



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

**A expressão da agressividade e a sua função moderadora
entre a diferenciação e a expansão do self**

Leonardo Alexandre Fragoso Marques

Orientador(es) | Isabel Maria Mesquita

Évora 2022



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

**A expressão da agressividade e a sua função moderadora
entre a diferenciação e a expansão do self**

Leonardo Alexandre Fragoso Marques

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)
Sofia Alexandra Tavares (Universidade de Évora) (Arguente)

“If you want to know who you are, you have to look at your real self and acknowledge what you see.”

Masashi Kishimoto

Agradecimentos

À professora Isabel Mesquita, por me ter aceitado como tutorando e por todo o apoio que me deu ao longo deste processo. Aprendi imenso ao longo deste percurso.

Aos meus pais, por me apoiarem incondicionalmente mesmo nas fases mais complicadas. Sem vocês, não estaria aqui. Obrigado por nunca me deixarem desistir.

À minha irmã, por todo o apoio que dá e por me ajudar, muitas vezes, a desligar do stress diário. Foi, sem dúvida, um dos pilares mais importantes.

Aos meus avós e à minha tia Carla, por estarem lá sempre para mim, mesmo quando me sentia em baixo. Espero deixar-vos orgulhosos.

A toda a minha família, pelo apoio absolutamente incondicional, por sempre me fazerem sentir amado e capaz de enfrentar as adversidades que a vida coloca.

À minha namorada, Margarida, por me ouvir e acalmar nos momentos em que pensei desistir e por me fazer sentir realizado.

Ao meu amigo Salgueiro, por todas as horas de chamada a ajudar-me em tarefas que pareciam impossíveis e por todas as vezes que me fez dar o melhor de mim.

Ao meu amigo Zuna, pela ajuda e paciência que demonstrou várias vezes.

Ao meu amigo e afilhado académico Fábio, que sempre insistiu que haveria de ser capaz. Espero que esteja orgulhoso.

Aos meus amigos e vizinhos pelas noites de convívio que me permitiram divertir.

Ao meu amigo Bernardo, por aguentar as chamadas constantes e a toda a hora, mesmo em alturas mais incómodas e me ajudar sempre, independentemente do momento.

A todos os meus amigos, colegas e conhecidos com quem passei o meu tempo neste longo e, algumas vezes, turbulento percurso académico. Graças a vocês, consegui sentir-me acolhido.

A Évora, por me ter proporcionado os melhores anos da minha vida. Que possa adicionar mais num futuro próximo.

A expressão da agressividade e a sua função moderadora entre a diferenciação e a expansão do *self*

Resumo

O problema de investigação deste estudo foi determinar se a agressividade modera a relação entre a diferenciação e expansão do *self*. Para este fim, foi utilizada uma amostra de 266 indivíduos com idades compreendidas entre 18 e 81 anos (adultos) e de nacionalidade portuguesa. Para a realização deste estudo foram utilizadas a Escala de Preferência de Expansão do *Self* (SEQ), o Inventário de Diferenciação do *Self* (IDS-R) e o Inventário da Expressão da Ira Estado-Traço (STAXI-2).

Os resultados indicam que a variável agressividade não modera a relação entre a diferenciação e a expansão do *self*, tanto enquanto expressão, como em controlo, apesar de se verificarem relações entre as variáveis individuais.

Algumas limitações e direções para estudos futuros são também referidas.

Palavras-chave: diferenciação do *self*; expansão do *self*; agressividade; Adultos.

The expression of aggressiveness and its moderating function between the differentiation and expression of the self

Abstract

The investigation problem of this study was to determine if aggressiveness moderates the relation between self-differentiation and self-expansion. To reach that goal, a sample of 266 individuals, with ages between 18 and 81 (adults) and Portuguese nationality was used. To realize this study, the Self-Expansion Preference Scale (SEQ), Differentiation of Self Inventory (DSI-R) and State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI-2) were utilized.

The results indicate that the aggressiveness variable doesn't moderate the relation between self-differentiation and self-expansion, neither from expression or control, although some relations between the individual variables do verify.

Some limitations e directions for future studies are also present.

Keywords: self-differentiation; self-expansion; aggressiveness; moderation; adults.

Índice

Introdução e enquadramento teórico	1
Diferenciação do <i>Self</i>	1
Expansão do <i>Self</i>	8
Agressividade.....	10
Método	14
Participantes.....	14
Procedimento de Recolha de Dados	15
Instrumentos de Medida.....	15
Desenho da Investigação	18
Análise de dados	19
Resultados	20
Análise Preliminar	20
Teste dos Modelos de Moderação	20
Discussão	22
Limitações e Estudos Futuros	23
Conclusão.....	24
Referências	24

Índice de Tabelas/Figuras

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra (n=266).....	14
Tabela 2. Correlações entre as diversas variáveis	20
Tabela 3. Modelo de moderação com Expressão da Ira como variável moderadora	21
Tabela 4. Modelo de moderação com Controlo da Ira como variável moderadora	22
Figura 1. Modelo Concetual	200
Figura 2. Modelo Estatístico.....	21

Introdução e enquadramento teórico

Este estudo tem como objetivo determinar se a agressividade desempenha um papel moderador na interação existente entre a diferenciação e a expansão do self. Assim, estas três variáveis foram estudadas com vista à compreensão dos impactos que têm na vida de cada pessoa, ao longo da sua vida.

Diferenciação do Self

Todo o ser humano passa por diversas experiências ao longo da sua vida. Como tal, cada pessoa tem a sua própria história, as suas próprias vivências, o seu próprio *self*. O *self*, por definição, “inclui um corpo físico, processos de pensamento e uma experiência consciente de que alguém é único e se diferencia dos outros, o que envolve a representação mental de experiências pessoais” (Gazzaniga & Heatherton, 2003 *cit. in* Macedo & Silveira, 2012).

A realidade é que todos nós passamos por uma grande variedade de experiências ao longo da vida mas certas experiências podem alterar os nossos autoconceitos (Kunda & Sanitioso, 1989; Markus & Wurf, 1987 *cit. in* Mattingly & Lewandowski Jr, 2014), sendo que o autoconceito pode ser definido como “a perceção que o indivíduo tem de si próprio e o conceito que, devido a isso, forma de si” (Serra, 1988).

Devido a esta perceção da existência de um *self*, Murray Bowen (1978) propôs uma teoria de desenvolvimento humano que inclui, “além do contexto familiar multigeracional, social, cultural e histórico, a evolução da espécie humana, uma vez que grande parte do funcionamento humano é determinado pelos mesmos princípios naturais que regem outras formas de vida, principalmente no que se refere aos processos emocionais” (Bowen, 1993 *cit. in* Otto & Ribeiro, 2020).

Neste âmbito, Bowen (1978) desenvolveu a teoria dos Sistemas Familiares que tem como construto central a diferenciação do *self* que pode ser entendida, simultaneamente, como um processo e uma característica da personalidade (Bohlander, 1999; Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005; Martins, Rabinovich & Silva, 2008; Bowen, 1978 *cit. in* Haefner, 2014; Choi & Murdock, 2017; Simon, DiPlacido & Conway, 2019; Işık, Özbiler, Schweer-Collins & Rodríguez-González, 2020). Assim, a diferenciação do *self* é definida como o “grau em que o indivíduo é capaz de equilibrar funcionamento emocional e intelectual com a intimidade e autonomia em relações” (Bowen, 1978 *cit. in* Skowron & Friedlander, 1998; Güler & Karaca, 2021). Esta

característica é particularmente relevante uma vez que cada família é única e tem um sistema emocional que procura formas de reduzir a tensão e manter a estabilidade e harmonia (Haefner, 2014).

Bowen (1978) teorizou que as famílias e os indivíduos na família são afetados por oito conceitos que se interligam (Willis, Miller, Yorgason et al., 2021) e descrevem a inevitável ansiedade emocional crónica (derivada da disfunção familiar) presente em relações familiares (Haefner, 2014). Os oito conceitos presentes nesta teoria são: diferenciação do *self*, sistema emocional da família nuclear, triângulos (introdução de um terceiro elemento para mediar a relação), processo de projeção familiar, transmissão de valores multigeracionais, corte emocional, posição entre irmãos e processo emocional social (Bowen, 1989; Kerr & Bowen, 1989; *cit. in* Martins, Rabinovich & Silva, 2008). Através desta teoria podemos verificar que os membros constituintes das famílias afetam profundamente os sentimentos, os pensamentos e as ações dos outros membros, solicitando a aprovação, atenção e suporte e reagindo às expectativas, necessidades e sofrimento dos demais constituintes da família (Bowen Center for the Study of Family, 2011 *cit. in* Simon, DiPlacido & Conway, 2019; Kerr, 2000 *cit. in* Otto & Ribeiro, 2020).

O nível básico de diferenciação do *self* é desenvolvido e estabelecido cedo na vida pelo grau de separação emocional dos pais quando crescem (Bowen, 1978 *cit. in* Crossno, 2011). Este nível passa de geração em geração e, a não ser que o próprio indivíduo faça um esforço consciente para mudar, a longo prazo, os níveis mantêm-se estáveis ao longo da vida (Bowen Center for the Study of the Family, 2011 *cit. in* Simon, DiPlacido & Conway, 2019; Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Crossno, 2011; Papero, 1990 *cit. in* Crossno, 2011).

Podemos, então, afirmar que as relações e as dinâmicas familiares são de elevada importância, uma vez que, determinam como a percepção do *self* e o sistema emocional se desenvolvem, bem como a rapidez a que isso acontece (Simon, DiPlacido & Conway, 2019). Deste modo, a família é o sistema em que as pessoas estão mais conectadas emocionalmente, formando uma unidade emocional.

No entanto, e apesar do impacto que a família tem no indivíduo, a diferenciação do *self* foi concetualizada como uma habilidade de balancear entre a intimidade e a autonomia (emocional e intelectual) em relação, experienciando emoções fortes, sem estar demasiado preso a esse mesmo processo familiar. Está, também, associada a uma grande variedade do funcionamento humano, incluindo sintomas físicos e psicológicos, a uma variabilidade da personalidade que pode ser colocada numa escala de 0 a 100 e que

representa os vários níveis de certas características intrapsíquicas e interpessoais (Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Murdock & Gore, 2004; Bowen, 1978 *cit. in* Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005; Johnson & Waldo, 1998 *cit. in* Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005; Choi & Murdock, 2017; Güler & Karaca 2021; Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017; Skowron, Stanley, & Shapiro, 2009 *cit. in* Simon, DiPlacido & Conway, 2019;; Işık, Özbiler, Schweer-Collins & Rodríguez-González, 2020), sendo que os níveis de diferenciação do *self* são centrais no funcionamento das famílias e das relações (Bowen, 1978; Schnarch, 1998; Kerr & Bowen, 2019; Titelman, 2014; *cit. in* Işık, Özbiler, Schweer-Collins & Rodríguez-González, 2020). Por sua vez, o processo de diferenciação da família de origem envolve a emergência de si mesmo a partir de um sistema familiar multigeracional caracterizado por vários níveis de ligações emocionais e projeções de ansiedade e requer que um indivíduo se separe de si mesmo sem cortar os laços com a família (Bowen, 1978; Murdock & Gore, 2004; Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005; Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005), isto é, de forma saudável. A diferenciação está também ligada ao desenvolvimento da identidade e da dimensão psicossocial, sendo uma componente de elevada importância na compreensão do funcionamento humano.

Visto que a diferenciação se interliga com o desenvolvimento da identidade e das características psicossociais, Bowen (1978 *cit. in* Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005) teorizou que a diferenciação do *self* é essencial para ajustes relacionais e psicológicos, com baixos níveis de diferenciação a levarem a problemas tais como: ansiedade crônica, sofrimento físico e psicológico e influencia na escolha de um parceiro com um nível de diferenciação semelhante, insatisfação matrimonial, entre outras dimensões (Miller, Anderson, & Keala, 2004 *cit. in* Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005).

No entanto, a diferenciação do *self* apresenta outra faceta, na medida em que define o nível a que um indivíduo é capaz de integrar os impulsos opostos e básicos entre pensar e sentir e separação e união (Bowen, 1978 *cit. in* Crossno, 2011). Este conceito reflete o processo interno de ser capaz de integrar e escolher livremente o funcionamento entre sistemas emocionais e intelectuais (Bowen, 1978 *cit. in* Crossno, 2011), isto é, o nível a que o indivíduo é capaz de evitar que o seu comportamento seja automaticamente guiado por emoções e/ou ser determinado pelas relações em que está inserido (Crossno, 2011) e o processo externo de ser capaz de permanecer um *self* separado mesmo estando conectado com outros significativos, tal como a família (Bowen, 1961 *cit. in* Crossno;

2011; Kerr, 1985 *cit. in* Crossno, 2011). Por sua vez, diferenciação nas famílias encoraja e produz *selves* sólidos, isto é, pessoas que percebem e aceitam as limitações das relações (Bowen, 1978 *cit. in* Crossno, 2011). A diferenciação do *self* não pode ocorrer fora das relações e é um processo realizado ao longo da vida, pelo que não tem um objetivo atingível (Bowen, 1978 *cit. in* Crossno, 2011). Assim, a diferenciação completa (i.e., total resolução de ligação emocional com a família) apenas existe como conceito teórico (Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Crossno, 2011).

Outros dos aspetos importantes da diferenciação do *self* é a capacidade de lidar com o stress da vida (Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Murdock & Gore, 2004). Este aspeto é particularmente importante por causa das associações entre *stress*, bem estar físico e funcionamento psicológico (O’Leary, 1990; Zakowski, Hall, & Baum, 1992 *cit. in* Murdock & Gore, 2004), uma vez que é através desse equilíbrio que surge o bem-estar, ou seja, quando o indivíduo consegue tomar suas próprias decisões, mantendo sua participação no grupo (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Otto & Ribeiro, 2020). No entanto, indivíduos em qualquer ponto da escala de diferenciação do *self*, se sentirem *stress* suficiente, podem desenvolver sintomas físicos, emocionais ou sociais, sendo que, quanto maior foi o nível de diferenciação, mais *stress* é necessário para que se desenvolva um sintoma (Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Murdock & Gore, 2004; Thornberg & Lyvers, 2010 *cit. in* Simon, DiPlacido & Conway, 2019).

A diferenciação do *self*, como já foi exposto anteriormente, pode assumir duas características: intrapsíquica e interpessoal (Nichols & Schwartz, 1998 *cit. in* Martins, Rabinovich & Silva, 2008). A diferenciação intrapsíquica refere-se à habilidade de equilibrar pensamentos (lógica) e emoções (Bowen, 1976, 1978 *cit. in* Skowron & Friedlander, 1998; Bowen 1978 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017; Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017), enquanto que a diferenciação interpessoal se refere à habilidade de experienciar intimidade profunda sem colocar em causa o sentimento de independência (Skowron & Freidlander, 1998 *cit. in* Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005; Bowen 1978 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017; Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Choi & Murdock, 2017; Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017; Skowron, Stanley & Shapiro, 2009 *cit. in* Simon, DiPlacido & Conway, 2019). Dimensões intrapsíquicas da diferenciação incluem reatividade emocional e dificuldade em se colocar na “*I-position*”, sendo que dimensões interpessoais incluem corte emocional e fusão com outros (Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017; Skowron et al. 2003 *cit. in* Choi & Murdock, 2017;

Bowen, 1978 *cit. in* Güler & Karaca, 2021). Central para ambas as dimensões é o nível de reatividade emocional que um indivíduo exibe, com altos níveis de diferenciação serem associados com baixos níveis de reatividade (Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005).

Por consequência, indivíduos com baixos níveis de diferenciação estão, também, mais sujeitos a entrarem na dimensão da fusão emocional (ou fusão com os outros). Este conceito é definido por um envolvimento emocional excessivo em relações significativas, sendo que indivíduos fundidos reagem à ansiedade das relações tentando adotar os valores e as atitudes dos outros e preenchendo as necessidades do outro, descartando os seus próprios desejos e crenças, servindo como “reféns emocionais” das relações (Skowron & Schmitt 2003; Kerr, 2003 *cit. in* Crossno, 2011; Skowron et al. 2003 *cit. in* Choi & Murdock, 2017; Bowen 1978 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017; Skowron & Friedlander, 1998 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017; Skowron et al. 2003 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017). Fusão também define a força/união emocional (automática e instintiva) nas relações, uma vez que os humanos necessitam de se conectar para sobreviver (Hall, 1981 *cit. in* Crossno, 2011). Complementarmente, fusão nas famílias obriga a produção *pseudoselves*, isto é, pessoas que desistem ou reorganizam o seu *self* autêntico/real por causa da união com o outro (Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Crossno, 2011). Outro dos resultados de um baixo nível de diferenciação é o corte emocional que se refere à tendência de lidar com as ansiedades das relações através do afastamento físico e emocional e é caracterizado pela rejeição de ligações emocionais à família ou parceiros românticos e por uma exibição excessiva de autonomia e independência que cria a ilusão de separação (McCollum 1991 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017; Peleg 2002 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017; Wei et al. 2005 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017). Por fim, o último dos principais resultados de baixos níveis de diferenciação é a reatividade emocional que diz respeito à tendência de reagir a *stressors* internos e externos com excitação emocional irracional e intensa, fazendo com que o seja difícil que o indivíduo se mantenha calmo quando se depara com as emoções dos outros (Bowen 1978; Choi & Murdock, 2017; Skowron and Friedlander 1998 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017; Skowron and Schmitt 2003 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017).

Como referido anteriormente, a diferenciação do *self* tem vários níveis, sendo que se pode afirmar que existem diferenças entre indivíduos muito diferenciados e pouco

diferenciados. Assim, Bowen (1978 *cit. in* Willis, Miller, Yorgason et al., 2021) postulou que indivíduos altamente diferenciados são mais flexíveis e adaptáveis, lidam melhor com situações de tensão (Kim, You & Jung, 2015 *cit. in* Işık, Özbiler, Schweer-Collins & Rodríguez-González, 2020), mais capazes de considerações cuidadosas das ações de outros e dos valores em relações e que, apesar destas condicionantes, conseguem manter-se aptos para se conectar com os outros que lhes são importantes. Muitos estudos confirmaram que altos níveis de diferenciação estavam associados a benefícios, tais como: maior ajuste conjugal (Glad, 1999; Gubbins, Perosa, & Bartle-Haring, 2010; Lampis, 2016; Skowron, 2000 *cit. in* Işık, Özbiler, Schweer-Collins & Rodríguez-González, 2020). Adicionalmente, indivíduos com um nível mais elevado de diferenciação do *self* também estão mais satisfeitos com as suas vidas (Diener, 2000; Manzi, Vignoles, Regalia, & Scabini, 2006; Oishi, 2006; Ross & Murdock, 2014; *cit. in* Işık, Özbiler, Schweer-Collins & Rodríguez-González, 2020).

Adicionalmente, maiores níveis de diferenciação mostraram resultados mais baixos nas medidas de ansiedade e depressão e resultados mais altos na autossatisfação (Vancea, 2013 *cit. in* Işık, Özbiler, Schweer-Collins & Rodríguez-González, 2020). A melhor capacidade para lidar com situações de *stress* por parte de indivíduos muito diferenciados deve-se, em parte, porque estes aplicam respostas de *coping* ativos, objetivos e focados no problema, ou seja, eficazes, em vez de respostas de evitamento ou emocionalmente orientadas, escolhendo objetividade a emocionalidade (Murdock & Gore, 2004).

De forma geral, indivíduos, ao tentar lidar com o *stress* da vida diária, tentam implementar uma variedade de estratégias e a habilidade de lidar com um *stressor* (métodos de *coping*), sendo difícil de determinar a extensão em que o funcionamento está comprometido (Folkman & Lazarus, 1980 *cit. in* Murdock & Gore, 2004). Sob a perspectiva do *coping*, é esperado que indivíduos pouco diferenciados tenham mecanismos de *coping* pobres, sendo que, levado ao extremo, a variância atribuída à diferenciação do *self* pode ser entendida como a habilidade de lidar com situações stressantes, pensando de forma mais clara (Murdock & Gore, 2004; Skowron et al., 2009 *cit. in* Simon, DiPlacido & Conway, 2019). A conceptualização do *coping* implica que indivíduos com diferentes níveis de diferenciação do *self* apliquem métodos diferentes (Heppner et al., 1995 *cit. in* Murdock & Gore, 2004). Consequentemente, indivíduos mais diferenciados são mais resistentes aos efeitos destrutivos do *stress*, quando comparados com indivíduos menos diferenciados (Murdock & Gore, 2004). Essencialmente, o resultado desta

interação é que pessoas menos diferenciadas experienciam disfunções mais regularmente que indivíduos altamente diferenciados e essa diferença é exacerbada por situações stressantes (Murdock & Gore, 2004).

Indivíduos altamente diferenciados tendem a exibir um melhor ajustamento psicológico e a lidar melhor com interações sociais e relações (Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017) e são flexíveis e capazes de manter a “*I-position*”, o que permite que se mantenham calmos em situações sociais e conflitos interpessoais e na resolução de desentendimentos através de negociações de compromissos (Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017).

No outro lado do espectro da diferenciação, indivíduos menos diferenciados (com um nível de diferenciação mais baixo), têm uma maior probabilidade de experienciar ansiedade relacional e tendem a ser menos eficientes em situações stressantes e a sofrer de sintomas físicos e psicossociais relacionais em situações sociais (Kerr & Bowen, 1988 *cit. in* Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017), bem como sintomas psiquiátricos (Thornberg & Lyvers, 2010 *cit. in* Simon, DiPlacido & Conway, 2019). Estes indivíduos tendem a sentir-se sobrecarregados de emoções e a reagir a situações de *stress* com altos níveis de ansiedade e desconforto, sendo que, em relações, tendem a cortar as emoções e a apresentar reatividade emocional, ou seja, tendência a experienciar excitação emocional frequente e intensa (Karrass, Walden, Conture, Graham, Arnold, Hartfield & Schwenk, 2006; Lampis, Cataudella, Busonera et al., 2017; Skowron et al., 2009 *cit. in* Simon, DiPlacido & Conway, 2019). Adicionalmente, têm maior probabilidade de focar a sua atenção em experiências emocionais do que tarefas que os completem ou objetivos de vida e têm maior probabilidade de ter relações em que há uma “ *fusão*” com o outro, respondendo a eventos stressantes com um corte emocional ou fusão (Işık, Özbiler, Schweer-Collins & Rodríguez-González, 2020). Complementarmente, indivíduos menos diferenciados são mais emocionalmente reativos e possuem uma maior dificuldade em regular as emoções (Bowen Center for the Study of the Family, 2011 *cit. in* Simon, DiPlacido & Conway, 2019).

Indivíduos pouco diferenciados da família, por exemplo, dependem muito da aprovação e aceitação dos outros, de forma que tendem a alterar frequentemente o que pensam por conformismo com a maioria, bem como tendem a manter-se focados em relações com os pais e/ou cortar emocionalmente esses relacionamentos (Johnson & Waldo, 1998; Kerr & Bowen, 1988; *cit. in* Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005; Simon, DiPlacido & Conway, 2019). Assim, ainda que toda a gente esteja sujeita ao *stress*

diário, estes indivíduos são mais vulneráveis a episódios de ansiedade crônica, o que contribui para problemas mentais e físicos (Bowen Center for the Study of the Family, 2011 *cit. in* Simon, DiPlacido & Conway, 2019). Se se adicionar as variáveis de mecanismos de *coping* aos sistemas familiares é possível ter um conhecimento mais completo das relações entre *stress*, diferenciação do *self* e disfunção (Murdock & Gore, 2004).

Por último e dado que a diferenciação mostrou conseguir prever maior satisfação em relações próximas e íntimas, faz sentido que possa também prever dimensões mais abrangentes do preenchimento da vida de alguém (Işık, Özbiler, Schweer-Collins & Rodríguez-González, 2020). Deste modo, outra dimensão a que se pode associar a diferenciação do *self* é a espiritualidade. Ambas as dimensões demonstraram, em diversos estudos, associações positivas consistentes com o bem-estar psicológico e físico (George, Ellison, & Larson, 2002; Hill & Pargament, 2003; McCullough & Willoughby, 2009; *cit. in* Jankowski & Sandage, 2012).

Expansão do Self

O *self* não só se diferencia como também se expande, isto é, as representações mais desenvolvidas do *self* vão procurando relações mais maduras e essas, por sua vez, contribuem para o seu desenvolvimento, sempre numa espiral de expansão (Blatt, 1996 *cit. in* Mesquita, 2020) ainda que essa mesma expansão não seja feita, na maioria dos casos, de forma consciente (Reimann & Aron, 2014). Por consequência, é a expansão do *self*, o seu desenvolvimento e segurança que determina que seja possível estabelecer relações mais saudáveis porque há um sentimento de ação e de efeito nos outros e nas relações, criando novas visões do próprio (Mesquita, 2020).

Apesar de vários estudos, pouco se conhece sobre a origem do processo de expansão, sendo que começam a surgir evidências que está enraizada num estado motivacional semelhante à orientação de cultivo de onde derivam as crenças de crescimento (Mattingly, McIntyre, Knee & Loving, 2019). As crenças de crescimento dizem respeito à noção que as relações são maleáveis, se desenvolvem gradualmente e que requerem manutenção regular (Mattingly, McIntyre, Knee & Loving, 2019).

O modelo de expansão do *self* postula que os indivíduos experienciam uma reorganização do autoconceito como resultado da formação e manutenção de relações (Aron, Lewandowski, Mashek, & Aron, 2013 *cit. in* Mattingly, McIntyre, Knee & Loving, 2019; Mattingly et al., 2018 *cit. in* Mattingly, McIntyre, Knee & Loving, 2019;

McIntyre, Mattingly, & Lewandowski, 2015 *cit. in* Mattingly, McIntyre, Knee & Loving, 2019). Adicionalmente, é uma estrutura conceitual que procura descrever como as pessoas pensam, sentem e agem no contexto das relações sociais (Carrera, 2017).

De acordo com a perspectiva deste modelo, há dois pressupostos fundamentais:

1) Motivação geral para expandir o *self* – os indivíduos procuram expandir a sua potencial eficácia aumentando, assim, a sua habilidade de atingir objetivos, tornando-se um motivo fundamental para qualquer pessoa que procura exploração, efetivação, automelhoria, curiosidade, competência ou aumento da perspectiva. Consequentemente, dada a importância desta motivação, experienciar novidade, interesse e/ou desafio deve ser particularmente recompensador (Aron et al, 2004 *cit. in* Silva, 2008; Carrera, 2017; Xu, Lewandowski Jr. & Aron, 2019);

2) Princípio da inclusão de outros no *self* do indivíduo – outra forma que os indivíduos procuram expandir o *self* é através de relações fechadas, uma vez que, neste tipo de relação, os recursos do outro, as suas perspectivas e identidades são experienciados, em certa medida, como do próprio indivíduo (Carrera, 2017; Xu, Lewandowski Jr. & Aron, 2019).

Estas duas suposições são fundamentais, uma vez que as pessoas procuram expandir-se a si mesmas, através da absorção de estímulos externos, com a finalidade de aumentar as suas habilidades e de conquistar objetivos, levando cada vez mais a maiores metas e propósitos de vida (Reimann e Aron, 2009 *cit. in* Carrera, 2017; Xu, Lewandowski Jr. & Aron, 2019). Dessa forma, quando a expansão ocorre rapidamente, há um alto grau de satisfação, mas quando a expansão é lenta ou não-existente, há pouca emoção, ou até, tédio (Carrera, 2017).

De acordo com o modelo de expansão, a inclusão do outro na construção do próprio *self* acontece em virtude da tendência de o indivíduo, em relacionamentos próximos/íntimos, perceber as perspectivas, os recursos e as identidades do outro como experiências próprias (Carrera, 2017; Bernardes, 1993). Os recursos do outro, que podem ser incluídos no *self* e “consistem em ativos relacionados a conhecimento e cognição, bem como ativos sociais, como status e papéis sociais que podem facilitar a realização de objetivos” (Carrera, 2017). Além disso, os indivíduos tendem também a experimentar, espontaneamente, os ganhos e as perdas das pessoas próximas como seus (Carrera, 2017).

O sentimento de realização e reconhecimento contribui para a expansão do *self*. Assim, objetivos como a posse de um diploma, a conquista de um emprego sólido e a construção de uma carreira, possibilitam tanto a ascensão social, quanto a expansão do

self, sendo que também podem afetar a sensação de poder dos indivíduos (Nascimento, Falcão, Castro & Hor-Meyll, 2017).

Assim, e uma vez que a diferenciação e a expansão são duas dimensões fundamentais na vida, o ser humano está em constante evolução. No entanto, essa mesma evolução é condicionada por outras variáveis tais como a agressividade.

Agressividade

A agressividade sempre fez parte da história da humanidade, sendo que a história está repleta de atos considerados violentos ou agressivos (Ferrari, 2006). A agressividade humana não é apenas uma defesa contra ataques predatórios, mas é também a base da realização intelectual, da aquisição de independência e da realização do *self* (Storr, 2017).

Os comportamentos agressivos, isto é, todo o comportamento verbal, não verbal ou físico que foi ameaçador para o próprio, para os outros ou para a propriedade, ou comportamento físico que, de facto, causou dano (Morrison, 1990 *cit. in* Marques, Mendes & De Sousa, 2007). Mas, a agressividade pode ser construtiva (i.e., o esforço para obter alimentos para si mesmo) ou destrutiva (i.e., matar alguém por vingança). Assim, agressividade é diferente de agressão, uma vez que esta é apenas uma exteriorização destrutiva da própria agressividade. Além disso, há comportamentos não-agressivos, aparentemente pacíficos, que podem resultar em destruição e danos irreparáveis (Ramadam, 1984).

Por outro lado, o comportamento agressivo/violento é o resultado da perda de controlo da raiva, ainda que a raiva, propriamente dita, não seja, necessariamente, uma emoção negativa desde que se expresse de forma assertiva e que promova a resolução da situação que a despoletou (Guimarães & Pasian, 2006; Zamble & Quinsey, 1997 *cit. in* Marques, Mendes & De Sousa, 2007; Valentim, Laranjeira & Querido, 2020). No entanto, “não está estabelecida uma ligação direta entre o comportamento agressivo e a ira. De facto, alguns sugerem que a tendência para manifestar ira não diferencia as características entre os indivíduos que desenvolvem e os que não desenvolvem comportamentos agressivos” (Loza & Loza-Fanous, 1999 *cit. in* Marques, Mendes & De Sousa, 2007). Atualmente, a violência tem a particularidade de não se saber de onde vem, mas pode ocorrer a qualquer instante (Ferrari, 2006).

O comportamento agressivo é próprio da espécie humana (não estando limitado apenas aos humanos) e da cultura em que cada indivíduo está inserido (Botas, 1990; Helmstaedter, 2001 *cit. in* Columbus, 2006; Ianni, 2013; Valentim, Laranjeira & Querido,

2020), apresentando múltiplas formas de se expressar. Esta noção é notória, uma vez que o ser humano, ao contrário dos outros animais, não possui dispositivos automáticos inatos para regular e inibir a agressividade. É possível que tais mecanismos teriam sido substituídos pela sexualidade que, nos humanos, é um impulso constante e permanente, ao contrário dos outros animais que são regulados pelas fases do cio (Ramadam, 1984). Assim, o comportamento agressivo, pode ser expreso/manifestado por via motora (através de respostas “*fight or flight*”; Goddard, 2002), emocional (experiência de raiva e ódio), somática (taquicardia, cara corada, entre outras reações), cognitiva (através de crenças de conquistas sem ter em conta dos meios utilizados ou “planos de ação de envolvem a manipulação do meio”) e verbal (“uso do sentido das palavras para expressar controlo em relação aos outros”) (Valentim, Laranjeira & Querido, 2020). Complementarmente, pode ser causado por vários fatores, tais como: *stress*, raiva, medo e cumpre uma função no âmbito e contexto em que ocorre (Valentim, Laranjeira & Querido, 2020).

O comportamento mais bem-adaptado será aquele em que a agressividade, sublimada para distintas funções, permite um funcionamento psíquico saudável (Botas, 1990; Araújo et al., 2016 *cit. in* Santos, de Lira, Correia & Figueiredo, 2020). No entanto, é necessário atender que existem variáveis precursoras de comportamentos agressivos, podendo ser divididas em quatro grupos categóricos: características pessoais, organizacionais, ocupacionais e sociais (Valentim, Laranjeira & Querido, 2020). As características pessoais dizem respeito à idade, sexo, nível educacional, personalidade (i.e., nível de resiliência, neuroticismo, variáveis do *self*), sentido de coerência, motivação e idealismo (Valentim, Laranjeira & Querido, 2020). Por outro lado, as características organizacionais referem-se ao ambiente físico, mudanças organizacionais, normas institucionais, clima, burocracia, comunicação, autonomia, recompensas e segurança (Valentim, Laranjeira & Querido, 2020). Relativamente às características ocupacionais, referem-se ao tipo de ocupação, tempo de profissão, tempo na organização, horas de trabalho, sobrecarga horária, relacionamento com os colegas de trabalho, assédio moral (*mobbing*), relação profissional-cliente, tipos de cliente, conflito de papéis, suporte organizacional, satisfação, autonomia, responsabilidade, nível de controlo, responsabilidade, possibilidade de progresso, pressão, perceção de iniquidade, conflitos com valores pessoais e falta de *feedback* (Valentim, Laranjeira & Querido, 2020). Por fim, as características sociais, que dizem respeito ao suporte social, suporte familiar, cultura e prestígio (Valentim, Laranjeira & Querido, 2020).

No entanto, se a expressão da agressividade está ligada a uma estrutura psíquica, então, também pode, de uma forma patológica, “ser exteriorizada como nos casos de perversão, ou psicopatia; ou inibida, com sofrimento psíquico, como na personalidade histórica, do tipo infantil, ou mesmo inibida com internalização, lesando um órgão, como na úlcera duodenal” (Botas, 1990). Na neurose, por exemplo, a agressividade apresenta-se mediante a intenção agressiva (Ferrari, 2006).

Como é notório a agressividade assume muitas formas de manifestação. Assim, também é de elevada importância que se note que pode ser direcionada a vários pontos, isto é, pode ser direcionada ao meio social (heteroagressividade) ou para si mesmo (autoagressividade) (Galland de Mira, 1987 *cit. in* Silva & Rueda, 2016). De um modo geral, a agressividade sentida em relação aos objetos frustrantes acaba por se transformar em agressividade contra o próprio sujeito, face aos fortes sentimentos de culpa (Botas, 1990). Os comportamentos autoagressivos são “considerados ações sem a intencionalidade suicida claramente definida, envolvendo práticas como automutilação (*cutting*), ingestão de altas doses de psicofármacos, entre outros, onde a sua prática pode ocorrer de maneira pontual ou continuada possuindo razões de caráter complexo e multicausal” (Ianni, 2013; Guerreiro e Sampaio, 2013 *cit. in* Santos, de Lira, Correia & Figueiredo, 2020). Adicionalmente é uma manifestação clínica frequente numa série de perturbações psiquiátricas (Ianni, 2013; Santos, de Lira, Correia & Figueiredo, 2020). Indivíduos com comportamento autoagressivo têm risco aumentado para comportamento suicida e comumente há um histórico de múltiplas tentativas de suicídio (Stanley et al., 2010 *cit. in* Ianni, 2013).

Pode-se afirmar, então, que a violência é uma forma de comunicação, ou seja, “todo ato agressivo seja contra si mesmo ou contra outrem, pode representar uma expressão simbólica de ideias, costumes e crenças” (Santos, de Lira, Correia & Figueiredo, 2020). Quando o ato agressivo é autoinfligido é classificado como injúrias que interferem na qualidade de vida dos indivíduos e que têm origem social, psicológica e cultural. Este tipo de comportamento está diretamente associado a perturbações mentais, depressão, uso de drogas, entre outros fatores relacionados à saúde mental (OMS, 2002 *cit. in* Santos, de Lira, Correia & Figueiredo, 2020).

Abordando a autoagressividade pela perspectiva psicodinâmica pode-se configurar como uma tentativa de manusear as questões impostas por um *self* sádico (Sousa, 2020). Complementarmente, “o sujeito cede parte da sua liberdade manifestada através das vivências integrais de pulsões e desejos, priorizando a construção de um coletivo social

sistémico. O cerceamento de tais atividades leva ao permanente incómodo e mal-estar individual”, que se podem manifestar através destes mesmos atos (Freud, 1930 *cit. in* Santos, de Lira, Correia & Figueiredo, 2020).

A autoagressividade pode ser expressa também em menores dimensões, tais como, roer as unhas ou torcer o cabelo, sendo que este tipo de autoagressão é bastante comum na população em geral (Ianni, 2013). Do mesmo modo, a maioria das culturas têm formas culturalmente aprovadas e sancionadas de comportamentos autoagressivos (i.e., fazer tatuagens). Isto é evidenciado pelo facto de que “a autolesão em contexto cultural religioso tem finalidade de refletir uma tradição de determinada cultura (marcar posições sociais, manifestações da espiritualidade), tratando-se uma demonstração pessoal (ou coletiva) de credo e/ou expiação de culpa, como, por exemplo, a possibilidade de expiação de impurezas físico-espirituais” (Almeida, 2010 *cit. in* Santos, de Lira, Correia & Figueiredo, 2020; Silva & Siqueira *cit. in* Santos, de Lira, Correia & Figueiredo, 2020). Adicionalmente, autolesões de origem psicopatológica estão diretamente relacionadas ao alívio de sofrimento emocional intenso manifestado através do ato, transparecendo a sua etiologia multifacetada e recorrente frente a contextos de sofrimento intenso e continuado (Yamada, 2014 *cit. in* Santos, de Lira, Correia & Figueiredo, 2020) e possuem correlação direta com os sentidos, que por sua vez, é pautada nas interações entre elementos internos e externos (Strong, 1998 *cit. in* Santos, de Lira, Correia & Figueiredo, 2020).

Por outro lado, a heteroagressividade (agressividade dirigida ao meio que envolve o indivíduo) é comumente designada como violência ou leigamente designada como apenas agressividade. A heteroagressividade é expressa por uma manifestação, muitas vezes física, de frustrações ou de impulsos, podendo incorrer em ações consideradas culturalmente impróprias. Um exemplo de heteroagressividade reconhecível em toda a sociedade portuguesa é o *bullying*, especialmente físico, que é visto como agressividade explícita direcionada a terceiros e que é considerado como heteroagressividade socialmente desviante e, conseqüentemente, é mais sancionada socialmente (Lin, Wolke, Schneider & Margraf, 2020).

Uma vez que a agressividade é uma componente integral e inerente à vida humana, relaciona-se com todas as dimensões do *self*. Assim, “a relação entre o ‘mundo interno’ e o ‘mundo externo’ é o cerne do conceito de cuidados biopsíquicos” (Santos, de Lira, Correia & Figueiro, 2020). A definição de “mundo interno” pode ser encontrada nas duas

dimensões psicológicas que foram abordadas anteriormente: expansão do *self* e diferenciação do *self*. Estas dimensões, que estão relacionadas com o controlo a expressão da agressividade, têm um papel determinante na vida dos indivíduos.

Método

Participantes

A amostra é constituída por 266 participantes, com idades entre os 18 e os 81 anos ($M = 30,41$; $DP = 14,17$), sendo predominantemente feminina (74%). No que toca a habilitações literárias, 93% dos inquiridos possuem um nível de escolaridade correspondente ao ensino secundário ou superior, sendo que os restantes 7% só frequentaram, no máximo, até ao 9º ano. Em relação ao estado civil, 65,4% encontravam-se solteiros(as), 23,3% casados(as), 4,9% divorciados(as), 6% em união de facto e 0,4% viúvos(as). Por fim, é importante referir que a distribuição geográfica foi da seguinte forma: 39,5% vivem no Alentejo, 25,6% em Lisboa, 6,8% na Região Sul, 25,6% na Região Centro e 2,6% na Região Norte.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra (n=266)

Variáveis	n	%	M (SD)
Sexo			
Feminino	197	74.1	
Masculino	69	25.9	
Idade			30.41 (14.17)
Estado Civil			
Solteiro(a)	174	65.4	
Casado(a)	62	23.3	
Divorciado(a)	13	4.9	
União de Facto	16	6	
Viúvo(a)	1	0.4	
Distribuição Geográfica			
Alentejo	105	39.5	
Lisboa	68	25.6	

Região Sul	18	6.8
Região Centro	68	25.6
Região Norte	7	2.6
Níveis de Escolaridade		
Abaixo do 9º ano	19	7
Acima do 9º ano	247	93

Procedimento de Recolha de Dados

A recolha de dados foi mista (*online* e pessoal) e realizada pelo mestrando, porta a porta e através de uma plataforma *online* (devido às limitações impostas pela pandemia e por conveniência), sendo disponibilizado um *link* de acesso para um questionário colocado na plataforma *GoogleForms*. Este questionário foi partilhado nas redes sociais, mensagens privadas, enviado por *e-mail*, tentando chegar ao maior número de pessoas possível e abrangendo uma grande margem sociodemográfica. O questionário esteve ativo durante, aproximadamente, 2 meses.

O questionário consistia, numa fase inicial, pelo consentimento informado com a descrição das condições de participação, nomeadamente o carácter voluntário e não-remunerado, e a garantia do anonimato e confidencialidade das respostas. Os participantes, de forma a aceitarem realizar o estudo, eram instruídos a clicar na opção “*Seguinte*”, sendo redirecionados para uma página onde teriam de preencher os seus dados sociodemográficos e, em seguidas as três escalas utilizadas na realização deste estudo (STAXI-2, DSI-R e Escala de Preferência de Expansão do *Self*). O projeto de investigação onde se enquadra este estudo, coordenado pelo orientador desta dissertação, foi aprovado pela comissão de ética da Universidade de Évora.

Instrumentos de Medida

O *Questionário Sociodemográfico* integra questões que permitiram obter informação relativa a um conjunto de variáveis de carácter sociodemográfico tais como: sexo, idade, nível de escolaridade, profissão, estado civil, local de residência e nacionalidade.

A *STAXI-2* (*State-Trait Anger Expression Inventory-2*, de Spielberger, 1999) adequa-se a avaliar a experiência, a expressão e o controlo da ira em adultos e

adolescentes (a partir dos 13 anos). A versão portuguesa foi organizada em 54 itens, numa estrutura com 4 escalas e 5 subescalas, permanecendo a estrutura proposta por Spielberger (1999), salvo no que respeita às escalas de Ira Expressão e Controlo da Ira, nas quais não se diferenciam dimensões. Estas diferenças estruturais não comprometem o referencial teórico subjacente à versão original e a eliminação dos 3 itens não parecem pôr em causa a validade do conteúdo. A estrutura do inventário é de tipo *Likert*.

As Subescala de Expressão de Raiva e de Controlo de Raiva avaliam a forma como os indivíduos reagem quando se sentem zangados ou furiosos e corresponde a descrever “a frequência com que geralmente reage ou se comporta da forma descrita” na resposta aos itens (Dias, 2015).

Em relação à Subescala de Expressão da Raiva, esta informa sobre “a frequência com que o indivíduo contém ou suprime pensamentos de raiva, que podem ir da ruminação mental sobre sentimentos de zanga (causas, significados e implicações geradoras de ansiedade e nervosismo), até à supressão de qualquer pensamento ou emoção/afeto relacionado com a zanga” (Dias, 2015). Assim, valores elevados referem-se a pessoas que não expressam abertamente a raiva e que tendem a inibi-la e suprimi-la, guardando para si pensamentos relacionados com a situação que a causou, dirigindo-a ao *self*, numa tendência inconsciente de culpabilização (Dias, 2015), isto é, raiva volta para dentro.

Por outro lado, a Subescala de Controlo da Raiva informa sobre “a capacidade de lidar e dominar a expressão de raiva” (Dias, 2015), ou seja, controlar a raiva implica expressá-la adequadamente. Mede a frequência com que o indivíduo consegue dominar sentimentos relativos à raiva (i.e., ser paciente, tolerante e compreensivo) ou lidar com sentimentos de raiva trocando, reciprocamente, e aceitando, pontos de vista diferentes (Dias, 2015).

Dentro do estudo realizado, estas duas subescalas enquadram-se no plano teórico subjacente. Deste modo, foram as subescalas escolhidas por serem as mais compatíveis com os objetivos que se procuraram atingir.

A consistência da escala total revelou-se boa ($\alpha=.81$). Por sua vez, as subescalas utilizadas (Expressão da Ira e Controlo da Ira) apresentaram diferenças na sua consistência. Enquanto a subescala de Expressão da Ira demonstrou ter uma boa consistência interna ($\alpha=.70$), a subescala Controlo da Ira demonstrou ser muito boa ($\alpha=.91$).

A *DSI-R* (versão original de Sofia Major, Martiño Rodríguez-González & Ana Relvas, 2004) avalia a diferenciação do *self* em adultos, sendo os itens repartidos por quatro subescalas (Reatividade Emocional, Posição do *Self*, *Cutoff* Emocional, e Fusão com os Outros) (Skowron & Schmitt, 2003). O Inventário de Diferenciação do *Self* - Revisto (*IDS-R* em português) corresponde à tradução e adaptação portuguesa do *Differentiation of Self Inventory - Revised* (Skowron & Schmitt, 2003; tradução portuguesa de A. P. Relvas, S. Major, M. Rodríguez-González, C. Miranda, & M. Rousselot, 2010) desenvolvido com o objetivo de avaliar a diferenciação do *self* em adultos. À semelhança da versão norte-americana, o *IDS-R* possui um total de 46 itens, avaliados numa escala do tipo *Likert* de 1 (Nada verdadeiro para mim) a 6 (Muito verdadeiro para mim).

A subescala Posição do Eu avalia a medida em que os indivíduos têm claramente definido o sentido do *self*, tendo as suas próprias convicções elaboradas na base da ponderação, ou seja, bem diferenciado (Major, Rodríguez González, Miranda, Rousselot & Relvas, 2014).

Uma vez que as outras escalas avaliam, inversamente, a diferenciação do *self*, na medida em que a Reatividade Emocional diz respeito à forma como as pessoas respondem aos estímulos ambientais com nas respostas emocionais automáticas, o *Cut-off* Emocional mede o limite e o distanciamento emocional e comportamental em relação aos outros, assim como os medos de intimidade ou sufoco nas relações e a Fusão com os outros mede o sobreenvolvimento com os outros, isto é, a dependência elevada dos outros para confirmar crenças, convicções e decisões e a tendência para alguma dificuldade em definir crenças e convicções que sejam verdadeiramente suas (Major, Rodríguez González, Miranda, Rousselot & Relvas, 2014) estas não foram consideradas para a realização do estudo.

Deste modo, foi a subescala Posição do Eu que foi utilizada na correlação com a SES uma vez que um *score* alto indicia que o indivíduo apresenta um maior nível de diferenciação, enquanto um *score* mais baixo, indica que o indivíduo apresenta um menor nível de diferenciação (Major, Rodríguez González, Miranda, Rousselot & Relvas, 2014).

Relativamente à consistência interna da escala total, esta revelou-se boa ($\alpha=.88$), sendo que o mesmo se verificou para a subescala da Posição do Eu ($\alpha=.82$).

A *Escala de Preferência de Expansão do Self* (Hughes, Slotter & Lewandowski, 2019) foi utilizada para avaliar as preferências para a expansão do *self*. Apresenta uma escala de *Likert* de 24 itens nos quais os participantes avaliam os itens numa escala de 1

(discordo fortemente) a 7 (concordo fortemente). O objetivo era incluir itens válidos que avaliassem preferência por novidades e expansão do *self*, chamada de subescala da expansão do *self*. Também está incluído itens pra medir o inverso, isto é, uma preferência por familiaridade e conservação do autoconceito existente, chamado de subescala de conservação do *self*. A subescala de expansão do *self* inclui 12 itens tais como “Abraço a oportunidade de fazer coisas que nunca fiz antes”.

Os 12 primeiros itens da Escala de Preferência da Expansão do *Self* são referentes à própria expansão e tinham como objetivo perceber se existia uma preferência dos indivíduos por novidade e por se expandirem. Estes eram designados como a subescala da expansão do *self* e incluía itens como “Eu incluo mudanças ao que sou”.

No entanto, a cotação dos itens 13 a 24 foi feita de forma inversa, uma vez que esses itens tinham como objetivo perceber a existência (ou não) de uma familiaridade e conservadorismo do conceito do *self* já existente. Esta segunda subescala foi designada por subescala da conservação do *self* e inclui itens como “Eu sou o tipo de pessoa que não gosta muito de se modificar” (Hughes, Slotter & Lewandowski, 2019).

Após a inversão dos itens da subescala da conservação do *self*, a escala pode ser interpretada por: um *score* geral mais elevado indica uma maior preferência pela expansão, enquanto um *score* mais baixo indica uma menor preferência pela expansão do *self* (Hughes, Slotter & Lewandowski, 2019).

No que diz respeito à consistência interna, o alfa de Cronbach, da escala total é de .88 (boa). Por sua vez, a subescala utilizada para a análise dos dados (subescala de expansão do *self*) apresenta uma consistência interna muito boa ($\alpha=.91$).

Desenho da Investigação

Esta investigação é de cariz quantitativo e assume um desenho correlacional, uma vez que se trata de uma análise da relação entre variáveis. A presente investigação, possui uma amostragem não-probabilística, nomeadamente uma amostragem por conveniência (Oliveira, 2001 *cit. in* Marotti, Galhardo, Furuyama, Pigozzo, Campos & Laganá, 2008).

É um estudo de carácter quantitativo, pois foca-se na mensuração e análise de um número alargado de dados, recolhidos através de três inventários estruturados e de resposta objetiva, sem interferência do investigador e passíveis de generalização, descritivo-correlacional, a fim de os especificar (Fortin, Côté & Filion 2009). Adicionalmente, trata-se de uma investigação transversal. (Oliveira Filho, Hochman, Nahas & Ferreira, 2005).

A investigação tem como objetivo metodológico, recolha, análise e interpretação da relação e influência entre as variáveis, de modo a compreender se a agressividade tem, ou não, um papel mediador na diferenciação e expansão do *self*.

Análise de dados

Os dados recolhidos foram exportados para o software IBM SPSS Statistics v.24, uma vez que os dados são de natureza quantitativa. Apesar de, inicialmente se contar com uma amostra de 270 participantes, foi realizada uma triagem que culminou com a eliminação de 4, ficando com um total de 266 participantes.

Todas as respostas que assumissem uma medida do tipo nominal foram transformadas em medidas ordinais.

Relativamente à *STAXI-II*, para o cálculo da Subescala de Controlo da Ira realizou-se a média dos itens que a compõem (itens: 26, 29, 34, 36, 38, 40, 41, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56). Para a Subescala de Expressão da Ira o procedimento foi semelhante, mudando apenas os itens utilizados para o cálculo da média (itens: 27, 33, 35, 37, 43, 45, 47, 49, 53, 55, 57).

Em relação à *DSI-R*, calculou-se a Subescala de Diferenciação do *Self*, realizando uma média entre os itens que compõem a subescala (itens: 4, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 37, 41), como estipulado no manual da escala.

Por fim, o cálculo da Subescala de Expansão do *Self*, relativa à Escala de Expansão do *Self*, foi realizado através de uma média calculada entre primeiros 12 itens da escala (escala constituída por 24 itens), uma vez que os restantes 12 avaliavam a conservação e não a expansão.

Numa fase inicial procedeu-se a uma correlação bivariada entre a Subescala da Diferenciação do *Self* e a Subescala de Expansão do *Self* para perceber, de que modo, esta relação existia e em que medida.

Numa fase posterior e para testar se a Agressividade (separada entre Expressão da Ira e Controlo da Ira) modera a relação entre a Expansão e a Diferenciação do *self*, recorreu-se ao macro *Process* (Hayes, 2013) do *SPSS*, realizando uma regressão. A Diferenciação foi utilizada como variável independente, a Expansão como variável dependente e, num primeiro momento o Controlo da Ira e num segundo momento a Expressão da Ira, como moderadora.

Resultados

Análise Preliminar

Verificou-se que todas as correlações entre as variáveis em estudo apresentam um nível de significância de $p < 0,01$, sendo que os valores se encontram na Tabela 2. De forma a testar a hipótese principal de investigação, realizou-se uma análise de regressão para cada uma das variáveis em estudo.

Tabela 2. Correlações entre as diversas variáveis

Variáveis	1.	2.	3.	4.	M	DP
1.Expansão do Self					5,7713	,86237
2.Diferenciação do Self	,363**				4,1481	,68977
3.Expressão da Ira	-,016	-,183			1,9986	,44361
4.Controlo da Ira	,189**	,309**	-,195**		2,8842	,61783

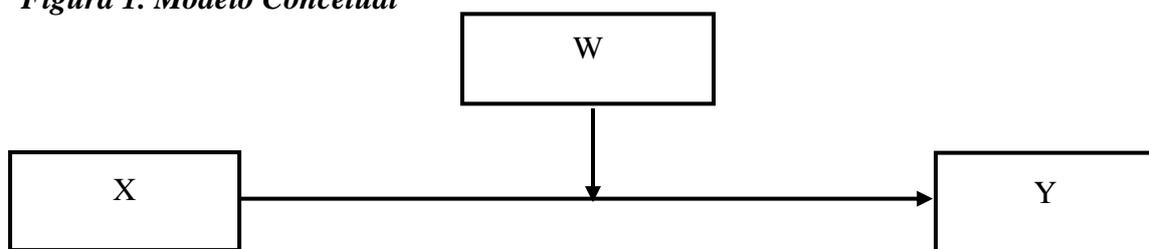
** . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades)

Os resultados da Tabela 2 demonstram uma associação positiva entre a expansão do self, a diferenciação do self, a Expressão da Ira e o Controlo da Ira ($p < ,01$), sugerindo que existe interação entre as diferentes variáveis. No entanto, a correlação entre a Expressão da Ira e o Controlo da Ira é inversa, ou seja, quanto maior a Expressão da Ira, menor o controlo e vice-versa.

Teste dos Modelos de Moderação

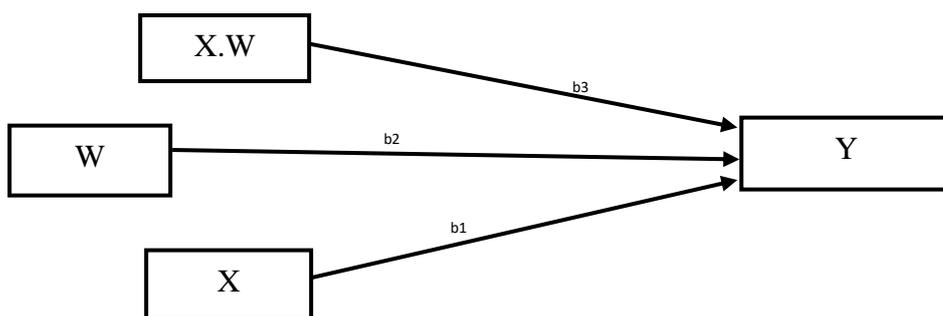
Para analisar o Modelo de Moderação (Figura 1A e 1B) foi utilizado o macro *Process* do SPSS.

Figura 1. Modelo Concetual



Nota. X – Diferenciação do *Self*; Y -Expansão do *Self*; W – Expressão da Ira / Controlo da Ira

Figura 2. Modelo Estatístico



Nota. X.W – Interação entre a variável independente e a variável moderadora

O modelo utilizado com a Expressão da Ira como variável moderadora é visível na Tabela 3.

Tabela 3. Modelo de moderação com Expressão da Ira como variável moderadora

Model Summary							
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,4049	,1639	,4023	17,1245	3,0000	262,0000	,0000
Model							
	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI	
constant	2,5356	1,2183	2,0813	,0384	,1367	4,9345	
Expansao	,3756	,2109	1,7813	,0760	-,0396	,7908	
ExpIra	-,0371	,5692	-,0651	,9481	-1,1578	1,0837	
Int_1	-,0417	,0986	-,4233	,6724	-,2359	,1524	

Pela análise dos valores de p, (coluna p) considerando um nível de significância de 5%, verifica-se que o termo de interação (*Int_1* que é o produto entre a variável independente *Expansão* e variável moderadora *Expressão da Ira*) entre as variáveis *Expansão* e *Expressão da Ira* não é significativo (valor-p bastante superior a 5%), logo a *Expressão da Ira* não modifica o efeito da *Expansão* na Diferenciação, isto é, não existe moderação.

Por sua vez, o modelo utilizado com o Controlo da Ira como variável moderadora encontra-se na Tabela 4.

Tabela 4. Modelo de moderação com Controlo da Ira como variável moderadora

Model Summary							
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,4397	,1933	,3882	20,9320	3,0000	262,0000	,0000
Model							
	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI	
constant	1,1445	1,2065	,9486	,3437	-1,2312	3,5201	
Expansao	,3798	,2057	1,8463	,0660	-,0253	,7849	
ContIra	,5473	,4295	1,2743	,2037	-,2984	1,3930	
Int_1	-,0458	,0724	-,6325	,5276	-,1884	,096	

Pela análise dos valores de p, considerando um nível de significância de 5%, verifica-se que o termo de interação (*Int_1* que é o produto entre a variável independente *Expansão* e variável moderadora *Controlo da Ira*) entre as variáveis *Expansão* e *Controlo da Ira* não é significativo (valor-p bastante superior a 5%), logo não se verifica a moderação.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo testar o efeito moderador de duas dimensões da agressividade (expressão da ira e controlo da ira) na interação entre a diferenciação e a expansão do *self*. Primeiramente, numa análise estatística, verificaram-se correlações entre as variáveis. Num segundo instante, de forma a compreender se o efeito de moderação era verificável, foram utilizados dois modelos de moderação, tendo como única diferença a alteração da variável moderadora, ou seja, Expressão da Ira no primeiro modelo e o Controlo da Ira no segundo.

Perante os resultados obtidos, a hipótese de que a agressividade exerceria um papel moderador na interação entre a diferenciação e a expansão do *self*, não foi corroborada, uma vez que os resultados demonstraram que não existe uma moderação em ambos os modelos.

Podemos assim afirmar que, embora exista correlação entre as diferentes variáveis, individualmente, não existe uma modificação da relação entre diferenciação e expansão, por parte da agressividade, seja pela expressão, quer pelo controlo da mesma. É importante referir que estas duas dimensões (expressão e controlo) estão inversamente

relacionadas, isto é, quando mais um indivíduo expressa a ira que sente, menor será o controlo que tem sobre a mesma e vice versa.

Era esperado que a agressividade não moderasse a interação entre a diferenciação e a expansão do *self*, uma vez que a agressividade está associada ao nível de diferenciação do *self*, na medida em que, por exemplo, indivíduos mais diferenciados são mais capazes de evitar que o seu comportamento seja automaticamente guiado por emoções (Crossno, 2011) e têm melhor capacidade para lidar com situações de *stress* (Murdock & Gore, 2004) e a níveis de expansão do *self*, na medida em que, por exemplo, indivíduos que procuram expandir-se tendem a absorver de estímulos externos, com a finalidade de aumentar as suas habilidades e de conquistar objetivos (Reimann e Aron, 2009 *cit. in* Carrera, 2017; Xu, Lewandowski Jr. & Aron, 2019). Deste modo, uma das explicações para não se verificar o efeito de moderação, prende-se com o facto de a diferenciação estar ligada à capacidade do indivíduo conseguir equilibrar o seu funcionamento emocional e intelectual com a intimidade e autonomia em relações (Bowen, 1978 *cit. in* Skowron & Friedlander, 1998; Güler & Karaca, 2021), ou seja, exige que exista uma pré disposição para a regulação. Assim, pessoas mais diferenciadas, e mais expansivas por consequência, têm maior controlo da gestão da agressividade e expressam menos a sua ira. A existência deste controlo inerente, pode ser uma das razões pela qual a moderação pela agressividade se torna quase irrelevante neste contexto.

As restantes dimensões relacionam-se positivamente (i.e., quando um indivíduo apresenta níveis de diferenciação elevados, também apresenta altos níveis de controlo da ira).

Limitações e Estudos Futuros

Uma das limitações diz respeito à heterogenia da amostra. Uma vez que a amostra abrange várias faixas etárias, pode levar a uma generalização errada dos resultados obtidos. Assim, um dos estudos futuros poderá ser a reprodução deste estudo, com faixas etárias bem definidas (i.e., apenas com jovens adultos).

Outra das limitações é o método de recolha de dados. A recolha de dados, apesar de ser mista, foi maioritariamente *online*. Esta forma de recolha de dados apresenta diversos problemas, nomeadamente a impossibilidade de tirar dúvidas que os participantes possam ter em diversos itens, a dificuldade dos participantes com idades mais avançadas em responder por esta via e à possibilidade de existirem problemas técnicos (i.e., indivíduos sem ligação à internet) impossíveis de resolver, o que pode levar

um menor número de pessoas a responder ou a desistir de o fazer. Apesar da recolha mista ter sido utilizada para contrariar, de certo modo, este impedimento, a momento de pandemia que se vivia na altura da recolha dos dados impediu que esse método fosse colocado ao dispor de mais indivíduos. Relativamente a estudos futuros, poderá ser útil utilizar este método de recolha de forma a abranger um maior número de pessoas.

Por fim, o estudo foi transversal, sendo que os dados foram recolhidos num curto espaço de tempo. Seria importante que os dados fossem recolhidos em maior número, abrangendo uma maior composição geográfica.

Conclusão

Apesar da hipótese colocada no presente estudo não ter sido corroborada, este fornece um ponto de partida importante para o desenvolvimento dos estudos nesta área, permitindo que se coloquem variações e que se controlem outras variáveis para que haja um maior entendimento sobre a função da agressividade na forma como nos diferenciamos e expandimos ao longo da vida.

Referências

- Aron, A., Lewandowski, G. W., Jr., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). *The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships*. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of close relationships* (p. 90–115). Oxford University Press.
- Bernardes, N. M. G. (1993). Autonomia/submissão do sujeito e identidade de gênero. *Cadernos de Pesquisa*, 85, 43-53.
- Bohlander, R. W. (1999). Differentiation of self, need fulfillment, and psychological well-being in married men. *Psychological reports*, 84, 1274-1280.
- Botas, J. L. C. (1990). Estudo comparativo do manuseamento da agressividade na personalidade histérica e em doentes com diagnóstico de úlcera duodenal. *Análise Psicológica*, 8, 319-325.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Carrera, F. (2017). Expansão do self, Congruência, Verificação: outros caminhos teórico-metodológicos para a compreensão do papel da marca e da publicidade na

- produção identitária do consumidor. *Revista Comunicação Midiática*, 12(3), 55-70.
- 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.
- Crossno, M. A. (2011). Bowen family systems theory. *Marriage and family therapy: A practice-oriented approach*, 39-64.
- da Silva, E. R., & Rueda, F. J. (2016). Psicodiagnóstico Miocinético: evidências de validade entre técnicas expressivas e técnicas de autorrelato. *Revista de Psicologia da IMED*, 8(2), 122-132.
- Dias, C. S. B. D. M. (2015). *A raiva: Relações com a vinculação e com os estilos parentais percebidos* (Doctoral dissertation).
- Ferrari, I. F. (2006). Agressividade e violência. *Psicologia clínica*, 18(2), 49-62.
- Fortin, M. F., Côté, J., & Filion, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Loures: Lusodidacta.
- Goddard, S. (2002). *Reflexes, learning and behavior: A window into the child's mind*. Eugene, OR: Fern Ridge Press.
- Guimarães, N. M., & Pasian, S. R. (2006). Agressividade na adolescência: experiência e expressão da raiva. *Psicologia em Estudo*, 11(1), 89-97.
- Güler, Ç. Y., & Karaca, T. (2021). The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 113-123.
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835-841.
- Hughes, E. K., Slotter, E. B., & Lewandowski, G. W. (2019). Expanding Who I Am: Validating the Self-Expansion Preference Scale. *Journal of Personality Assessment*, 102, 792-803.
- Ianni, H. F. (2013). *Polimorfismos do receptor Mu Opióide (OPRM1) em pacientes com autoagressividade e transtorno do desenvolvimento intelectual* (Dissertação de

mestrado). Retirado de Repositório Institucional da UFMG:
<http://hdl.handle.net/1843/BUOS-96NGTD>

- Işık, E., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L. & Rodríguez-González, M. (2020). *Differentiation of Self Predicts Life Satisfaction through Marital Adjustment*. *The American Journal of Family Therapy*, 48 (3).
- Jankowski, P. J., & Hooper, L. M. (2012). Differentiation of self: A validation study of the Bowen theory construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(3), 226.
- Jankowski, J. & Sandage, J., (2012). *Spiritual dwelling and well-being: the mediating role of differentiation of self in a sample of distressed adults*. *Mental Health, Religion & Culture*, 15:4, 417-434
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P., & Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.
- Karrass, J., Walden, T. A., Conture, E. G., Graham, C. G., Arnold, H. S., Hartfield, K. N., & Schwenk, K. A. (2006). Relation of emotional reactivity and regulation to childhood stuttering. *Journal of communication disorders*, 39(6), 402-423.
- Kunda, Z., & Sanitioso, R. (1989). Motivated changes in the self-concept. *Journal of Experimental Social Psychology*, 25(3), 272-285.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A. *et al.* (2017). The Role of Differentiation of Self and Dyadic Adjustment in Predicting Codependency. *Contemp Fam Ther* 39, 62–72.
- Lin, M., Wolke, D., Schneider, S., & Margraf, J. (2020). Bullies Get Away With It, But Not Everywhere: Mental Health Sequelae of Bullying in Chinese and German Students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(9), 702-718.
- Macedo, L. S. R. D., & Silveira, A. D. C. D. (2012). Self: um conceito em desenvolvimento. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22, 281-290.
- Marotti, J., Galhardo, A. P. M., Furuyama, R. J., Pigozzo, M. N., Campos, T. D., & Laganá, D. C. (2008). Amostragem em pesquisa clínica: tamanho da amostra. *Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo*, 20(2), 186-194.

- Marques, M. I. D., Mendes, A. C., & De Sousa, L. (2007). Adaptação para português do inventário da expressão da ira estado-traço (STAXI-2) de Spielberger. *Psychologica*, 46, 85-104.
- Martins, E. M. D. A., Rabinovich, E. P., & Silva, C. N. (2008). Família e o processo de diferenciação na perspectiva de Murray Bowen: um estudo de caso. *Psicologia USP*, 19(2), 181-197.
- Mattingly, B. A., & Lewandowski Jr, G. W. (2014). Broadening horizons: Self-expansion in relational and non-relational contexts. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(1), 30-40.
- 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.
- Mesquita, I. (2020). O processo psicanalítico e a transcendência do Self. *Estudos de Psicanálise*, (53), 43-49.
- Murdock, N.L. & Gore, P.A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of bowen theory. *Contemporary Family Therapy* 26, 319–335.
- Nascimento, E., Falcão, R., Castro, A. & Hor-Meyll, F. (2017). Influência da Mudança de Status Econômico sobre o self Estendido - Influence of Economic Status Change on the Extended self. *Revista de Administração IMED*, 7(2), 323-347.
- Oliveira Filho, R. S. D., Hochman, B., Nahas, F. X., & Ferreira, L. M. (2005). Fomento à publicação científica e proteção do conhecimento científico. *Acta Cirúrgica Brasileira*, 20, 35-39.
- Otto, A. F. N., & Ribeiro, M. A. (2020). Contribuições de Murray Bowen à terapia familiar sistêmica. *Pensando famílias*, 24(1), 79-95.
- Ramadam, Z. (1984). Cérebro e agressividade. *Temas (São Paulo)*, 93-105.
- Reimann, M., & Aron, A. (2014). Self-expansion motivation and inclusion of brands in self: Toward a theory of brand relationships. In *Handbook of brand relationships* (pp. 87-103). Routledge.

- Santos, H. L., de Lira, E. S., Correia, G. O. C., & Figueiredo, P. P. V. (2020). Entre a lesão e a pulsão: um prelúdio ao estudo das autoagressões na adolescência sob a perspectiva psicanalítica. *REVISTA HUM@ NAE*, 14(1).
- Serra, A. S. V. (1988). O auto-conceito. *Análise psicológica*, 6, 101-110.
- Silva, C. L. G. D. (2008). *Caminhando entre passos tradicionais e modernos: um olhar sobre a satisfação conjugal* (Doctoral dissertation).
- Simon, H. L. M., DiPlacido, J., & Conway, J. M. (2019). Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self differentiation. *Mental Health & Prevention*, 13, 135-142.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
- Sousa, P. S. M. (2020). *Adolescência e atos autoagressivos: o grupo da diversidade como dispositivo de cuidado em saúde mental*. (Dissertação de mestrado). Retirado de Repositório Institucional da UNB: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/38932>
- Storr, A. (2017). *A agressividade humana*. Saraiva Educação SA.
- Titelman, P. (2014). *Clinical applications of Bowen family systems theory*. Nova Iorque: Routledge.
- Valentim, O., Laranjeira, C., & Querido, A. (2020). *Atividade Psicomotora e Comportamento Auto e Heteroagressivo*.
- Willis, K., Miller, R.B., Yorgason, J. *et al.* (2021). Was Bowen Correct? The Relationship Between Differentiation and Triangulation. *Contemp Fam Ther* 43, 1–11
- Xu, X., Lewandowski Jr., G., & Aron, A. (2019). *The Self-Expansion Model and Relationship Maintenance*. *Relationship Maintenance*, 86–106.