais capazes de interagir com o mundo (e.g. Aron et al., 2000). Apesar de já existirem inúmeras investigações sobre a satisfação nas relações amorosas, até à data não conhecemos qualquer estudo que investigue a influência do controlo da agressividade na satisfação amorosa. Pelos estudos que abordam a violência entre parceiros e o seu impacto na satisfação na relação, percebemos que os construtos parecem ter alguma relação entre si sendo, por isso, importante investigar mais sobre o tema. Consideramos, então, primordialmente, a agressividade na sua vertente de controlo, concetualizada com base no modelo de Rusbult et al., (1998) e considerada por nós a gestão mais saudável de todas as outras.

Partindo dessas conjeturas, a presente investigação é um estudo de carácter quantitativo (Fortin et al., 2009) transversal (Oliveira et al., 2005) e o objetivo será testar

o efeito mediador da gestão da agressividade – controlo interno e controlo externo - na relação entre a expansão do *self* e a satisfação na relação, numa amostra composta por sujeitos de nacionalidade portuguesa. Será testado o modelo 4 de mediação (Hayes, 2013) da agressividade.

Espera-se que 1) níveis mais elevados de expansão do *self* se correlacionem significativamente com níveis mais elevados de satisfação na relação; que 2) o controlo externo da agressividade medeie a relação entre expansão do *self* e satisfação na relação e que 3) o controlo interno da agressividade medeie a relação entre expansão do *self* e satisfação na relação.

Método

Participantes

A amostra, obtida por um processo de amostragem por conveniência tipo *snowball* (Maroco, 2021), foi constituída por 322 adultos da comunidade ($N = 322$) sendo que 234 (72.7%) são do sexo feminino e 88 (27.3%) do sexo masculino (Tabela 1). As idades variam entre os 18 e os 64 anos ($M = 32.56$, $DP = 11.70$, $Mdn = 28$ anos, $Mo = 22$ anos). A maioria dos participantes que formou a amostra (53.7%) tem, pelo menos, a licenciatura completa sendo que 97 (30,1 %) é especialista das atividades intelectuais e científicas (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2010) e 94 (29.2%) é estudante.

Os tipos de relacionamento mais relatados são o namoro, o qual é referido por mais de metade dos participantes (61.2%), e o casamento (30.7%).

No que respeita à variável “duração da relação atual”, 128 sujeitos (39.8%) relatam estar numa relação entre 1 a 5 anos, inclusive ($M = 9.30$, $DP = 10.57$, $Mdn = \leq 1 \leq 5$ anos, $Mo = 2$ anos *) (*Há várias modas. O menor valor é mostrado). As características sociodemográficas dos participantes e aspetos da relação são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1*Características sociodemográficas e aspetos da relação da amostra*

Característica	<i>n</i>	%	<i>M</i> (<i>DP</i>)
Sexo			
Feminino	234	72.7	
Masculino	88	27.3	
Idade			
			32.56 (11.70)
18 – 44 anos	261	81.1	
45 – 64 anos	61	18.9	
≥ 65 anos			
Nível de escolaridade			
Ensino primário		-	
Ensino básico	20	6.2	
Ensino secundário	70	21.7	
Licenciatura	173	53.7	
Bachelorato	6	1.9	
Mestrado	45	14.0	
Doutoramento	8	2.5	
Tipo de relação atual			
Namoro	197	61.2	
Casamento	99	30.7	
União de facto	15	4.7	
Relação aberta	9	2.8	
Outro	2	0.6	

Característica	<i>n</i>	%	<i>M</i> (<i>DP</i>)
Duração da relação atual			9.3 (10.6)
< 1 ano	45	14	
≤ 1 ≤ 5 anos	128	39.8	
< 5 ≤ 10 anos	60	18.6	
< 10 ≤ 15 anos	22	6.8	
< 15 ≤ 20 anos	16	5	
> 20 anos	51	15.8	

Nota: As faixas etárias alvo de investigação foram definidas conforme a teoria de desenvolvimento de Erikson, (1968, 1994).

Instrumentos

Questionário de dados sociodemográficos. Conjunto de questões que teve o objetivo de obter informação de carácter sociodemográfico relativamente às variáveis: sexo, idade, escolaridade, profissão, estado civil e duração da relação amorosa atual.

Escala do Modelo do Investimento (EMI; Rodrigues & Lopes, 2013) - é uma escala de autorrelato baseada no Modelo do Investimento (MI; Rusbult, 1980) e permite avaliar o desenvolvimento e a manutenção dos relacionamentos amorosos. Operacionaliza quatro construtos: satisfação na relação, qualidade das alternativas, tamanho do investimento e compromisso. É constituída por 22 itens globais que são respondidos numa escala de *Likert* de 7 pontos em que (1) corresponde a “*Discordo completamente*” e (7) corresponde a “*Concordo completamente*”. A pontuação mínima para cada subescala é 5 e a máxima é 35 à exceção da subescala de compromisso em que a pontuação mínima é de -9 e a máxima 3. A pontuação final é obtida pela soma das pontuações das três subescalas – satisfação, qualidade das alternativas e tamanho do investimento subtraindo a pontuação da subescala de compromisso. A dimensão da

satisfação (S) é avaliada pelo resultado do somatório das pontuações dos itens de 1 a 5 em que o mínimo é 5 e o máximo 35 pontos. De forma a poder incluir os vários tipos de relações amorosas na amostra e não apenas as relações de casamento, foi usada a presente escala e, como tal, usada apenas a subescala da Satisfação (S). A EMI é a versão portuguesa da *Investment Model Scale* (IMS; Rusbult, et al., 1998) e foi baseada numa amostra de 356 participantes. Os construtos avaliados nesta versão foram replicados através da análise fatorial confirmatória (AFC) que mostrou a adequação dos resultados da estrutura fatorial. Esta versão apresenta boas qualidades psicométricas, nomeadamente no que se refere à consistência interna, com valores de α de Cronbach de $\alpha = .91$ para a subescala da satisfação. Neste estudo foram usados os itens da subescala da satisfação, tendo-se obtido os valores de α de Cronbach de $\alpha = .91$.

Self Expandig Preference Scale (SEPS; Hughes et al., 2019). Este instrumento pretende avaliar as diferentes motivações dos sujeitos para a expansão do *self* (autoexpansão), isto é, o desejo em se envolver em experiências que promovam a expansão da identidade através de novos atributos e funções; o desejo no envolvimento em atividades novas, emocionantes e interessantes ou ainda a aquisição de qualidades do parceiro. É constituído por 24 itens, respondidos numa escala de *Likert* de 7 pontos que varia de (1) “*Discordo completamente*” a (7) “*Concordo completamente*” em que (4) corresponde a “*Neutro*”. Os itens estão distribuídos por duas subescalas que estão inversamente relacionadas: expansão do *self* (E), que inclui 12 itens (e.g. “*Eu tenho prazer em fazer coisas novas*”) e conservação do *self* (C), que inclui 12 itens (e.g. “*Sinto-me mais confortável ao manter as coisas tal como são.*”). A primeira subescala permite avaliar as preferências para a expansão do *self* e para a aquisição de novas visões do mundo e novas experiências. Já a subescala da conservação do *self* mede a preferência pela conservação do autoconceito e pela familiaridade e os seus itens são cotados inversamente. Assim, a pontuação é obtida pela soma total dos itens das duas escalas. Pontuações mais altas na escala composta indicam uma preferência mais forte para a autoexpansão e pontuações mais baixas indicam uma preferência mais fraca para a autoexpansão. A escala foi correlacionada positivamente com hábitos de saúde e negativamente correlacionada com stresse e sintomatologia depressiva (Hughes et al., 2019). Apresenta boas qualidades psicométricas, nomeadamente no que respeita à

consistência interna, com um α de Cronbach de $\alpha = .94$ para a escala total, $\alpha = .95$ para a subescala de expansão e $\alpha = .90$ para a subescala de conservação. Foi usada a versão traduzida para português (Escala de Preferência de Expansão do *Self*, EPES). No presente estudo, obtiveram-se os valores de α de Cronbach de $\alpha = .88$ para a escala total, $\alpha = .90$ para a subescala de expansão e $\alpha = .87$ para a subescala da conservação.

Inventário de Expressão da Ira Estado - Traço (Marques et al., 2007), é a versão traduzida e aferida da *State-Trait Anger Expression Inventory-2* (STAXI-2; Spielberg et al., 1999). Trata-se de um instrumento para medir a raiva, composto por 57 itens respondidos numa escala de *Likert*. Permite perceber de que forma os sujeitos sentem, expressam e controlam a raiva, isto é, a experiência, a expressão e o controlo da raiva. O inventário está dividido em seis escalas: Raiva Estado, Raiva Traço, Raiva Contida, Raiva Manifesta, Controlo Interno da Raiva e Controlo Externo da Raiva); cinco subescalas (Sentimento, Expressão Verbal e Expressão Física, Temperamento e Reação) e um Índice Expressão da Ira (IER). O instrumento está organizado em três partes principais: parte 1 (*Como me sinto neste momento*) em que a pontuação consiste em (1) “Não”, (2) “Um pouco”, (3) “Moderadamente” e (4) “Muito”; parte 2 (*Como me sinto geralmente*) e parte 3 (*Quando estou zangado (a) ou furioso (a)..*) em que a pontuação varia entre (1) “Quase Nunca” e (4) “Quase sempre” em ambas as partes. Na presente investigação apenas considerámos a parte 3, composta por 32 itens, que avalia a forma de Expressão (Raiva Manifesta e Raiva Contida) e de Controlo da Raiva (Controlo Interno da Raiva e Controlo Externo da Raiva). A Expressão da Raiva é avaliada através de 13 itens divididos entre raiva contida (RC) e raiva manifesta (RM), que incluem, respetivamente, 8 e 5 itens. A expressão da raiva é caracterizada pela frequência de sentimentos experimentados que são exteriorizados por meio físico ou verbal ou que são sentidos mas não exteriorizados (i.e. contidos). Já o Controlo da Raiva, usado nesta investigação como conceito central da gestão da agressividade, é composto por 16 itens divididos entre Controlo Externo (CE) e Controlo Interno (CI), cada um representado por 8 itens e reflete a frequência do controlo externo da expressão dos sentimentos de raiva (Contro Externo) ou pelas tentativas que o sujeito faz para controlar a expressão de sentimentos de raiva e se acalmar (Controlo Interno). Este instrumento apresenta boas qualidades psicométricas, nomeadamente no que se refere à validade e fiabilidade. Os valores do α de Cronbach das

escalas e subescalas variam entre $\alpha = .70$ (Expressão) e $\alpha = 0.91$ (Controlo) o que indica uma boa consistência interna. A pontuação para cada uma das escalas corresponde ao somatório dos respetivos itens que variam entre mínimo = $1 \times n.^{\circ}$ de itens e máximo = $4 \times n.^{\circ}$ de itens. Na amostra do presente estudo, obtiveram-se valores de α de Cronbach de $\alpha = .73$ para a escala de Raiva Manifesta, de $\alpha = .81$ para a escala de Raiva Contida, de $\alpha = .88$ para a escala de Controlo Externo e de $\alpha = .89$ para a escala de Controlo Interno.

Procedimento

A recolha de dados ocorreu através da plataforma *online Google Forms* (devido às limitações do contexto pandémico) e seguiu as recomendações da comissão de Ética da Universidade de Évora.

Foi disponibilizado um *link* de acesso ao protocolo que foi partilhado nas redes sociais e enviado por *e-mail*, onde qualquer pessoa poderia responder sob a forma de autoadministração, desde que cumprisse os critérios de inclusão, e difundir pelo maior número de contactos possível. O protocolo esteve ativo entre novembro de 2020 e maio de 2021. Numa primeira página era apresentado um termo de consentimento informado com a descrição das condições de participação, nomeadamente a garantia de anonimato e confidencialidade das respostas, o carácter voluntário e não-remunerado e o objetivo da investigação. De seguida era apresentada a ficha de dados sociodemográficos e das características da relação amorosa e, posteriormente, os instrumentos.

Dos 343 indivíduos que acederam inicialmente, foram eliminados 20 protocolos dos mesmos devido ao incumprimento do critério “estar num relacionamento amoroso” e 1 devido ao incumprimento do critério “ter nacionalidade portuguesa”, resultando numa amostra final de 322 participantes ($N = 322$). Consideraram-se elegíveis todos os sujeitos que tinham (1) idade igual ou superior a 18 anos, (2) que estivessem, no momento do preenchimento dos instrumentos, numa relação amorosa e (3) que tivessem nacionalidade portuguesa.

Análise estatística

Para a análise descritiva dos dados recorreu-se ao *software IBM SPSS Statistics for Windows* (versão 24).

Testou-se a consistência interna de cada uma das escalas e subescalas aplicadas, através do α de *Cronbach*.

Para determinar o tipo de testes de análise estatística a utilizar, recorreu-se à análise da normalidade das distribuições, através do teste *Kolmogorov-Smirnov*, recomendado para amostras de grandes dimensões ($> N = 30$) (Maroco, 2021) tendo-se verificado que as variáveis não seguem uma distribuição normal ($p < .05$).

Devido à não-normalidade da distribuição das variáveis, procedeu-se, posteriormente, ao cálculo dos coeficientes de correlação R_s de Spearman entre as variáveis em estudo para identificar possíveis associações significativas.

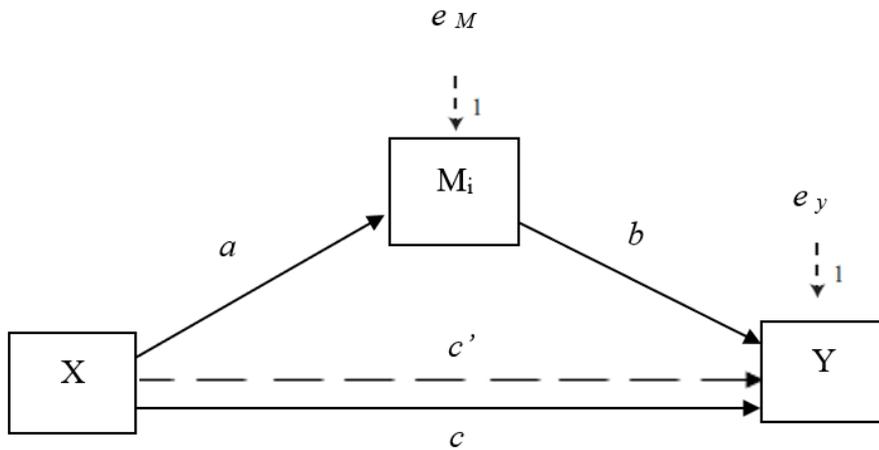
Por fim, para testar o possível efeito mediador do controlo da agressividade recorreu-se à macro PROCESS v4.0 (Hayes, 2013), através da análise de regressão do modelo de mediação simples (veja-se Figura 1.)

Na análise de mediação foi usada a metodologia *bootstrapping* (com 5000 amostras para construir intervalos de confiança corrigidos a 95%), a mais recomendada para inferência sobre o efeito indireto de mediação (Preacher & Hayes, 2008).

Foram testados dois modelos de mediação alternativos para avaliar o efeito do controlo da agressividade – controlo externo e controlo interno - na relação entre a expansão do *self* e a satisfação na relação. Introduziu-se, no primeiro modelo, a escala de preferência da expansão do *self* como variável independente, a satisfação na relação como variável dependente e manipulou-se a variável mediadora entre controlo externo (1A) e controlo interno (1B).

Posteriormente, no segundo modelo, usou-se a subescala de expansão do *self* como variável independente e foram manipulados o controlo externo (2A) e o controlo interno (2B) como mediadores, mantendo a satisfação na relação como variável dependente.

Figura 1. Modelo de mediação simples na forma de diagrama estatístico



Resultados

Análise Preliminar

Conforme podemos observar na Tabela 2, a maioria das variáveis em estudo correlaciona-se de forma significativa a um nível de significância de $p < .01$. Apenas as variáveis escala de preferência de expansão do *self* e raiva manifesta, conservação do *self* e controlo externo da raiva e expansão do *self* e raiva contida se correlacionam a um nível de significância de $p < .05$. As suas médias e desvios-padrão podem ser observados na Tabela 3.

Tabela 2

Correlações bivariadas entre as variáveis em estudo

Variáveis	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. EPES	-							
2. C	-.85**	-						
3. E	.61**	-.16**						

Variáveis	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
EMI			-					
4. S	.08	.02	.16**	-				
STAXI-2								
5. RM	-.11*	.21**	.09	-.02	-			
6. RC	-.08	.21**	.12*	-.00	.24**	-		
7. CE	.21**	-.13*	.18**	.17**	-.47**	.15**	-	
8. CI	.31**	-.18**	.29**	.18**	-.29**	.17**	.75**	-

Nota: N= 322. A maioria das correlações são significativas para $**p < .01$ (bilateral). Apenas três correlações são significativas para $*p < .05$ (bilateral). EPES = Escala de Preferência de Expansão do *Self*; C = Conservação; E = Expansão; EMI = Escala do Modelo do Investimento; S = Satisfação; STAXI-2 = Inventário da Expressão da Ira Estado -Traço 2; RM = Raiva Manifesta; RC = Raiva Contida; CE = Controlo Externo; CI = Controlo Interno.

Tabela 3

Médias e desvios padrão das correlações bivariadas entre as variáveis em estudo

Variável	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. Escala de Preferência da Expansão do <i>Self</i> (EPES)	110.8	16.47
2. Conservação do <i>self</i>	50.61	12.43
3. Expansão do <i>self</i>	64.69	8.61
Escala do Modelo do Investimento (EMI)		
4. Satisfação na relação	28.15	6.40
Inventário de Expressão da Ira Estado-Traço 2 (STAXI-2)		
5. Raiva Manifesta	9.02	02.99
6. Raiva Contida	19.70	5.29

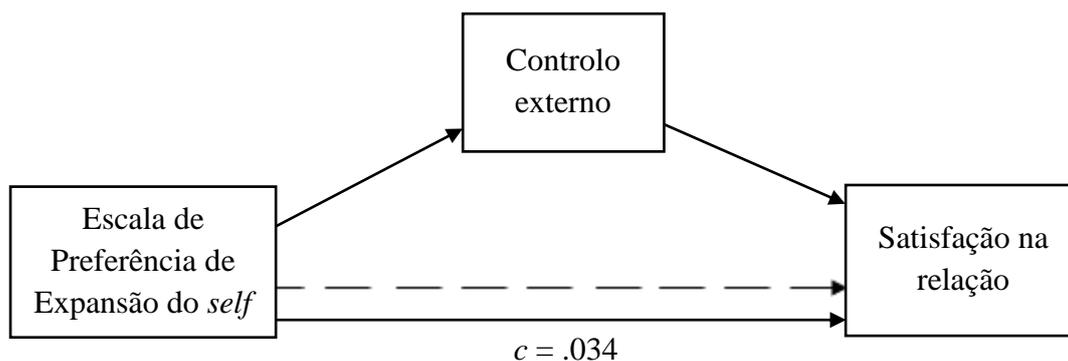
Variável	<i>M</i>	<i>SD</i>
7. Controlo Externo	24.56	05.04
8. Controlo Interno	24.20	05.32

Nota. *N* = 322.

Teste dos Modelos de Mediação

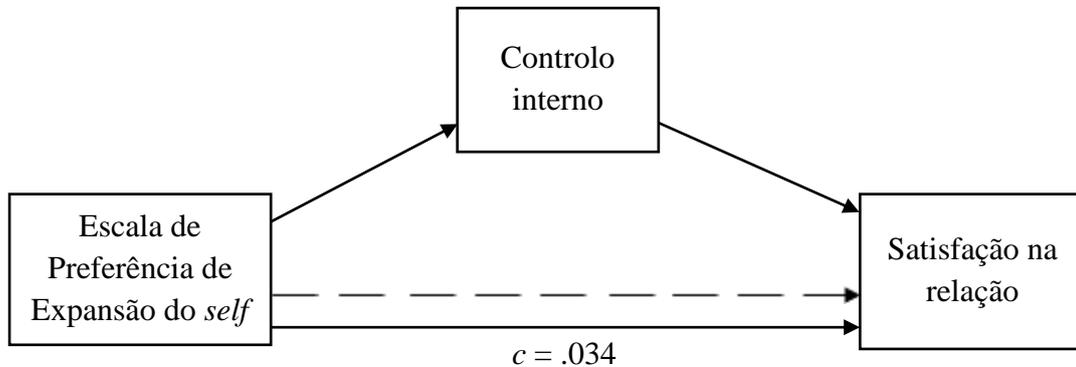
Verificou-se o efeito total do modelo 1 (A e B), $c = .034$, CI 95% [-.009, .077], $SE = .022$, $p > .05$. Os resultados do efeito total da escala de preferência de expansão do *self* na satisfação na relação não foram significativos, o que nos indica que o primeiro passo para realização do teste do efeito de mediação não é estatisticamente significativo, invalidando os restantes passos (Baron & Kenny, 1986). O valor pode ser observado nas Figuras 2 e 3.

Figura 2. Representação gráfica do modelo 1A testado



Nota. O intervalo de confiança *Bias-Corrected and Accelerated* (BCa) foi estimado pela técnica de *bootstrapping* (5000 reamostragens).

Figura 3. Representação gráfica do modelo 1B testado

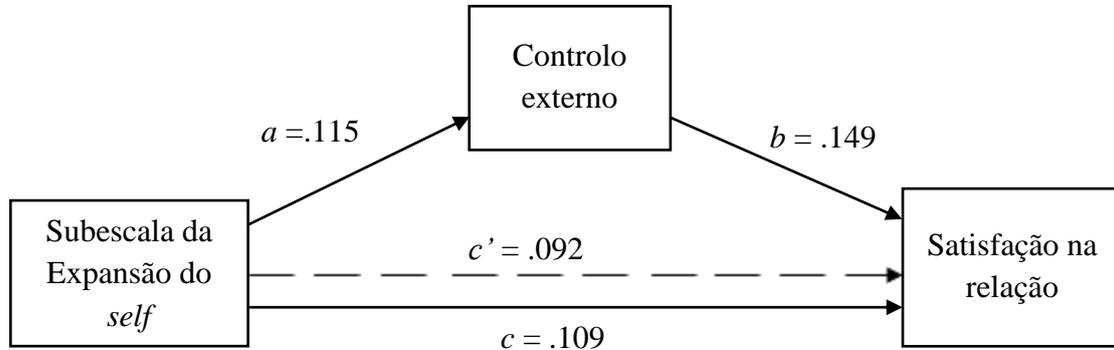


Nota. O intervalo de confiança *Bias-Corrected and Accelerated* (BCa) foi estimado pela técnica de *bootstrapping* (5000 reamostragens).

O efeito total do modelo 2 foi testado, tendo-se verificado um efeito estatisticamente significativo da subescala da expansão do *self* na satisfação, $c = .109$, CI 95% [.028, .190], SE = .041, $p < .05$. Os valores do efeito testado podem ser observados nas figuras 4 e 5.

O modelo 2A foi testado e os seus valores podem ser consultados na Figura 4. O efeito direto da subescala da expansão do *self* foi testado, $c' = .092$, 95% CI [.010, .174], $p < .05$, tendo-se verificado que foi significativo na satisfação na relação. Observa-se, de igual modo, um efeito significativo da expansão do *self* no controlo externo da raiva, $a = .115$, 95% CI [.052, .179], SE = .042, $p < .05$, bem como um efeito significativo do controlo externo na satisfação, $b = .149$, 95% CI [.008, .289], SE = .071, $p < .05$. Verificou-se, também, um efeito indireto da subescala da expansão do *self* na satisfação na relação, através do controlo externo da raiva, $B = .017$ (95% BCa CI = .002, .040). Assim, os resultados mostraram que o controlo externo mediou, aproximadamente, 15.6 % da relação entre a expansão do *self* e a satisfação na relação.

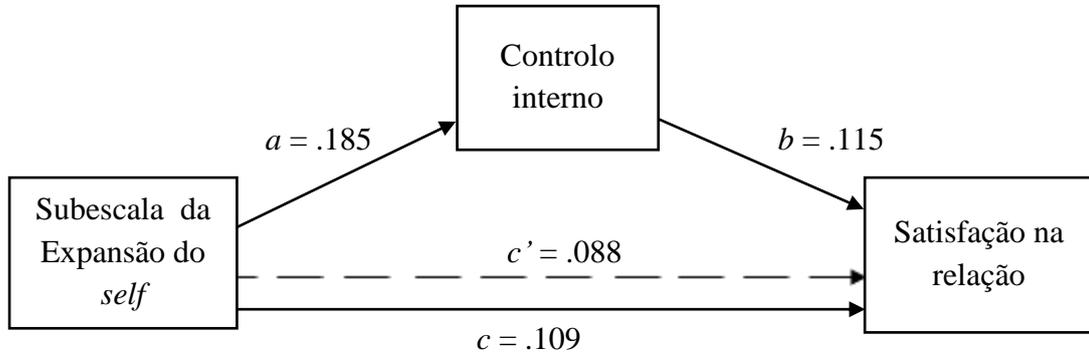
Figura 4. Representação gráfica do modelo 2A



Nota. O intervalo de confiança *Bias-Corrected and Accelerated* (BCa) foi estimado pela técnica de *bootstrapping* (5000 reamostragens).

O modelo 2B foi testado e os seus valores podem ser observados na Figura 5. A subescala da expansão do *self* apresentou novamente um efeito direto significativo sobre a satisfação, $c' = .088$, 95% CI [.003, .172], SE = .043, $p < .05$. De igual modo, o efeito direto da subescala da expansão do *self* foi significativo no controlo interno da raiva, $a = .185$, 95% CI [.120, .250], SE = .033, $p < .05$. Por sua vez, o efeito direto do controlo interno da raiva não foi significativo na satisfação, $b = .115$, 95% CI [-.022, .251], SE = .069, $p > .05$. Constatou-se, ainda, que não houve um efeito indireto significativo da subescala da expansão do *self* sobre a satisfação na relação através do controlo interno da raiva, $B = .010$ (BCa CI 95% = -.002, .049). Desta forma, não se verificou um efeito de mediação do controlo interno na relação entre a expansão do *self* e a satisfação na relação. Analisados em conjunto, os resultados sugerem uma mediação parcial do controlo da raiva na relação entre expansão do *self* e satisfação na relação.

Figura 5. Representação gráfica do modelo 2B



Nota. O intervalo de confiança *Bias-Corrected and Accelerated* (BCa) foi estimado pela técnica de *bootstrapping* (5000 reamostragens).

Discussão

Com este estudo pretendeu-se investigar o efeito da expansão do *self* sobre a satisfação na relação amorosa, bem como o efeito do controlo da raiva na relação entre a expansão do *self* e a satisfação na relação amorosa (e.g. Nardone et al., 2008). Era esperado que indivíduos mais expansivos (e.g. Agnew et al., 2004) reportassem níveis mais elevados de satisfação na relação e que níveis mais elevados de controlo da raiva mediassem essa relação entre expansão e satisfação.

Foram realizadas análises de correlação para se estudarem as relações entre as variáveis, uma vez que a gestão da agressividade não tinha sido estudada, até à data, nas investigações sobre a expansão do *self* e a satisfação na relação amorosa. Assim, a novidade do nosso estudo foi a introdução desta variável. Os resultados demonstraram que não se verificou uma correlação significativa entre a escala de preferência de expansão do *self* (EPES) e a satisfação na relação (S), ao contrário do que seria esperado. Ainda assim, a subescala da expansão do *self* (E) correlacionou-se significativamente com a satisfação na relação, corroborando, em parte, as investigações prévias (Mattingly et al., 2019). Já os modelos de mediação mostraram que apenas o controlo externo da raiva (CE)

mediou a relação entre expansão do *self* e a satisfação na relação. Especificamente, os resultados desta investigação sugerem que sujeitos expansivos poderão desenvolver modelos de relação mais saudáveis, manifestados sob a forma de um controlo/gestão externo da agressividade e que essa motivação para a expansão irá contribuir para um aumento da satisfação no relacionamento amoroso.

Ao testar o modelo 1 de mediação, a escala de preferência de expansão do *self* (EPES) não mostrou efeito significativo na satisfação (S), embora a subescala da expansão (E) tenha apresentado, quando testado o modelo 2. Dado tratar-se de duas escalas que avaliam a motivação para expansão do *self* e existirem resultados contraditórios, torna-se difícil explicar tais resultados. No entanto, avançamos com algumas justificações possíveis, nomeadamente as características da amostra, que podem ser uma das razões que explicam a inconsistência nos resultados. Além de existir uma grande discrepância entre o número de participantes do sexo masculino ($n = 88$) e do sexo feminino ($n = 234$), as idades dos sujeitos estão concentradas no período do início da adultez ($Mo = 22$) (Erikson, 1994,1968), o que dificulta a generalização dos resultados e a comparação dos mesmos com os estudos anteriores (e.g. Aron et al., 2000), os quais apresentam amostras mais heterogéneas. Além disso, o presente estudo integra sujeitos isolados dos seus relacionamentos enquanto que na literatura os estudos realizados integravam, na sua maioria, apenas casais (e.g. Fivecoat et al., 2014; Tomlinson et al., 2018). Isto pode colocar em causa a representatividade da amostra e explicar a dissonância dos resultados. Por outro lado, a natureza subjetiva dos construtos avaliados, nomeadamente a satisfação na relação (S), pode ser geradora de inconsistências (Neto, 2005). No mesmo sentido, aponta-se uma outra explicação para que os resultados esperados no modelo 1 de mediação não se tenham verificado: apesar de muitos estudos (e.g. Coulter & Malouff, 2013; Lewandowski Jr., & Aron, 2004) sustentarem a ideia de que o *self* está direcionado para um desenvolvimento e inovação constantes (Mesquita, 2020) o modelo da expansão do *self* (Aron & Aron, 1986) postula que as oportunidades de desenvolvimento do autoconceito diminuem com o passar dos anos de relação pois a intimidade e o conhecimento do outro ficam vincadamente inscritos no próprio. Acresce que vários estudos (e.g. Aron et al., 2000; Aron et al., 2013) mostram que a expansão do *self* é um processo que tem variações ao longo do tempo e que a satisfação na relação também pode variar conforme as variações temporais da relação (Fernández, 2018;

Tsapelas et al., 2009), ou seja, é um conceito dinâmico com modificações naturalmente constantes.

No que se refere ao efeito de mediação do controlo (externo e interno) na relação entre a escala de preferência de expansão do *self* (EPES) e a satisfação na relação, este não se verificou. Tal resultado pode ser explicado pela particularidade da amostra que, além de não ser representativa, tem a particularidade de integrar sujeitos que se encontram numa relação amorosa de longo prazo (i.e. com duração superior a um ano, aproximadamente) (Fivecoat et al., 2015), mas que são, na sua maioria, jovens adultos ($Mdn = 28$; $Mo = 22$). Por oposição às características da nossa amostra, Aron et al., 1995 realizaram uma investigação com jovens estudantes universitários ($N = 500$) e mostraram que aqueles que relataram estar no início do relacionamento (i.e. até um ano) e apaixonados (Fivecoat et al., 2015), apresentaram níveis de expansão do *self* mais elevados bem como de satisfação (Aron et al., s.d). Reforçando esta teoria, Aron et al., 2000 mostraram que no período inicial do relacionamento, os níveis de paixão e interesse pelo outro tendem a aumentar, impulsionados pela vontade de conhecer o outro e pela rápida incorporação das características dele no próprio *self* o que tende a provocar mais satisfação percebida (Aron et al., 2000). Logo, avançamos com a hipótese de que os resultados são influenciados pela duração da relação e pelo nível de paixão relatados, cujo construtos não foram avaliados nesta investigação (Acevedo et al., 2012; Fivecoat et al., 2014). Assim, a satisfação na relação é um construto influenciado por inúmeros fatores, entre eles a duração do relacionamento (Sternberg, 1986). Este fator indica-nos que pode haver um declínio típico das características expansivas e, conseqüentemente, da satisfação após o período inicial da relação amorosa (eg. Tucker & Aron, 1993; VanLaningham, 2001). Neste sentido, devemos ter em conta a diversidade das amostras estudadas, especificamente a idade e a duração da relação.

Por outro lado, apesar dos resultados da escala de preferência de expansão do *self* (EPES) não irem ao encontro do esperado, verificámos um efeito positivo significativo da subescala da expansão do *self* (E) na satisfação na relação (S), o que corrobora muitos dos resultados de estudos anteriores (Aron et al., 2000; Aron et al., 2013; Fivecoat et al., 2015; Mattingly et al., 2014; Mattingl et al., 2018; Sheets, 2014) e nos indica que os sujeitos mais expansivos têm uma maior perceção de satisfação no seu relacionamento amoroso do que os sujeitos conservadores. Tais evidências podem justificar a

inconsistência dos resultados obtidos no que se refere à expansão e satisfação, não só no nosso estudo como também nos estudos encontrados na literatura. Uma investigação recente de Muise et al., 2019 comprovou a associação positiva entre a expansão do *self* e a satisfação na relação e acrescentou que é possível manter essa associação ao longo do tempo, através da partilha de experiências positivas entre o casal, promovendo a manutenção e aumento dos níveis de paixão, inclusive pela partilha de novas experiências conjuntas entre os/as parceiros/as.

Considerando as várias dimensões que podem influenciar a satisfação na relação amorosa (Xu et al., 2017), dado ser uma área vasta e complexa, o controlo da agressividade surge como uma dimensão ainda pouco estudada. Ao introduzir o controlo da raiva na relação entre a subescala da expansão do *self* (ES) e satisfação na relação amorosa (S), verificaram-se efeitos significativos do controlo externo (CE). À luz da teoria de Spielberg (1889), quando os sujeitos controlam a sua raiva, fazem-no através de dois processos possíveis: o controlo externo, que é um controlo efetivo (*‘Controlo o meu impulso para expressar a minha raiva’*) ou o controlo interno (*‘Tento acalmar-me logo que possível’*) que é uma tentativa para o fazer. Sugere-se, então, com os resultados observados, que os sujeitos que controlam, efetivamente, a raiva (controlo externo) (Marques et al., 2007; Spielberg et al., 1994) estão mais dispostos a integrar novas perspetivas do mundo, dos parceiros e de si mesmos, a integrar novas experiências e a adquirir novas capacidades. Assume-se que estarão, portanto, mais dispostos à mudança e mais motivados para se expandir (Xu et al., 2017), o que são fatores importantes na manutenção dos níveis de excitação e paixão e, conseqüentemente, de satisfação nas relações de longa data (Acevedo, 2012). É possível argumentar que estas características expansivas provocam efeitos positivos na gestão da agressividade que, por sua vez, gera menos conflitos na relação amorosa (Suchday & Larkin, 2001) facilitando o aumento dos níveis de satisfação. Deste modo, os resultados foram parcialmente ao encontro do esperado pois inferimos que os sujeitos que controlavam melhor a sua agressividade iriam sentir mais satisfação na relação por conseguirem gerir conflitos sem dirigir a raiva contra os outros (e.g. bater ou gritar) ou contra si (e.g. ficar chateado sem o transmitir ou culpabilizar-se) (Hughes et al., 2019). Por ser o primeiro estudo, conhecido por nós até ao momento, a analisar os efeitos destes três construtos, torna-se difícil encontrar estudos que sustentem as evidências encontradas. Portanto, com base na literatura encontrada, e

considerando os resultados obtidos, assume-se que o controlo externo tem efeitos de mediação na relação entre a expansão do *self* e a satisfação na relação amorosa. Inferimos que os relacionamentos mais satisfatórios serão mais inovadores e menos conflituosos no sentido em que os sujeitos têm as ferramentas internas para gerir a sua agressividade (i.e. controlá-la) e que isso se vai refletir positivamente na satisfação com a relação.

Em suma, os resultados deste estudo vêm, por um lado, reforçar a literatura que suporta a relação significativa positiva entre a expansão do *self* e a satisfação na relação e, por outro, alertar para a necessidade de estudar a interferência que outras dimensões têm, segundo alguns autores (e.g. Mosmann et al., 2006) nesta relação (e.g. duração da relação). A criação de relações mais saudáveis e expansivas é facilitada pela estabilidade, pela coesão e pelo desenvolvimento do *self* que, por sua vez, é impulsionado para o desenvolvimento por essas relações mais expansivas (Blatt, 1991; Campos & Mesquita, 2014). Neste sentido, destaca-se a importância de existir um contexto relacional favorável à aquisição de novas experiências e visões (Aron et al., 2000; Sheets et al., 2012) que irá traduzir-se em níveis mais elevados de expansão do *self* e, conseqüentemente, irá proporcionar um maior controlo da agressividade.

Limitações e Estudos Futuros

O presente estudo apresenta várias limitações em vários domínios, nomeadamente na amostra, no desenho do estudo, nos instrumentos, no método de recolha de dados, nos construtos avaliados e no tipo de análises estatísticas.

A primeira refere-se à utilização de um método de amostragem não probabilístico, que incluiu, na sua maioria, não só uma discrepância entre sexo masculino e feminino como também jovens estudantes ou com formação superior, o que pode gerar resultados enviesados e não generalizáveis criando, por isso, problemas na representatividade da amostra (Marôco, 2021).

A segunda diz respeito à subjetividade das variáveis em análise que provoca, naturalmente, dificuldades na sua definição, nomeadamente conceitos como satisfação, relação aberta e expansão do *self*. Conseqüentemente, esta limitação pode ter impacto na mensuração e interpretação dos construtos. Especificamente, por se tratar de uma medida unidimensional, a subescala da satisfação da EMI (Rodrigues & Lopes, 2013) pode ter

sido insuficiente para avaliar os processos multidimensionais da satisfação na relação. Consequentemente, houve limitações no entendimento mais aprofundado das interações entre os determinantes da satisfação e outros fatores que a influenciam (e.g. duração da relação, compromisso, investimento, etc.). No que se refere ao construto da expansão do *self*, sabe-se que existem diferenças individuais na motivação para se expandir e, embora esta escala examine as nuances desse desejo, ela foca-se na autoexpansão dos sujeitos individualmente, deixando uma lacuna na compreensão da motivação para a expansão relacional (Hudges et al., 2019)

Em terceiro lugar, o método de aplicação dos instrumentos também pode ter prejudicado a investigação uma vez que a autoadministração está sujeita ao viés da desejabilidade social (Paunonen & LeBel, 2012), sobretudo em estudos sobre agressividade, que podem levar os sujeitos a minimizar a violência nos relacionamentos amorosos, respondendo de forma distorcida (Wood, 2001).

No que respeita ao desenho da investigação, a abordagem transversal não permite inferir resultados confiáveis.

Em quinto lugar, o conceito de mediação remete para a introdução de uma (ou mais, no caso de mediação múltipla) terceira variável no modelo que traduz a relação entre duas variáveis. No entanto, neste tipo de análise, estão implicados outros conceitos, como a introdução de covariáveis, a moderação ou o confundimento (MacKinnon et al., 2000; MacKinnon et al., 2007) que não foram considerados na presente investigação.

Atendendo às limitações referidas, em primeiro lugar, seria pertinente fazer uma seleção mais heterogénea dos participantes de modo a ser possível extrapolar resultados para a população portuguesa. Do mesmo modo, será relevante melhorar as condições de aplicação do presente estudo, isto é, estudar a expansão do *self*, a satisfação na relação e a gestão da agressividade nos relacionamentos amorosos em que os participantes fossem apenas casais, embora isto viesse trazer outra limitação ao nível da representatividade da amostra. Apesar desta investigação trazer avanços no sentido em que permite que sujeitos individuais participem sem que necessariamente o/a parceiro/a tenha que participar também, seria interessante estudar as interações intracasal para perceber estas dinâmicas de forma mais aprofundada.

Em segundo lugar, os estudos futuros deverão beneficiar de investigações que utilizem medidas multidimensionais para avaliar os construtos subjetivos, como o caso

da satisfação na relação amorosa (Andrade et al., 2009) para possibilitar evidências mais claras e completas sobre o padrão de interação entre as variáveis.

Em terceiro, seria interessante aplicar o Questionário Sobre Vivências Amorosas Abusivas (Santos et al., 2014) que remete não só para informações sobre o relacionamento amoroso (e.g. tipo de relação) mas também para as características do funcionamento pessoal e familiar dos sujeitos (e.g. experiências de vitimação anteriores, violência em contexto familiar, consumo de substâncias) e ainda as características das vivências amorosas (e.g. vitimação/perpetração de violência na intimidade). Isto irá permitir um estudo mais aprofundado dos construtos complexos e das influências dos modelos de relação aprendidos e interiorizados.

Por outro lado, a realização um estudo longitudinal facilitaria o estudo das variações nos níveis de satisfação relatados, manipulando a variável da duração da relação, o que facilitaria o entendimento da associação entre a satisfação e a duração do relacionamento.

Para colmatar as limitações referentes às análises estatísticas utilizadas, nomeadamente a análise de mediação, seria pertinente testar as variáveis da agressividade como variáveis moderadoras colocando a hipótese de que a agressividade não é causada pela expansão do *self* nem causa mais satisfação na relação mas sim que provoca uma variação no efeito da expansão sobre a satisfação (Wu, 2010). Na mesma medida, introduzir covariáveis no modelo de mediação testado, nomeadamente duração da relação, sexo, tipo de relação, etc., para compreender melhor as nuances da relação entre a expansão do *self* e a satisfação na relação (MacKinnon et al., 2007)

A nossa investigação é um passo importante no estudo sobre o controlo da agressividade e os relacionamentos amorosos, no entanto, estudos futuros deverão aprofundar os processos e consequências da gestão da agressividade ou falta dela e considerar outras variáveis que possam influenciar estas relações, nomeadamente a duração da relação.

Vantagens e conclusão

A presente investigação difere das outras pois vem atuar sobre as lacunas existentes no estudo dos relacionamentos amorosos, nomeadamente na relação complexa

entre características expansivas e satisfação. Muito se tem vindo a estudar na área dos relacionamentos amorosos, no entanto, pelo que sabemos até agora, esta é a primeira investigação dos efeitos da gestão da agressividade na relação entre expansão do *self* e satisfação na relação. Estes resultados têm implicações importantes para o entendimento dos processos saudáveis nos relacionamentos amorosos, pois são eles que permitem o enriquecimento da experiência individual, diga-se, do *self*, através da abertura a novas visões de si e do mundo bem como novas experiências que possibilitam novas formas de ser e de se relacionar (Summers, 2013a). O Modelo de Expansão do *Self* (Aron & Aron, 1986) remete-nos para a ideia de que é, principalmente, através dos relacionamentos amorosos que o conceito do *self* é reestruturado, através da motivação para reunir conhecimento, novas experiências, identidade e outros recursos (Lewandowski et al., 2006). Para que o processo evolutivo do *self* seja facilitado, é necessário que a agressividade seja gerida quer interna quer externamente. Como se percebeu, sujeitos mais motivados a expandir-se terão mais facilidade na gestão da agressividade e conseqüentemente relações mais satisfatórias. Os resultados têm, assim, implicações para a prática dos profissionais de saúde da área das relações amorosas, na medida em que lhes permite adequar a sua prática com base nos processos de expansão ou conservação e estar mais alerta para as conseqüências dessas motivações expansivas ou conservadoras; além de os alertar para os processos aqui estudados de expressão e controlo da agressividade.

Por outro lado, será importante dotar os indivíduos de estratégias saudáveis e adaptativas para gerirem a agressividade visto que esta é experienciada diariamente, e conseqüentemente, poderem sentir maior bem-estar e satisfação nos seus relacionamentos íntimos. Assim, terão maior probabilidade de abertura à aquisição de novas perspetivas de si e do mundo, isto é, maior motivação para a expansão do seu *self* e conseqüentemente maior facilidade em romper padrões relacionais destrutivos para os seus relacionamentos amorosos, quando eles existem. Os resultados sugerem que a expansão do *self* causa efeito no controlo externo da agressividade e o controlo da agressividade causa mais satisfação na relação amorosa. Os sujeitos mais expansivos afirmam estar mais satisfeitos com a sua relação amorosa quando pontuam mais alto no controlo externo da agressividade. Estes dados permitem-nos entender que, há, assim, possibilidade de reestruturar relacionamentos precoces traumáticos ou disfuncionais, através de uma maior motivação para a expansão do *self* que irá, potencialmente, refletir um equilíbrio entre a expressão e

a contenção da raiva, saudável para a manutenção saudável dos relacionamentos amorosos. Goleman (2006) sugere que as relações amorosas satisfatórias são extremamente benéficas para o bem-estar do sujeito e do relacionamento. Desta forma, as relações íntimas tornam-se centrais na vida do ser humano uma vez que têm o poder de moldar e recriar constantemente o *self* (Aron, 2002) e, assim, trazer visões e padrões mais positivos.

Mais do que encontrar soluções para intervenção nas relações amorosas destruídas, os resultados vêm reforçar a urgência em apostar no desenvolvimento de estratégias preventivas e no cultivo de atividades que promovam a expansão do *self*. Também nos casos em que os relacionamentos são de longa duração, sabemos que é possível fomentar a expansão do *self* através da participação em atividades novas por parte dos casais mas também de um redirecionar das suas perspectivas em relação a si e ao parceiro (Coulter & Malouff, 2013), aumentando os níveis de paixão e satisfação, que por sua vez, terão efeito positivo no controle da agressividade.

Referências

- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a Long-Term Relationship Kill Romantic Love? *Review of General Psychology*, *13*(1), 59–65. <https://doi.org/10.1037/a0014226>
- Acevedo, B., Aron, E., Aron, A., Matthew, S. D, Collins, N., & Brown, L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*
- Acevedo, B. A., Aron, A., Fisher, H. E. & Brown, L.(2012). *Neural correlates of long-term intense romantic love. Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *7*(2), 145–159.
- Agnew, C. R., Loving, T. J., Le, B., & Goodfriend, W. (2004). Thinking Close: Measuring Relational Closeness as Perceived Self-Other Inclusion. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 103–115). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Andrade, A. L., Garcia, A., & Cano, D. S. (2009). Preditores da satisfação global em relacionamentos românticos. *Psicologia: Teoria e Prática*, *11*(3), 143-156.
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., & Lewandowski, G. (n.d.). Shared Participation in Self-Expanding Activities: Positive Effects on Experienced Marital Quality. *Understanding Marriage*, 177–194.
- 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. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90–115). New York: 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), 273–284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273>

- Aron, A., Paris, M., & Aron, E. N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 1102–1112
- Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the expansion of the self: Understanding attraction and satisfaction*. New York, NY: Hemisphere Publishing. Harper & Row Publishers
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*(4), 596–612. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.596>
- Atwood, G. E., & Stolorow, R. D. (2014). *Structures of subjectivity: Explorations in psychoanalytic phenomenology and contextualism*. Routledge.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, *51*(6), 1173.
- Bertão, A., Franco, V., & Barroso, C. (2019). A estruturação da agressividade na Psicoterapia de crianças com dificuldades escolares. In V. Franco (Ed.), *Psicopatologia do Desenvolvimento e Percursos Inclusivos: da Intervenção Precoce à Inclusão Social* (1st ed., pp. 139-148)
- Blatt, S. J. (2008). *Polarities of experience: Relatedness and self-definition in personality development, psychopathology, and the therapeutic process*. American Psychological Association.
- Blatt, S. J. (1991). A Cognitive Morphology of Psychopathology. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *179*
- Borges, V. C., & Pasquali, L. (2011). Características psicométricas da Relationship Assessment Scale. *Psico-USF*, *16*(3), 255-264. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712011000300002>

- Bornstein, R. F. (2006). The complex relationship between dependency and domestic violence: Converging psychological factors and social forces. *American Psychologist*, 61(6), 595–606. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.6.595>
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Bystronski, B. (1995) Teorias e Processos Psicossociais da Intimidade Interpessoal. In A. Rodrigues (ed.) *Psicologia Social para principiantes: estudo da interação humana*. Petrópolis: Vozes.
- Campos, R. C., & Mesquita, I. (2014). Narcissism and objectality: Contributions, clinical implications, and links between the models of Sidney Blatt and Heinz Kohut. In A. Besser (Ed.), *Handbook of the psychology of narcissism: Diverse perspectives* (pp. 125–151). Nova Science Publishers
- Chambel, H. (2019) Da pulsão à relação: o nascimento do psicoterapeuta. *Clínica e Investigación Relacional*, 13 (1)
- Choi, S. W., & Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self, interpersonal conflict, and depression: The mediating role of anger expression. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 21-30. <https://doi.org/10.1007/S10591-016-9397-3>
- Coimbra de Matos, A. (2012, 2-4 novembro) Nova relação. Análise da relação íntima: um sobrevoo. [Paper presentation] pp.15-22. 23ª conferência Interdisciplinar Anual do International Forum for Psychoanalytic Education (IFPE), Portland, Oregon, U.S.A.
- Coimbra de Matos, A. (2009). *Laços de Seda*. Climepsi Editores
- Coulter, K., & Malouff, J.M. (2013). Effects of an intervention designed to enhance romantic relationship excitement: A randomized-control trial. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(1), 34–44. <https://doi.org/10.1037/a0031719>

- Cozolino, L. (2006). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain* New York: Norton, WW Norton & Company.
- David Rodrigues & Diniz Lopes (2013): The Investment Model Scale (IMS): Further Studies on Construct Validation and Development of a Shorter Version (IMS-S), *The Journal of General Psychology*, 140(1), 16-28
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*, 34(7), 575–590. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(96\)00018-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00018-6)
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.. <https://doi.org/10.1111%2F1467-9280.00415>
- Dwyer, D. (2000) Types of Relationships In D. Dwyer (Ed) *Interpersonal Relationships*, (1st ed.) Routledge.
- Erin K. Hughes, E. K., Erica B. Slotter, E. B. & Lewandowski Jr, G. W. (2019): Expanding Who I Am: Validating the Self-Expansion Preference Scale, *Journal of Personality Assessment*,
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (Ed.7). WW Norton & Company
- Erikson, E. H. (1994). *Insight and responsibility*. WW Norton & Company
- 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(6), 820-838. <https://doi.org/10.1177/0265407512444374>
- Franiuk, R., Cohen, D., & Pomerantz, E. M. (2002). Implicit theories of relationships: Implications for relationship satisfaction and longevity. *Personal Relationships*, 9(4), 345-367. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.09401>
- Ferrari, I., F. (2016). Agressividade e violência. *Psicologia Clínica*, Rio de Janeiro, 18 (2), 49-62

- Fernández, Á. C. (2018). La satisfacción marital su relación con la diferenciación del self y la posición en la fratía
- Fisher, H. (2004). Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love.
- Fisher, H. (2000). Lust, attraction, attachment: Biology and the evolution of the three primary emotion systems for mating, reproduction, and parenting. *Journal of Sex Education and Therapy*, 25, 96–104.
- 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.
- Gable, S. L., & Poore, J. (2008). Which Thoughts Count? Algorithms for Evaluating Satisfaction in Relationships. *Psychological Science*, 19(10), 1030-1036.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.
- Gelles, R. J., & Cornell, C. P. (1990). Intimate violence in families (2nd ed.). Newbury Park, CA: Sage
- Graham-Bermann, S. A., & Edeleson, J. L. (2001). *Domestic violence in the lives of children: The future of research, intervention, and social policy* (Eds.). American Psychological Association.
- Greenberg, J., & Mitchell, S. (2003). *Relações de objeto na teoria psicanalítica*. Lisboa: Climepsi Ed.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliot, R. (1993). Facilitating emotional change: The moment-by-moment process. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 29(1), 82-84.
- Hall, C. S., Lindzey, G., & Campbell, J. B. (2000), Teorias da Personalidade. 4 Artmed

- Hayes, A. F. (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. New York, NY: The Guilford Press
- Hedges, L. (2012). Love and Intimacy Are a Human Birthright. In L. Hedges (Ed.) *Making love last: Creating and maintaining intimacy in long-term relationships*. (1st ed., pp.10-51) USA: International Psychotherapy Institute E-Books.
- Hutcherson, C. A. H., & Gross, J. J. (2011). The moral emotions: a social-functionalist account of anger, disgust, and contempt. *Journal of Personality and Social Psychology* 100(4).
- Hughes, E. K., Slotter, E. B., & Lewandowski Jr, G. W. (2019) Expanding Who I Am: Validating the Self-Expansion Preference Scale, *Journal of Personality Assessment*. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1641109>
- Instituto Nacional de Estatística, I.P. (2010) Classificação Portuguesa das Profissões. https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu
- Kelly, H. H., Holme, J. G., Norbert, L., Harry, T., & Rusbult, C. (2003) An atlas of interpersonal situations. Cambridge; New York: Cambridge University Press
- Kitamura, T., & Hasui, C. (2006). Anger Feelings and Anger Expression as a Mediator of the Effects of Witnessing Family Violence on Anxiety and Depression in Japanese Adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(7), 843–855. <https://doi.org/10.1177/0886260506288933>
- Krahé, B. (2020) The Social Psychology of Aggression, 3rd Edition (3rd ed.). Published October 15, 2020, Routledge, London. ISBN 9781138608528. <https://doi.org/10.4324/9780429466496>
- Lewandowski, Jr., G. W., Aron, A. Bassis, S., & Kunak, M. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept.. *Personal Relationships* 13(3), 317 - 331

- Lewandowski Jr., G. W., & Aron, A. (2004) Distinguishing arousal from novelty and challenge in initial romantic attraction between strangers. *Social Behavior and Personality An International Journal* 32(4). 361-372
- Nardone, N., Lewandowski , G. W., Jr. , & Le , B. (2008 , February). *The relation of self-expansion to well-being and relationship quality* [Paper presentation]. 9th Annual Meeting of the Society of Personality and Social Psychology, Albuquerque, NM
- MacKinnon, D. P., Krull, J. K., Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the Mediation, Confounding and Suppression Effect, *Prevention Science*, 1(4). 173-181.
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., Fritz, M. S. (2007) Mediation Analysis, *Annual Review of Psychology*, 58, 593–614.
- Marôco, J. (2021). Análise Estatística com o SPSS Statistics (8° ed.). Report Number
- 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.
- Mattingly, B. A., McIntyre, K. P., & Selterman, D. F. (2018). Individual differences and romantic relationships: Bidirectional influences on self and relational processes. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *The handbook of personality and individual differences*, (2nd ed., pp. 402–430). Thousand Oaks.
- 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.
- 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. <https://doi.org/10.1177%2F0265407514553334>

- Mesquita, I. (2020). Relacionamentos amorosos como experiências de ser e de não ser. Uma leitura psicanalítica da função no *self* do relacionamento amoroso e da repetição. *Estudos de Psicanálise*, (54), 147-159
- 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. (1998). Relational concepts in psychoanalysis. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Moser, G. (1994). Les relations interpersonnelles [Interpersonal relationships]. Paris, France: Presses Universitaires de France
- Mosmann, C., Wagner, A., & Féres-Carneiro, T. (2006). Qualidade conjugal: mapeando conceitos. *Paidéia*, 16(35), 315-325.
- Muise, A., Harasymchuk, C., Day, L. C., & Bacev-Giles, C. (2018). Broadening Your Horizons: Self-Expanding Activities Promote Desire and Satisfaction in Established Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(2), 237-258. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspi0000148>
- Narciso, I. (1994/95). Metamorfoses do Amor e da Satisfação Conjugal. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 10(11), 129 – 139.
- Narciso, I., & Costa, M. E. (1996). Amores satisfeitos, mas não perfeitos. *Cadernos de consulta psicológica*, 12, 115-130
- Narciso, I., & Ribeiro, M. (2009). Olhares sobre a conjugalidade. Lisboa: Coisas de ler.
- Nardi, F. L., & Dell'Aglio, D. D. (2010). Delincuencia juvenil: Una revisión teórica [Juvenile delinquency: A literature review]. *Acta Colombiana de Psicología*, 13(2), 69–77.

- Neto, O. D., & Carneiro, T. (2005). Psicoterapia de casal na pós-modernidade: Rupturas e possibilidades. *Estudos de Psicologia*, 22(2), 133-141. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2005000200003>
- Norlander, B., & Eckhardt, C. (2005). Anger, hostility, and male perpetrators of intimate partner violence: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 25, 119–152. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.10.001>
- Oliveira, 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.
- Orange, D. M., Atwood, G. E., & Stolorow, R. D. (2012). *Trabajando intersubjetivamente: contextualismo en la práctica psicoanalítica*. Ágora relacional.
- Paunonen, S. V., & LeBel, E. P. (2012). Socially desirable responding and its elusive effects on the validity of personality assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(1), 158-175. <https://doi.org/10.1037/a0028165>
- Preacher, K. J., Hayes, A. F. (2008). “Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models”, *Behavior Research Methods*, 40 (3): pp 879-891.
- Rodrigues, D. & Lopes, D. (2013). The Investment Model Scale (IMS): Further studies on construct validation and development of a shorter version (IMS-S). *Journal of General Psychology*, 140, 16-28. <https://doi.org/10.1080/00221309.2012.710276>
- Rodrigues, D., Lopes, D., & Oliveira, J. M. (2011). Modelo do investimento de Rusbult em relacionamentos amorosos In R.S. Costa & T. Palmas (Eds.) *Mind_Português*, 2(1), pp. 1-11)
- Rusbult, C., (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. USA

- Rusbult, C., Martz, J., & Agnew, C. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Sampaio, M. (2017). O amor enquanto potencial salvador ou carrasco do desenvolvimento do self: Impacto da relações de objeto, necessidades do self e recursos mobilizadores para a escolha de um par amoroso. (Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora)
- Santos, A. P., Caridade, S., & Cardoso, J. (2019). Violência nas relações íntimas juvenis: (des)ajustamento psicossocial e estratégias de coping. *Contextos Clínicos*, 12(1), 02-25. <https://dx.doi.org/10.4013/ctc.2019.121.01>
- Schore, A. N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. WW Norton & Company
- Sheets, V. (2014). Passion for life: Self-expansion and passionate love across the life span. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(7) 958–974. <https://doi.org/10.1177%2F0265407513515618>
- Sheets, V., Paniccia, L., & Sandrick, C. (2012, July). *Individual differences in self-expansion motives, experiences, and passionate love*. [Paper presentation]. International Association for Relationship Research Conference, Chicago, IL.
- Slep, A. M., Heyman, R. E., Lorber, M. F., Tiberio, S. S., & Casillas, K. L. (2021). Couples' Anger Dynamics during Conflict: Interpersonal Anger Regulation, Relationship Satisfaction, and Intimate Partner Violence. *Family Process*.
- Spielberg, C. D., Reheis, E. C. & Sydeman, S. J (1995). Measuring the Experience, and Expression Controlo of Anger. In H. Kassinove (Ed.) *Anger Disorders: definitions, diagnosis and treatment*. (pp. 49-67). Washington, DC: Taylor and Francis.
- Spielberg, C. D. & Sydeman, S. J (1994). State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression. In M.E. Maruish (Ed.) *The use of psychological tests for*

treatment planning and outcome assesement.(pp. 292-321), Hillsdale, New Jersey, Lawrence Earlbaum Associates.

Spielberg, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988) The Experience, Expression and Control of Anger. In M. P. H. Janisse (Ed.) *Health Psychology: Individual Differences and Stress* (pp. 89-106). New York: Springer Verlag/Publishers

Stern, D. N. (2004). *Partners in thought: Working with unformulated experience, dissociation, and enactment.* Hillsdale, NJ: The Analytic Press.

Stith, S. M., Green, N. M., Smith, D. B., & Ward, D. B. (2008). Marital satisfaction and marital discord as risk markers for intimate partner violence: A meta-analytic review. *Journal of Family Violence*, 23(3), 149–160. <https://doi.org/10.1007/s10896-007-9137-4>

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.

Suchday, S., & Larkin, K. T. (2001). Biobehavioral responses to interpersonal conflict during anger expression among anger-in and anger-out men. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(4), 282–290. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2304_7

Summers., F. (2013). *Self-Creation. Psychoanalytic Therapy and the art of the possible.* New York and London: Routledge.

Tomlinson, J. M., Hughes, E. K., Lewandowski, G. W., Aron, A., Geyer, R. (2018). Do shared self-expanding activities have to be physically arousing?. *Journal of Social and Personal Relationships*,

Trudel, G. (2011). Sexuality and Marital Life: Results of a Survey. *Journal of sex & Marital therapy*, 28(3), 229-249. <https://doi.org/10.1080/009262302760328271>

Tsapelas, I., Aron, A., & Orbuch, T. (2009). Marital boredom now predicts less satisfaction 9 years later. *Psychological Science*, 20(5), 543-545. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.2009.02332.x>

- Tucker, P., & Aron, A. (1993). Passionate love and marital satisfaction at key transition points in the family life cycle. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 135-147
- Vandello, J. A., & Cohen, D. (2008). Culture, gender, and men's intimate partner violence. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 652–667 <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00080.x>
- 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. <https://doi.org/10.1353/sof.2001.0055>
- Wachelke, J., Andrade, A., Cruz, R., Faggiani, R., & Natividade, J. (2004). Medida da satisfação em relacionamento de casal. *Psico-USF*. 8. 11-18
- Waters, E., Weinfield, N. S., & Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General discussion. *Child Development*, 71(3), 703–706. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00179>
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 942–966. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.942>
- World Health Organization. (2020). Global status report on preventing violence against children. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240004191>
- Winnicott, D. W (1975). Primitive emotional development. In *Trough Paediatrics to psychoanalysis*, pp. 145-156. New York: Basic Books,
- Wood, J. T. (2001). The normalization of violence in heterosexual romantic relationships: Women's narratives of love and violence. *Journal of Social and Personality Relationships*, 18(2), 239-261. <https://doi.org/10.1177/0265407501182005>

Wu, W. (2010). Confounding, interaction, and mediation in multivariable/multivariate regression modeling.

Xu, X., Lewandowski Jr. G. W., & Aron, A. (2017). Positive Approaches to Optimal Relationship Development. The self-expansion model and optimal relationship development. (4), 79–100.