



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

Diferenciação do Self e satisfação no relacionamento amoroso: O papel mediador no manejo da agressividade.

Isabel de Jesus Rendeiro Pires

Orientador(es) | Isabel Maria Mesquita

Évora 2022



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

Diferenciação do Self e satisfação no relacionamento amoroso: O papel mediador no manejo da agressividade.

Isabel de Jesus Rendeiro Pires

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 | Maria Luísa Grácio (Universidade de Évora)

Vogais | Isabel Maria Mesquita (Universidade de Évora) (Orientador)
Sofia Alexandra Tavares (Universidade de Évora) (Arguente)

Diferenciação do *Self* e Satisfação no Relacionamento Amoroso: O papel mediador do Manejo da Agressividade

Resumo

A diferenciação do *self* desempenha um papel importante, tanto nos processos psicológicos que contribuem para a satisfação nas relações amorosas, como na forma como os indivíduos regulam e expressam as suas emoções. Sabemos ainda, que a forma como a agressividade é expressa entre os companheiros românticos, tem repercussões ao nível da Satisfação dos mesmos com o seu relacionamento amoroso. O objetivo desta investigação será estudar o efeito mediador da gestão da agressividade na relação entre a diferenciação do *self* e a satisfação na relação amorosa, numa amostra de 322 adultos. Foram testados quatro modelos de mediação, tendo-se verificado que o controlo interno da raiva medeia parcialmente a relação entre a diferenciação do *self* e a satisfação na relação amorosa, e o controlo externo da raiva é mediador total da relação entre a posição do eu e a satisfação na relação amorosa. Estes resultados sugerem que mais que a presença da emoção da raiva, é a forma e a frequência com que é expressa, que influencia a satisfação no relacionamento amoroso. Foram discutidas limitações, implicações práticas e sugestões para estudos futuros.

Palavras-Chave: Diferenciação do *Self*; Satisfação no relacionamento amoroso; Agressividade; Expressão da Raiva; Controlo da Raiva.

**Differentiation of *self* and romantic relationship satisfaction:
The mediating effect of Aggression Management**

Abstract

Differentiation of Self plays an important role, both in the psychological processes which contribute to romantic relationship satisfaction, and the way individuals regulate and express their emotions. We also know that the way in which aggressiveness is expressed between romantic partners has repercussions in terms of their Satisfaction in their romantic relationship. This investigation aimed to test the mediating effect of aggressiveness management in the relationship between the differentiation of self and romantic relationship satisfaction, in a sample of 322 adults. Four mediation models were tested, and it was found that Internal Anger Control partially mediates the relationship between Differentiation of Self and romantic relationship satisfaction, and External Anger Control is a total mediator of the relationship between Position of Self and romantic relationship satisfaction. These results suggest that more than the presence of the emotion of anger, it is the form and frequency in which it is expressed, that influences satisfaction in romantic relationships. Limitations, practical implications, and suggestions for future studies were discussed.

Keywords: Differentiation of Self; Romantic relationship satisfaction; Aggressiveness; Anger Expression; Anger Control.

“Knowing your own darkness is the best method for dealing with the darkness's of other people. One does not become enlightened by imagining figures of light, but by making the darkness conscious.

The most terrifying thing is to accept oneself completely. Your visions will become clear only when you can look into your own heart. Who looks outside, dreams, who looks inside, awakes.”

Carl Jung

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha gratidão, por todas as pessoas que durante a realização desta dissertação, apoiaram e assistiram ao meu desenvolvimento, tornando este período mais feliz, e mais enriquecedor.

À Professora Isabel Mesquita, pela forma envolvente e apaixonada com que comunica o seu conhecimento, tendo sido uma das principais impulsionadoras do meu crescente interesse pela área que escolhi estudar, e pela sua orientação na realização deste trabalho.

À Sofia, que apesar da distância está sempre por perto, pronta a celebrar comigo todas as minhas conquistas. Pela compreensão e pela honestidade, especialmente nos momentos em que a verdade, sendo dura, faz falta. Por todas as memórias que partilhamos, pelo sentido de humor que te caracteriza. Espero sempre poder partilhar a minha vida contigo.

À Maria João e à Angelina, por me fazerem acreditar que nos movemos numa direção, porque temos que encontrar pessoas que vão mudar a nossa vida. O vosso brilho, leveza e o vosso amor, mudaram a minha, e tornaram-me numa pessoa melhor.

À Ana, pelo apoio e parceria que desenvolvemos ao longo deste percurso, pela disponibilidade para ouvir e colocar-se no lugar do outro, e pela capacidade de manter sempre o sentido de humor, mesmo nos momentos mais conturbados. Formamos uma boa equipa.

Aos meus pais que me proporcionaram a oportunidade de estudar na área que realmente gosto. Agradeço, acima de tudo, pela possibilidade de errar e poder escolher outro caminho.

À minha avó Mia e ao meu avô Justo, por serem o meu melhor exemplo de amor, respeito e sabedoria, e por sempre fazerem questão de mostrar o seu orgulho em mim.

Ao Germano, pela forma doce e fascinante com que me mostrou como é bom deixar-se amar, pela parceria que construímos, e por acreditar sempre em mim. És o melhor que este percurso me trouxe.

Índice

Introdução e enquadramento teórico	1
Diferenciação do <i>self</i> – a sua influência nos relacionamentos amorosos satisfeitos	1
A agressividade, a satisfação nos relacionamentos amorosos e a diferenciação do <i>self</i>	6
Impacto da expressão da raiva na satisfação com os relacionamentos amorosos.....	8
Importância da diferenciação do <i>self</i> para a expressão da raiva.....	9
Objetivo do estudo	12
Método	13
Participantes	13
Instrumentos de Recolha de Dados.....	14
Procedimento de Recolha de Dados.....	19
Análise de Dados.....	20
Resultados.....	20
Análise Preliminar.....	20
Teste dos Modelos de Mediação.....	21
Discussão.....	25
Limitações e conclusão.....	31
Referências.....	34

Introdução e enquadramento teórico

Diferenciação do self – a sua influência nos relacionamentos amorosos satisfeitos

Blatt (1990; Blatt e Shichman, 1983, cit. In Campos, 2003), coloca o desenvolvimento de um *self* consolidado, diferenciado, realista, essencialmente positivo, estável e cada vez mais integrado, como uma tarefa fundamental, implícita no processo de desenvolvimento da personalidade, que interage de forma complexa com uma segunda linha, que considera igualmente essencial, que se refere ao estabelecimento de relações interpessoais cada vez mais maduras, recíprocas, mutuamente satisfatórias, estáveis e duradouras (Campos, 2003). O desenvolvimento de um *self* com tais características, na visão do autor, relaciona-se diretamente com a possibilidade de se ter uma relação de intimidade e mutualidade com um outro significativo e, ao mesmo tempo, a possibilidade de se impor nessa mesma relação, pelo que se entende, que o *self* se desenvolve a partir de experiências de relação, e de experiências de separação (Blatt; Bass, 1992, cit. In Mesquita, 2020). Neste sentido, pudemos observar na literatura sobre a vivência dos relacionamentos amorosos, que existem fortes sugestões de que a satisfação no âmbito deste tipo de relacionamentos, depende da Diferenciação do *Self*, uma vez que, uma maior capacidade de autorregular e integrar autonomia com união, parece estar associada com a satisfação em relações de casal (Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014).

Sabemos que a diferenciação, assim como a integração e coesão do *self*, iniciam-se com primeiras relações. Kohut coloca a passagem de um *self* arcaico para um *self* coeso como um resultado da relação com o objeto significativo, e também da dinâmica da satisfação das necessidades de *self*objeto (Kohut, 1971, 1977, 1984, cit. In Banai, Mikulincer e Shaver, 2005).

Na perspectiva de Kerr e Bowen (1988, cit. In Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014) o processo de diferenciação do *self* começa na família, quando o indivíduo aprende a administrar a sua independência, e a sua regulação emocional em relação aos pais, fazendo cada vez melhor a gestão entre as duas forças que o impulsionam na vida, a união e autonomia (Kerr e Bowen, 1988, cit. In Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014).

Bowen (Kerr e Bowen, 1988) conceptualiza a Diferenciação do *Self* como um conceito multidimensional que compreende uma dimensão intrapsíquica ou intrapessoal e uma dimensão interpessoal. A dimensão intrapsíquica, engloba as capacidades de

pensar logicamente, distinguir os sentimentos dos pensamentos, e autorregular-se perante emoções fortes. Por sua vez, a dimensão interpessoal implica a possibilidade de vivenciar a intimidade profunda com o outro, preservando, ao mesmo tempo, a autonomia, e equilibrando as duas de forma adequada (Bowen, 1976, 1978, cit. In Tuason e Friedlander, 2000; Skowron e Schmitt, 2003; Skowron e Dendy, 2004; Neves, 2011; Major, Rodriguez Gonçalvez, Miranda, Rousselot e Relvas, 2014; Kerr e Bowen 1988, cit. In Choi e Murdock, 2017). A dimensão intrapsíquica inclui a tendência para reagir emocionalmente em situações stressantes, denominada de Reatividade Emocional, e a capacidade de assumir a Posição do Eu, que envolve ser capaz de definir um sentido claro de si mesmo em relação aos outros. A dimensão interpessoal, inclui o *Cut-Off* Emocional, que ocorre quando a pessoa experimenta a intimidade como algo ameaçador, tendendo a isolar-se e a negar a importância do outro (Andrada e Irigonhe, 2008), e a Fusão com os outros, marcada pelo envolvimento emocional excessivo com outro, adotando os seus sentimentos, valores, ou atitudes, tentando satisfazer as necessidades desse, em detrimento das suas próprias necessidades e desejos (Bowen 1978; Skowron e Friedlander 1998; Skowron e Schmitt 2003; Skowron et al. 2003, cit. In Lampis, Cataudella, Busonera e Skowron, 2017).

A Diferenciação do *Self*, é caracterizada por baixa Reatividade Emocional, baixa Fusão com outros, *Cut-Off* Emocional baixo e uma boa capacidade de manter a Posição do Eu (Skowron e Friedlander, 1998, cit. In Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014). Por exemplo, os indivíduos com níveis de Diferenciação do *Self* altos, tendem a sentir-se confortáveis em relacionamentos de grande intimidade, a ser capazes de separar os seus pensamentos das suas emoções durante uma discussão (Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014), parecem ser propensos a resolver desacordos de forma calma e eficiente, por meio da negociação e de compromissos (Lampis, Cataudella, Busonera, Skowron, 2017), e também, a conseguir passar algum tempo separados do seu companheiro/a, sem níveis extremos de ansiedade ou tristeza (Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014).

Bowen, afirma que os relacionamentos humanos são impulsionados por duas forças de vida que se equilibram (Nichols e Schwartz, 2010, cit. In Neves, 2011), uma delas é a individualidade, que impulsiona o indivíduo a desenvolver-se como uma pessoa emocionalmente separada, com a capacidade de pensar, agir e sentir por si próprio. A outra, é a proximidade/união, que o mantém emocionalmente ligado aos outros (nomeadamente à família) atuando em reação estes (Kerr, 1988, cit. In Neves, 2011). Schnarch (1997, cit. In Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014) destaca a natureza

complexa da Diferenciação do *Self* nas relações de amorosas, apontando o dilema que frequentemente surge, em que se deseja mais intimidade e, ao mesmo tempo, prefere-se evitar a ansiedade inerente a uma conexão tão íntima (Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014).

A possibilidade de uma relação amorosa ser vivida com um sentimento de satisfação e plenitude, está, na visão de Mesquita (2020), estritamente ligada à diferenciação e ao sentimento de estabilidade do *self*, e, a consequente abertura ao outro real, enquanto sujeitos com a sua subjetividade, liga-se com a possibilidade de uso das potencialidades do *self* de cada elemento da relação, que estavam até então impedidas de se manifestar (Mesquita, 2020).

De acordo com Narciso (2001), a satisfação decorre, sobretudo, da avaliação pessoal e subjetiva, que cada elemento do casal faz relativamente à relação.

Benkovskaia (2008) cita a perspectiva de Erbert e Duck (1997) onde se encaram as relações como o “palco” da conjugação de experiências contraditórias, positivas e negativas, de duas pessoas, pelo que, a avaliação e vivência da relação, em vez de estática e linear, surge dinâmica, num processo onde coexistem satisfação e insatisfação. Contudo, apesar de tal coexistência, os elementos do casal, tendem a formar uma apreciação geral das suas relações como mais positivas ou mais negativas. (Benkovskaia, 2008)

Holmes (2006, cit. In Mesquita, 2020) afirma que o bom funcionamento nos casais, depende da capacidade que revelam de olhar e refletir sobre a sua relação como um terceiro, como uma entidade em si mesma, separada dos dois indivíduos que a constituem, que se auto observem, observem o outro e que observem a relação (Mesquita, 2020).

No âmbito da teoria dos sistemas familiares, sugere-se que o nível individual de Diferenciação do *Self*, ou seja, a capacidade de se autorregular emocionalmente e integrar adequadamente as necessidades de autonomia e proximidade, desempenha um papel central na satisfação do casal (Bowen, 1979; Peleg, 2008; Skowron, 2000, cit. In Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014). Bowen (1978, cit. In Lampis, 2015) acrescenta que os níveis de diferenciação dos membros do casal, revelam-se fundamentais para a vivência da intimidade e mutualidade no relacionamento amoroso (Atariet al., 2006; Eidi e Khanjani, 2006; Gubbins et al., 2010, cit. In Lampis, 2015).

Vários estudos relataram que indivíduos e casais adequadamente diferenciados estão mais satisfeitos com seus relacionamentos, e tendem a ter menos experiências de

conflito no âmbito do relacionamento amoroso, do que indivíduos e casais caracterizados por Fusão com o outro, Reatividade Emocional ou *Cut-Off* Emocional (Anderson e Sabatelli 1992; Aryamanesh et al. 2012; Knauth e Skowron 2004; Mohsenian et al. 2008; Sabatelli e Bartle-Haring 2003; Skowron 2000; Skowron e Dendy 2004, cit. In Lampis, Cataudella, Busonera, Skowron, 2017).

Num estudo realizado por Ferreira, Narciso, Novo e Pereira (2014), onde se pretendia aceder ao papel da Diferenciação do *Self* nos processos psicológicos que contribuem para a satisfação do casal (com especial ênfase na intimidade e desejo sexual), foi usada uma amostra de 438 indivíduos, de ambos os sexos, que se encontravam em relacionamentos de casal heterossexuais. Verificou-se que a Diferenciação do *Self*, prediz fortemente, entre outras variáveis, a satisfação nas relações de casal. As autoras acreditam que este resultado procede da capacidade, relacionada com Diferenciação do *Self*, que permite aos indivíduos manter um sentido sólido de identidade dentro do relacionamento amoroso (Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014). Na perspetiva de Bowen, Skowron e Friedlander (1979;1998, cit. In Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014) os indivíduos bem diferenciados, são também, teoricamente, mais competentes na regulação das suas emoções, protegendo o relacionamento contra conflitos graves e, conseqüentemente, de valores baixos de satisfação relacional (Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014).

Estudos realizados com amostras pertencentes a diferentes culturas, têm mostrado consistentemente que um maior nível de Diferenciação do *Self*, é preditor de melhor ajustamento diádico (Lampis, 2015; Rodriguez-Gonzalez et al.,2016; Skowron, 2000, cit. In Isik at all, 2020), um conceito teórico, que envolve, entre outras dimensões a Satisfação Diádica, ou, em outras palavras, a satisfação no âmbito do relacionamento de casal. Em conformidade com estas constatações, Rodríguez-González, at all (2016) realiza um estudo onde inclui uma amostra de 118 casais heterossexuais, de nacionalidade espanhola, que relatassem um mínimo de três anos de coabitação, no qual, hipotetiza que um elevado nível de Diferenciação do *Self*, tanto ao nível individual, como ao nível do casal, se associe com um melhor ajustamento diádico. A hipótese confirma-se pela obtenção de resultados que apoiam que melhores pontuações na escala de Diferenciação do *Self*, correlacionam-se com um maior ajustamento diádico (Rodríguez-González, at all, 2016). Peleg (2008) realiza um estudo com uma amostra israelita, de 121 indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 27 e os 50 anos, casados pelo menos há três anos, onde pretende avaliar a relação entre os níveis de Diferenciação do *Self* e a satisfação relacional em indivíduos casados, nos vários estados do

relacionamento. Os resultados do estudo, apoiam o pressuposto referente à associação positiva entre a Diferenciação do *Self* e a Satisfação no relacionamento de casal, atribuindo este resultado ao argumento teórico, proposto por Bowen (1978, cit. In Peleg, 2008), que diz que os indivíduos mais diferenciados, podem desfrutar de mais intimidade nos seus relacionamentos, sem sacrificar as características do *self*, manifestando, em consequência uma atitude mais positiva acerca do relacionamento amoroso (Bowen, 1978, cit. In Peleg, 2008). Num estudo realizado com uma amostra de indivíduos adultos de nacionalidade italiana, que mantém um relacionamento romântico há pelo menos seis meses, Lampis (2015) estuda a associação entre a Diferenciação do *Self* e o ajustamento diádico. Os resultados mostraram que, em geral, os indivíduos menos reativos emocionalmente, mais capazes de assumir a Posição do Eu nos relacionamentos, e especialmente com menores resultados de *Cut-Off* Emocional, experienciavam, tendencialmente, melhores níveis de adaptação no relacionamento de casal, confirmando a relação entre a Diferenciação do *Self* e o ajustamento diádico (Lampis, 2015). Igualmente, os resultados do estudo, mostram que para a amostra utilizada, menores resultados de *Cut-Off* Emocional são o preditor mais forte de um melhor ajustamento diádico, sendo o oposto também verificado. E ainda, contrariamente ao esperado, resultados mais altos de Fusão com os Outros, foram também associados a um melhor ajustamento do casal (Peleg, 2008). Por último, num estudo realizado em 2020 por Isik at all, usando uma amostra de 226 indivíduos, agrupados em 113 casais de nacionalidade turca, com o propósito de avaliar o papel mediador do ajustamento diádico na relação entre a Diferenciação do *Self* e a Satisfação com a vida, conclui-se, em concordância com os estudos previamente realizados, que a Diferenciação do *Self* prediz um maior ajustamento diádico, nomeadamente, a dimensão referente à Satisfação na relação, o que, por sua vez, parece revelar um impacto positivo nos resultados de Satisfação com vida para esses casais (Isik at all, 2020). A partir destes resultados podemos inferir que a influencia da Diferenciação do *Self* é generalizável, no que respeita ao seu impacto na satisfação nos relacionamentos amorosos, no entanto, os resultados obtidos por Lampis (2015), poderão representar um alerta para a importância das características da amostra quanto às dimensões deste construto teórico, que se relacionam com um maior nível de Satisfação, no caso, as diferenças culturais.

Embora, se afirme, na conceção de Bowen (1987, cit. In Likcani, 2013) que não existem diferenças de género no que respeita aos níveis de Diferenciação do *Self* ao nível individual, a associação entre Diferenciação do *Self* e satisfação nas relações de casal,

parece diferir em função do gênero (Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014). Gottman (2000, cit. In Narciso e Ribeiro 2009, cit. In Lopes, 2012; Rodrigues, 2015) revela que os homens, de forma geral têm uma visão mais positiva sobre a relação conjugal, revelando-se, em conformidade, mais satisfeitos. Peleg (2008), a partir dos resultados do seu estudo onde avalia a relação entre a Diferenciação do *Self* e a satisfação relacional em indivíduos casados para os homens e mulheres, revela que, para os primeiros, níveis mais altos de Satisfação aparecem ligados a uma baixa reatividade emocional, baixo *Cut-Off* Emocional e bons níveis de permanência na Posição do Eu, enquanto para as mulheres, apenas resultados baixos no *Cut-Off* Emocional, parecem relacionar-se significativamente com a Satisfação relacional (Peleg, 2008).

A agressividade, a satisfação nos relacionamentos amorosos e a diferenciação do self

Winnicott, considerou a agressividade algo inerente à natureza do ser humano, considerando-a uma das suas maiores fontes de energia (Dias, 2000; Hosokawa, Villela, 2016). A agressividade tem várias naturezas e diferentes formas de manifestação, assim como vários significados ao longo da vida (Dias, 2000). Nos primórdios da vida, a agressividade está associada ao desenvolvimento do eu (*self*) e do não-eu (Hosokawa, Villela, 2016). Nesse momento do desenvolvimento, ela nada tem a ver com amor ou ódio, tem a ver com a sobrevivência e com uma tentativa inconsciente de luta por reconhecimento (Honneth, 2003, cit. In Barboza e Barros, 2018). Tal sentido, é fundamental para o que Winnicott (1975, cit. In Leitão, 2017) denomina de emergência do sentido do *self*, e para a possibilidade de relacionamentos fundados na reciprocidade e mutualidade (Leitão, 2017).

Embora inerente, a agressividade só se pode desenvolver e tornar-se parte do indivíduo, se lhe for dada a oportunidade de a experienciar, de acordo com a sua necessidade e emergência no processo de amadurecimento. Para Winnicott (1958, cit. In Dias, 2000) a importância da atitude do ambiente (leia-se a relação primária), sobre a agressividade do bebê, é realçada, pois, é esta que influencia de maneira determinante o modo como ele irá lidar com a tendência agressiva que faz parte da sua natureza humana (Dias, 2000).

Para Campos (2014, cit. In Costa, 2014) a agressividade é uma intenção que deriva da presença de sentimentos de hostilidade e raiva. De acordo com Lipp (2005, cit. In Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011), a raiva corresponde a um estado emocional, que pode

ser estimulado por distintos fatores como provocação, sentimento de injustiça, ou frustração resultante de barreiras ao seu comportamento (Marques, Mendes, Sousa, 2007; Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011; Yoo, Clark, Lemay Jr., Salovey e Monin, 2011). Costa (2014) cita a concepção de Lacan, a respeito da agressividade em pessoas neuróticas, o autor considerava que esta surgia perante uma ação agressiva de um outro, ou ainda, como uma forma de se dirigir ao outro, e reclamar por algo de que se considera merecedor (Costa, 2014).

Spielberger (1999, cit. In Marques, Mendes, Sousa, 2007) conceptualiza a experiência da raiva em dois grandes componentes. O Traço de Raiva, que define como uma predisposição a identificar estímulos como perturbadores ou frustrantes, e a responder a essas situações com elevados Estado de Raiva. Por sua vez, o Estado de Raiva é caracterizado como uma condição emocional temporária, marcada por sentimentos subjetivos que variam entre irritação e fúria, que varia de intensidade em função da percepção de injustiça, mau-trato ou frustração (Marques, Mendes, Sousa, 2007).

Ainda, de acordo com a definição proposta por Spielberger (1999, cit. In Choi e Murdock, 2017), distinguem-se duas formas de expressão da raiva. Alguns indivíduos manifestam os seus sentimentos de raiva externamente, este modo é identificado como Expressão da Raiva para Fora (raiva expressa), outros suprimem os sentimentos de raiva, modo designado de Expressão da Raiva para Dentro (raiva contida) (Gentry et al. 1982; Harburg et al. 1973; Spielberger, 1999, cit. In Choi e Murdock, 2017) A Expressão da Raiva para Fora, envolve a exteriorização de agressividade em relação a outras pessoas ou objetos no ambiente, de forma física ou verbal. Por outro lado, quando a raiva é expressa para dentro, os indivíduos podem estar conscientes da presença dos seus sentimentos de raiva, mas não os expressam nem verbal, nem fisicamente (Spielberger, 1999, cit. In Choi e Murdock, 2017). Voltada para o próprio, a agressividade pode ter consequências autodestrutivas, já quando é virada para o exterior, tende a ter uma função protetora do *self*, tentando destruir aquilo que o afronta, e que o impede de alcançar as conquistas a que se propõe (Costa, 2014). Spielberger (1999, cit. In Marques, Mendes, Sousa, 2007), propõe ainda uma dimensão de Controlo da raiva, que pode ser entendida como a forma como este estado é manejado, podendo ser gerido de forma Externa, quando o individuo controla os seus sentimentos evitando a manifestação dos mesmos sobre pessoas ou objetos, ou de forma Interna, quando o sentimento é controlado silenciosamente, enquanto a pessoa faz um esforço para acalmar e moderar a intensidade

da sua emoção (Marques, Mendes, Sousa, 2007), tornando a sua expressão mais proveitosa e adequada no âmbito das suas relações (Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011).

Impacto da expressão da raiva na satisfação com os relacionamentos amorosos

Na literatura sobre o tema, a maioria das evidências parece sugerir que expressar a raiva tem consequências interpessoais negativas (Yoo, Clark, Lemay Jr., Salovey e Monin, 2011; Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011). Na visão de McKay et al. (2001, cit. In Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011), a frustração relaciona-se diretamente com a excitação da raiva, e sinaliza uma expectativa não correspondida. Nesse sentido, é possível considerar a existência de uma estreita relação entre frustração e insatisfação no relacionamento amoroso (Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011). Yoo, Clark, Lemay Jr., Salovey e Monin (2011), questionam esta afirmação, considerando uma variável que, à partida, não estará presente em quaisquer relacionamentos interpessoais, associando-se em particular aos relacionamentos amorosos, a Motivação Comunal, que se refere ao grau em que os indivíduos desejam o bem-estar do parceiro, assumindo o papel de ser responsivos de forma não contingente a esse (Clark e Mills, 1979; Mills, Clark, Ford, e Johnson, 2004, cit. In Yoo, Clark, Lemay Jr., Salovey e Monin, 2011).

No seu estudo, com 96 pessoas casadas, há aproximadamente 25 meses, dos quais metade são mulheres, Yoo, Clark, Lemay Jr., Salovey e Monin (2011), percebeu que, entre os participantes que sentem motivação para ser recíprocos com seu cônjuge, a expressão de raiva do companheiro não foi associada à diminuição da satisfação conjugal. Por sua vez, para os participantes com menores níveis de motivação comunal, a expressão de raiva do parceiro, foi associada à diminuição da satisfação com o mesmo. Este estudo demonstra que a expressão de raiva nem sempre está relacionada com consequências negativas para o relacionamento amoroso (Yoo, Clark, Lemay Jr., Salovey e Monin, 2011). O autor destaca como o fator Motivação Comunal modera a percepção da raiva do outro. Indivíduos com baixa Motivação Comunal focam-se nas implicações negativas da raiva do outro para o *self*, enquanto aqueles que pontuam alto na mesma variável, mostram-se mais propensos a reagir à raiva expressa pelo parceiro, com foco no significado dessa emoção, para o parceiro zangado. Sabemos que, quando a expressão da raiva é interpretada como hostilidade, pode dar azo à diminuição do gosto por quem a expressou (Shaver et al., 1987, cit. In Yoo, Clark, Lemay Jr., Salovey e Monin, 2011), no entanto, tal exteriorização, também pode transmitir uma necessidade, ou uma fragilidade

da pessoa que expressa (Clark e Brissette, 2003; Clark e Finkel, 2005; Ekman, 2003; Keltner, Ekman, Gonzaga, e Beer, 2003, cit. In Yoo, Clark, Lemay Jr., Salovey e Monin, 2011) anunciando o seu desejo por simpatia e apoio (Yoo, Clark, Lemay Jr., Salovey e Monin, 2011).

Ainda numa linha que destaca a reciprocidade, outros autores realçam a forma como as emoções negativas, como a raiva, são manejadas no contexto dos relacionamentos amorosos (Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011), argumentando que, mais significativo do que a experiência de raiva, importa o modo como ela é expressa, e a frequência e intensidade com que é experimentada (Lipp, 2005, cit. In Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011). Para perceber a influência da raiva sobre a satisfação conjugal, Ribeiro, Pinho e Falcone (2011), usaram uma amostra de 120 participantes casados, com idades entre os 25 e os 76 anos, residentes no Rio de Janeiro, e consideraram a empatia, como o inverso da expressão inadequada da raiva, variável que se encontra, na literatura, associada positivamente à resolução dos conflitos conjugais (Falcone e Ramos, 2005, cit. In Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011). Como resultado, os autores obtiveram que o Controle da Raiva se correlacionou positivamente à Satisfação Conjugal, sugerindo que, os indivíduos capazes de controlar e manifestar a raiva adequadamente são mais satisfeitos nos seus casamentos. Por outro lado, a Reação de Raiva correlacionou-se significativamente e negativamente com a satisfação com os aspetos emocionais do casamento. Assim, o autor conclui que a forma como os cônjuges expressam seus sentimentos e pensamentos no âmbito do relacionamento, irão repercutir-se no nível de satisfação com o mesmo. Uma pessoa que é empática com o parceiro, provavelmente estará mais disposta a tentar compreender as suas razões, e a escutá-lo com sensibilidade e respeito (Oliveira et al., 2009, cit. In Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011), promovendo, mais sentimentos de satisfação, para si e para o seu par (Nichols, 1995, cit. In Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011).

Importância da diferenciação do self para a expressão da raiva

Bowen aponta o conflito conjugal como uma das situações comuns, onde é possível identificar o nível de diferenciação de um casal (Bowen, 1978; Kerr e Bowen, 1988, cit. In Skowron, 2000). O autor teoriza o conflito conjugal como o resultado de um baixo nível de Diferenciação do *Self*, comum aos dois parceiros (Miller, Anderson, Keala, 2004), que funciona como um meio para lidar com a ansiedade no seio do casal, e que serve como uma forma de se envolver com o outro, ao mesmo tempo que se luta contra o

impulso de fusão (Kerr, 1988; Schnarch, 1997, cit. In Skowron, 2000). Os casais que apresentam níveis mais baixos de Diferenciação do *Self*, segundo o autor, mostram mais dificuldade em adaptar-se a situações de *stress* e ansiedade no âmbito da relação (Kerr, 1988, cit. In Oliveira, 2012), apresentando níveis mais altos de Reatividade Emocional, *Cut-Off* Emocional e, sobretudo, Fusão com o outro (Peleg, 2008). Choi e Murdock (2017), acrescenta que as dificuldades inter e intrapessoais das pessoas pouco diferenciadas, parecem relacionar-se com as suas experiências e capacidades de expressão emocional, em particular, da emoção da raiva. O autor revela também que as dimensões componentes da Diferenciação do *Self*, Reatividade Emocional e *Cut-Off* Emocional, parecem relevantes para a compreensão de como os indivíduos regulam os sentimentos de raiva, e como lidam com os resultados da sua expressão. Por exemplo, indivíduos com alta reatividade emocional poderão expressar raiva mais prontamente do que indivíduos que pontuam baixo nessa dimensão, o que poderá levá-los a experimentar níveis mais elevados de conflito interpessoal (Choi e Murdock, 2017). O *Cut-Off* Emocional, também constitui uma resposta ao *stress* relacional, associada aos indivíduos com baixa diferenciação, por seu lado, tende a traduzir-se pelo isolamento emocional de outras pessoas ou supressão das emoções (Kerr e Bowen, 1988, cit. In Choi e Murdock, 2017). No entanto, o *Cut-Off* não impede que o indivíduo sinta sofrimento psíquico, pelo contrário, segundo Bowen (1978, Choi e Murdock, 2017), os indivíduos que se desligam emocionalmente dos outros são mais vulneráveis à depressão.

Sabe-se, através de um estudo de Skowron et al. (2009, cit. In Choi e Murdock, 2017) em estudantes universitários, que, níveis mais elevados de Reatividade Emocional encontram-se associados à agressão e insensibilidade interpessoal. Com base neste resultado pressupõe-se que a forma como a raiva é manejada pode ser um fator importante no funcionamento interpessoal entre os indivíduos com menor Diferenciação do *Self* (Choi e Murdock, 2017). No seguimento da mesma ideia, Choi e Murdock (2017) apresenta um estudo em que se investiga o papel da expressão da raiva na relação entre a Diferenciação do *Self*, o conflito interpessoal e a depressão. É usada uma amostra de 260 estudantes universitários americanos, na sua maioria, do sexo feminino. Os autores confirmam a expressão da raiva para fora como um fator mediador entre a Reatividade Emocional e o conflito interpessoal, portanto, as pessoas que têm mais dificuldade em regular as suas emoções, tendem a expressar raiva em relação aos outros, relatando, em consequência, mais conflito interpessoal em comparação com os indivíduos com níveis mais baixos de Reatividade Emocional (Choi e Murdock, 2017). Estes resultados parecem

concordar com a concepção de Bowen de que os indivíduos com níveis mais baixos de Diferenciação do *Self*, terão mais conflito com outras pessoas significativas e com pessoas em geral (Choi e Murdock, 2017).

Estudos citados por Choi e Murdock (2017) mostram a existência de uma relação entre a expressão da raiva para fora, reações fisiológicas intensas, e situações de *stress*, podendo, a primeira ser preditiva de conflitos interpessoais (Suchday e Larkin, 2001, cit. In Choi e Murdock, 2017). Deffenbacher et al. (1996, cit. In Choi e Murdock, 2017) verificou que a expressão da raiva para fora na forma de agressão física a outros, ou verbalmente através de gritos ou agressões verbais, foi associado a mais brigas físicas e discussões. Em contrapartida, a expressão da raiva para dentro foi relacionada com o distanciamento social, e com o evitamento de pensamentos sobre raiva, sendo preditivo de consequências emocionais negativas, como ansiedade e depressão (Deffenbacher et al., 1996; Kitamura e Hasui, 2006; Suchday e Larkin, 2001, cit. In Choi e Murdock, 2017). De acordo com Bowen (Bowen, 1978; Kerr e Bowen, 1988, cit. In Choi e Murdock, 2017), a Reatividade Emocional inclui aspetos externos, ou seja, a expressão verbal ou física, bem como internos, a excitação emocional. A expressão da raiva representa potencialmente a forma externa de Reatividade Emocional. Tal revelação demonstrou que a Reatividade Emocional prediz tanto a expressão de raiva para fora, como para dentro, que por sua vez, afeta o conflito interpessoal (Choi e Murdock, 2017).

Choi e Murdock (2017) cita que baixos níveis de Diferenciação do *Self* encontram-se associados a maior violência em relacionamentos de namoro (Rosen et al. 2001, cit. In Choi e Murdock, 2017), assim como em cônjuges, partindo igualmente de ambos os sexos (Choi e Murdock, 2017). Likcani (2013), usou uma amostra de 410 participantes, metade mulheres, na sua maioria (40,3% do total) pertencentes à faixa etária entre os 25 e os 34 anos, num estudo em que pretendia avaliar o papel da Diferenciação do *Self* na perpetração de violência ao companheiro íntimo, obtendo resultados congruentes com os citados. O autor concluiu que quanto mais baixo o nível de Diferenciação do *Self*, mais alto é o nível de práticas de violência física ao companheiro, para toda a amostra, para indivíduos que apresentavam ou não perturbações do humor, e para ambos os sexos (Likcani, 2013). No mesmo estudo, obteve-se ainda, que a Diferenciação do *Self* desempenha um papel significativo na prática de violência física ao companheiro, independentemente do nível de satisfação no relacionamento, do nível de conflito conjugal, e do ciúme romântico (Likcani, 2013).

Objetivo do Estudo

O impacto da Diferenciação do *Self* na Satisfação dentro do relacionamento amoroso, pode ser atribuído ao papel desempenhado por esta variável, nos processos psicológicos que parecem contribuir positivamente para a satisfação do casal, tais como, a capacidade de manter um sentido de identidade sólido dentro do relacionamento (Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014), a possibilidade de ficar vulnerável perante o outro, aceitando simultaneamente a sua subjetividade (Mesquita, 2020), a oportunidade de experienciar a intimidade e mutualidade, na vivência da relação amorosa (Lampis, 2016), a gestão adequada das necessidades de autonomia e proximidade (Bowen, 1979; Peleg, 2008; Skowron, 2000, cit. In Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014), ou, a competência na regulação das próprias emoções, evitando conflitos com o parceiro e protegendo a relação (Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014), entre outros.

Sabemos que a Diferenciação do *Self* assume um papel relevante na forma como os indivíduos regulam e expressam as emoções, incluindo a raiva, nomeadamente no que se refere à Reatividade Emocional e ao *Cut-Off* Emocional (Choi e Murdock, 2016), e que, a forma como a esta emoção é manejada e expressa entre os companheiros românticos, tem repercussões ao nível da Satisfação dos mesmos com o relacionamento amoroso (Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011). O objetivo deste estudo será testar o efeito mediador da gestão da agressividade na relação entre a diferenciação do *self* e a satisfação na relação amorosa. Para tal, propõe-se testar quatro modelos de mediação das variáveis de Expressão e Controlo da Raiva, na relação entre Diferenciação do *Self* e Satisfação no relacionamento amoroso. No primeiro modelo a Raiva Expressa e a Raiva Contida, serão colocadas como mediadores da relação entre Diferenciação do *Self* e Satisfação no relacionamento amoroso. No segundo modelo as variáveis mediadoras são o Controlo Interno da Raiva e o Controlo Externo da Raiva. No terceiro modelo serão colocadas a Raiva Expressa e a Raiva Contida como mediadores da relação entre a Posição do Eu e a Satisfação no relacionamento amoroso, e no quarto modelo testa-se o efeito mediador do Controlo Interno da Raiva e Controlo Externo da Raiva, na relação entre a Posição do Eu e a Satisfação no relacionamento amoroso. A realização do terceiro e quarto modelos, fundamenta-se pela definição de Diferenciação do *Self* proposta por Skowron e Friedlander (1998, Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014), que caracteriza o conceito como uma boa capacidade de manter a Posição do Eu, ligada à existência de um sentimento de estabilidade do *self* (Mesquita, 2020), que por sua vez, promove

sentimentos de conforto nas relações de intimidade, capacidade de pensar os seus sentimentos durante momentos de conflito (Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014), capacidades de negociação com o parceiro amoroso (Lampis, Cataudella, Busonera, Skowron, 2017), e também, a capacidade de separação desse, sem a presença de níveis extremos de ansiedade ou tristeza (Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014).

Espera-se que, tanto a Expressão como o Controlo da Raiva mediem a relação entre Diferenciação do *Self* e Satisfação no relacionamento amoroso.

Método

Participantes

Face aos objetivos referidos para o presente estudo, considerou-se que este deveria ser dirigido a uma população-alvo abrangente no que se refere às idades dos participantes, no sentido de incluir elementos em diferentes fases da vida e do desenvolvimento. Desta maneira optou-se por incluir indivíduos com idades a partir dos 18 anos, sem um limite máximo de idades. Além de (1) ter uma idade igual ou superior aos 18 anos; os restantes critérios de inclusão (e conseqüentemente de exclusão) para constituição da amostra e participação no estudo incluem, (2) manter atualmente um relacionamento amoroso, e, (3) ter nacionalidade portuguesa. A amostra final obtida, é constituída por 322 participantes, com idades entre os 18 e os 64 anos ($M= 32.56$; $DP = 11.7$), sendo a maioria dos elementos do sexo feminino (72,4%). A caracterização sociodemográfica da amostra encontra-se na Tabela 1.

Tabela 1 – *Caracterização sociodemográfica da amostra (N=322)*

Variável	N	%	M (DP)
Sexo			
Masculino	88	27.2	
Feminino	234	72.4	
Idade			32.56 (11.70)
Nível de Escolaridade			
Ensino Básico	21	6,5	
Ensino Secundário	70	21,7	
Licenciatura	173	53,7	
Bacharelato	6	1,9	

Mestrado	44	13,7	
Doutoramento	8	2,5	
Nacionalidade			
Portuguesa	322	100	
Tipo de Relacionamento Amoroso			
Namoro	197	61	
Casamento	99	30.7	
Relação Aberta	8	2.5	
Outro	18	5.6	
Coabita com o par amoroso			
Sim	190	59	
Não	132	41	
Duração da relação (em anos)			
Até 1 ano	61	18.9	
Entre 1 e 2 anos	36	11.1	
Entre 2 e 5 anos	75	23.2	9.28 (10,57)
Entre 5 e 10 anos	60	18.6	
Entre 10 e 20 anos	37	11.5	
Mais que 20 anos	52	16.1	
Filhos			
Sim	108	33.4	
Não	214	66.5	
Nº de Filhos			.63 (.94)

Instrumentos de Recolha de Dados

Questionário de Dados Sociodemográficos: Breve questionário, aplicado com o objetivo de obter informação de carácter sociodemográfico relativamente às variáveis: sexo, idade, nível de escolaridade, e profissão, zona de residência e nacionalidade. Apresenta-se também um conjunto de questões alusivas à situação relacional do participante como: o tipo e duração do relacionamento amoroso em que se encontra, se coabita ou não com a pessoa com quem se relaciona, e número de filhos, caso existam.

Inventário de Diferenciação do Self Revisto (IDS-R): O IDS-R é a versão portuguesa do *Differentiation of Self Inventory – Revised* (DSI-R, Skowron & Schmitt, 2003; versão portuguesa de Major, Rodríguez-González, Miranda, Rousselot e Relvas, 2014). Este inventário é entendido por vários autores como o mais fiel à teoria familiar sistémica de Bowen. O autor defende a existência de duas forças vitais que, numa situação ideal, estarão em equilíbrio, são elas a União e a Individualidade. Um desequilíbrio destas forças pode traduzir-se em “fusão” ou “indiferenciação”. Por outro lado, existindo o equilíbrio

entre as duas forças, haverá uma capacidade de funcionamento autónomo, associada a uma aproximação adequada ao outro, no seio dos relacionamentos, designada “Diferenciação” (Bowen, 1978; Nichols e Schwartz, 2006, cit. In Major, Rodriguez Gonçalves, Miranda, Rousselot e Relvas, 2014). O IDS-R trata-se de um inventário de autorresposta que integra 46 itens que avaliam a Diferenciação do *Self* dos indivíduos, através das suas relações significativas, e relações atuais com a família de origem. O IDS-R pode ser aplicado a indivíduos adultos (com idade superior a 25 anos - idade estabelecida por representar a fase de autonomização do jovem adulto), assim como em populações adolescentes (idades entre os 14 e os 19 anos), após a validação da escala para a mesma população realizada por Knauth e Skowron em 2004 (Major, Rodriguez Gonçalves, Miranda, Rousselot e Relvas, 2014). A aplicação do IDS-R requer que o sujeito cote cada um dos 46 itens, no que diz respeito aos seus pensamentos e sentimentos acerca de si próprio e das suas relações com os outros, numa escala de tipo *Likert*, de 1 (Nada verdadeiro) a 6 (Muito verdadeiro) (Major, Rodriguez Gonçalves, Miranda, Rousselot e Relvas, 2014). A pontuação total, assim como a pontuação das subescalas implica a inversão de diversos itens, e obtém-se através da soma, e posterior divisão, dos itens abrangidos por cada subescala, pelo respetivo número de itens considerados. A pontuação total do IDS-R, assim como das subescalas, oscila entre 1 e 6, sendo que, quanto mais elevados os resultados da escala total e das subescalas, maior será a Diferenciação do *Self*. Os itens encontram-se repartidos por quatro subescalas: Reatividade Emocional (RE), mede a tendência das pessoas para responder a estímulos ambientais com base em respostas emocionais automáticas, Posição do Eu (PE), avalia em que medida os indivíduos têm definido o sentido de *self* e mantêm as suas próprias convicções, sendo estas elaboradas com base na ponderação; o *Cut-Off* Emocional (CE) mede o distanciamento emocional e comportamental em relação aos outros, assim como o medo de intimidade ou sensação de sufoco no âmbito das relações, e a subescala Fusão com os Outros (FO), que pretende determinar o sobre envolvimento ou dependência elevada face ao outro, para confirmar as suas crenças, convicções e decisões, assim como a tendência para apresentar dificuldade em definir as mesmas como suas (Major, Rodriguez Gonçalves, Miranda, Rousselot e Relvas, 2014). Na escala original os índices de consistência interna mostraram-se elevados, apresentando a subescala Reatividade Emocional um Alfa de *Cronbach* de .89, a Posição do Eu .81, *Cut-Off* Emocional .84, e a subescala de Fusão com os Outros .86. O valor do coeficiente do Alfa de *Cronbach* é igualmente elevado no que diz respeito à escala total do DSI-R (.92) (Skowron e Schmitt,

2003). Na versão portuguesa, utilizada no presente estudo (Major, Rodriguez Gonçalves, Miranda, Rousselot e Relvas, 2014), o valor de Alfa de *Cronbach* obtido para a escala total é de .86, o que representa um valor favorável para efeitos de investigação (Pestana e Gageiro 2003, cit. In Major, Rodriguez Gonçalves, Miranda, Rousselot e Relvas, 2014), para a subescala Reatividade Emocional obteve-se um Alfa de *Cronbach* de .86, para a subescala *Cut-Off* Emocional .79, para a subescala Posição do Eu .51, e .68 para Fusão com os outros. Na amostra do presente estudo, obtiveram-se valores de alfa de *Cronbach* de .67 para a subescala de Reatividade Emocional, e de .77 para a subescala de Posição do Eu, .70 para a subescala de *Cut-Off* Emocional, .74 para a Fusão com os Outros e para a escala total, .75.

Inventário de Estado-Traço e Expressão da Raiva (STAXI-2): A STAXI-2 é a versão portuguesa do *State-Trait Anger Expression Inventory -2* (STAXI-2, Spielberger, 1999; versão portuguesa de Marques, Mendes e Sousa, 2007). Trata-se de um instrumento de medida da emoção e experiência da raiva, que combina os dois grandes componentes, o Estado de Raiva e o Traço de Raiva, com a avaliação da Expressão e Controlo da Raiva. A versão portuguesa da STAXI-2, usada no presente estudo é constituída por um total 54 dos 57 itens apresentados na escala original, tendo os 3 itens sido retirados (31, 39 e 51), devido a baixas correlações com o total da respetiva escala (Marques, Mendes e Sousa, 2007). Os itens encontram-se distribuídos por 4 escalas, 5 subescalas e um índice de Expressão da Raiva. A Escala de Raiva Estado inclui 3 subescalas – Sentimento, Expressão Verbal e Expressão Física – e a Escala de Raiva Traço inclui duas subescalas – Temperamento e Reação. O Índice de Expressão da Raiva é baseado nas respostas aos 29 itens (32 itens na versão original, sendo que 3 itens foram retirados em consequência da análise de consistência interna) pertencentes às duas escalas de Expressão da Raiva (a Raiva Contida e a Raiva Expressa) e das duas escalas que avaliam o Controlo da Raiva (Controlo Interno e Controlo Externo). A STAXI-2 é um instrumento de autorrelato, de estrutura do tipo *Likert*, que pode ser aplicado no contexto da personalidade normal ou psicopatológica, para avaliar adultos e adolescentes a partir dos 13 anos (Spielberger, 1999, cit. In Marques, Mendes e Sousa, 2007; Dias, 2015). O instrumento é constituído por três partes. A Parte 1 é composta por 15 itens que correspondem ao Estado de Raiva, na qual é pedido que o participante assinale a intensidade da raiva que sente no momento da aplicação – “Como me sinto neste momento” - usando uma escala de quatro pontos que vai de “Não” (1) a Muita (4). A Parte 2 inclui 10 itens e diz respeito ao Traço de

Raiva, na qual é pedido que o participante indique, numa escala de quatro pontos, de “Quase nunca” (1) a “Quase sempre” (4), como normalmente se sente – “Como me sinto habitualmente”. A Parte 3 abrange 29 itens que medem a Expressão e o Controlo da Raiva, que avaliam como a pessoa geralmente responde ou se comporta quando se sente com raiva ou furioso – “Quando estou zangado ou furioso como é que eu habitualmente reajo ou me comporto” – através da resposta a uma escala de quatro pontos de “Quase nunca” a “Quase sempre” (Marques, Mendes e Sousa, 2007).

A escala Raiva Estado, mede a intensidade dos sentimentos de raiva e o nível do desejo de a exprimir, que a pessoa apresenta num determinado momento. A subescala de Raiva Estado, Sentimento, mede a intensidade do sentimento de raiva que a pessoa experimenta nesse momento, a subescala Expressão Verbal, mede a intensidade dos sentimentos que a pessoa experimenta, relacionados com a expressão verbal da raiva, e a Expressão Física, avalia a intensidade do sentimento experienciado no momento, relacionado com a expressão física da raiva. A escala de Raiva Traço, mede a frequência de sentimentos de raiva experimentados aos longo do tempo. A subescalas de Raiva Traço, Temperamento, avalia a tendência para experimentar sentimentos de raiva sem uma provocação específica, a subescalas Reação, mede a frequência de sentimentos de raiva que é experimentada em situações que envolvem frustração e avaliações negativas. O Índice de Expressão da Raiva, oferece uma medida baseada nas pontuações das escalas de Raiva Expressa, que mede a frequência de sentimentos de raiva que são expressos por comportamentos agressivos verbais e físicos; e de Raiva Contida, que calcula a frequência de sentimentos de raiva que são experienciados mas não são expressados; da subescala de Controlo Externo da Raiva, que mede a frequência no controlo externo da expressão de sentimentos de raiva, e, por fim da subescala de Controlo Interno da Raiva, que avalia a frequência de tentativas que a pessoa faz para se acalmar, e para controlar a expressão de sentimentos de raiva (Spielberger, 1999, cit. In Marques, Mendes e Sousa, 2007).

A STAXI-2 apresenta-se como um instrumento qualidades psicométricas, revelando indicadores de elevada fidelidade e validade, assim como bons valores gerais de consistência interna (Marques, Mendes e Sousa, 2007), tanto na versão original em que se obtiveram Alfas de *Cronbach* entre .78 e .95 nas amostras testadas, como na versão portuguesa em que se obtiveram Alfas de *Cronbach* superiores a .70 em todas as escalas e subescalas. Na amostra do presente estudo, obtiveram-se valores de alfa de *Cronbach* que variam entre .73 e .92, para as escalas e subescalas.

The Investment Model Scale (IMS): A Investment Model Scale (IMS, Rusbult, Martz, & Agnew, 1998; versão portuguesa de Rodrigues e Lopes, 2013), foi construída tendo por base o Modelo do Investimento de Rusbult (1980, 1983, Cit. In Rodrigues e Lopes, 2013), que, por sua vez foi desenvolvido tendo por base a Teoria da Interdependência de Thibaut (1978, cit. In Rusbult, Martz e Agnew, 1998). De acordo com esta teoria os indivíduos procuram a maximização das recompensas e minimização dos custos, no âmbito dos relacionamentos românticos, isto é, um balanço positivo no que diz respeito a mais recompensas do que custos, percepção de alta qualidade do seu relacionamento, e de que outros potenciais relacionamentos românticos não são uma ameaça (Rodrigues e Lopes, 2013). Com base nesta premissa Rusbult (1980, 1983, cit. In Rodrigues e Lopes, 2013) desenvolveu o Modelo do Investimento, como o propósito de explicar como é que as pessoas mantêm e desenvolvem as suas relações românticas.

A *Investment Model Scale (IMS)* operacionaliza quatro componentes, cujos considera explicativos da manutenção e desenvolvimento dos relacionamentos românticos, nomeadamente, o compromisso, a satisfação, a qualidade das alternativas, e tamanho do investimento (Rusbult, Martz, e Agnew, 1998, Cit. In Rodrigues e Lopes, 2013). De acordo com o Modelo de Investimento (IM), assume-se o nível de compromisso como o fator central para a felicidade e bem-estar do casal. Por sua vez, o compromisso é influenciado pela satisfação sentida dentro do relacionamento, a percepção de menos qualidade entre as alternativas relacionais, e o investimento aplicado no relacionamento (Rodrigues e Lopes, 2013).

A Versão Portuguesa da IMS inclui 22 itens repartidos por 4 subescalas: Subescala A (Satisfação), Subescala B (Qualidade alternativas), Subescala C (Investimento), Subescala D (Compromisso). O resultado das subescalas é obtido através do somatório dos itens integrantes de cada uma, respondidos numa escala de tipo *Likert*, que varia entre “Discordo Totalmente” (1), e “Concordo Totalmente” (7). Os valores de pontuação obtidos variam entre um mínimo de 5, e máximo de 35. A pontuação global da escala pode ser obtida através da equação $(A + C + D) - B$, e pode variar entre -34 e 98. Considera-se que a versão portuguesa da IMS tem boas propriedades psicométricas, nomeadamente validade de construto e fiabilidade adequadas, e os alfas de *Cronbach* revelam alta confiabilidade para todas as escalas: satisfação (0,91), qualidade de alternativas (0,85), tamanho do investimento (0,82) e compromisso (0,88). No presente estudo foi utilizada apenas a escala Satisfação, para a qual se obteve o valor de alfa de *Cronbach* .91, para a amostra em análise.

A decisão pela utilização da versão portuguesa da *Investment Model Scale* (IMS) (Rodrigues e Lopes, 2013), teve por base a não discriminação relativamente ao tipo de relacionamento amoroso, considerando que o presente estudo inclui uma variedade de relações de casal, tais como relacionamentos de namoro, casamento, bem como relacionamentos mais informais como casamentos não-oficiais (viver em união de facto) ou namoros sem compromisso (Wachelke, Andrade, Cruz, Faggiani, Natividade, 2014) – ainda que neste último caso possam surgir algumas dúvidas relativamente ao nível de estabilidade da relação. Ainda, a escala pode ser aplicada independentemente da orientação sexual do casal.

Procedimento de Recolha de Dados

Os dados foram recolhidos em conjunto com uma colega mestranda, na sua totalidade, com recurso à plataforma *online*, *Google Forms*, devido aos constrangimentos resultantes da situação pandémica. O procedimento de recolha de dados compreendeu num primeiro momento a apresentação do termo de consentimento informado, onde se comunicava qual o objetivo do estudo, e as condições à participação no mesmo, tal como o carácter voluntário e não remunerado, e a garantia do anonimato e a confidencialidade dos dados facultados. Se os participantes concordassem com os termos apresentados, poderiam prosseguir para o preenchimento de um breve questionário sociodemográfico; seguido de um conjunto de quatro instrumentos de medida, três dos quais usados no presente estudo: Inventário de Estado - Traço e Expressão da Raiva (STAXI-2) (Marques, Mendes e Sousa, 2007), Inventário de Diferenciação do *Self* - Revisto (IDS-R) (Major, Rodriguez Gonçalvez, Miranda, Rousselot, e Relvas, 2014), e *The Investment Model Scale* (IMS) (Rodrigues e Lopes 2013). Foram obtidas 343 respostas aos questionários, das quais 21 foram excluídas, devido a incorreções no preenchimento ou incumprimentos dos critérios de exclusão, obtendo-se no final uma amostra de 322 indivíduos (N=322). Todos os dados recolhidos foram compilados numa base informática de tratamento de dados, específica para a análise de dados quantitativos, o *software Statistical Package for the Social Sciences* (IBM.SPSS), versão 24 para Windows.

Análise de Dados

Após a Análise Descritiva da amostra, procedeu-se ao estudo das informações fornecidas pelos instrumentos de recolha de dados, e foi medida a consistência interna das escalas. Posteriormente, procedeu-se à análise de correlações entre as diversas variáveis em estudo, com o propósito de verificar a intensidade das suas relações na presente amostra. Devido à não normalidade da amostra (calculada através do teste de normalidade de *Kolmogorov Smirnov*), esta análise realizou-se usando o Coeficiente de Correlação de *Spearman*.

Para perceber se o Controlo Interno da Raiva, o Controlo Externo da Raiva, a Raiva Expressa e a Raiva Contida, medeiam, tanto a relação entre a Diferenciação do *Self* e a Satisfação no relacionamento amoroso, como a relação entre a Posição do Eu e a Satisfação no relacionamento amoroso, recorreu-se à Macro para *SPSS* denominada *PROCESS Version 4.0*, de Andrew F. Hayes, e testaram-se quatro modelos de mediação. A significância dos efeitos indiretos foi calculada por *Bootstrapping* de 5.000 amostras.

Resultados

A amostra final obtida, constituída por 322 participantes, apresenta um valor médio de Diferenciação do *Self* Total de 3.94, tendo a maioria dos participantes pontuado 3.65 nesta escala. Das subescalas da IDS-R, a Reatividade Emocional apresenta a média mais elevada (38.21), seguida da Fusão com outros (26.57), *Cut-Off* Emocional (26.43), e a subescala Posição do Eu apresenta a menor média (4.27). Obteve-se uma média de 9.02 para a variável Raiva Expressa e 19.70 para a Raiva Contida, nas variáveis Controlo Externo e Controlo Interno da Raiva foram obtidas médias de 24.56 e 24.19, respetivamente. O valor médio de Satisfação no relacionamento para a presente amostra é de 28.16, tendo a maioria dos participantes pontuado 30.00 nessa escala.

Análise Preliminar

Verifica-se que as correlações entre as variáveis em estudo, na sua maioria, apresentam um nível de significância de $p < .01$, com algumas exceções. A variável Satisfação no relacionamento amoroso, não se correlaciona significativamente com as variáveis Raiva Expressa ($r(322) = -.022, p > .05$), Raiva Contida ($r(322) = -.003, p >$

.05), Reatividade Emocional ($r(322) = -.101, p > .05$), e Fusão com os Outros ($r(322) = -.096, p > .05$). Observamos que a escala Total do Inventário de Diferenciação do *Self*, assim como a Posição do Eu, se correlacionam positivamente com a Satisfação no relacionamento amoroso, e com as subescalas de Controlo da Raiva. As restantes escalas da IDS-R, relacionam-se negativamente com as mesmas variáveis, excetuando a variável Raiva Contida, que não se correlaciona significativamente com Posição do Eu ($r(322) = -.100, p > .05$).

Tabela 2 – *Correlações bivariadas entre as variáveis em estudo.*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	M	DP
1. IDS Total										3.94	.58
2. Posição do Eu										4.27	.73
3.Reativ. Emo.										38.22	10.15
4.Cut-Off Emo.										26.43	9.17
5.Fusão c/ Outros										26.57	7.24
6. Raiva Expressa	-.276**	-.211**	.360**	.134*	.200**					9.02	2.99
7. Raiva Contida	-.341**	-.100	.331**	.352**	.321**					19.70	5.29
8. Cont. Ext. Raiva	.331**	.437**	-.246**	-.196**	-.107					24.56	5.04
9. Cont. Int. Raiva	.235**	.405**	-.125*	-.199**	-.011					24.19	5.32
10.Satisfação	.236**	.178**	-.101	-.397**	-.096	-.022	-.003	.169**	.177**	28.16	6.40

Nota:

**Correlações significativas para $p < .01$

*Correlações significativas para $p < .05$

Teste dos Modelos de Mediação

No modelo 1 calculou-se em que medida as variáveis Raiva Expressa e Raiva Contida, mediavam a relação entre a IDS Total e a Satisfação com o relacionamento

amoroso. Não foram encontrados efeitos indiretos significativos para Raiva Expressa ($B = -.1424$; 95% IC = $[-.5352; .1923]$) ou Raiva Contida ($B = -.3486$; 95% IC = $-.8024$; $.0484$), pelo que se conclui que não existe um efeito mediador de ambas as variáveis, na relação entre a IDS Total e a Satisfação com o relacionamento amoroso.

No modelo 2 calculou-se a existência de mediação das variáveis Controlo Interno da Raiva e Controlo Externo da Raiva na relação entre a IDS Total e a Satisfação com o relacionamento amoroso. Quando o Controlo Interno da Raiva é usado como mediador, os resultados indicam a existência de um efeito total (c) significativo de IDS Total (x) em Satisfação no relacionamento amoroso (y) ($B = 2.3029$; $p < .002$). Observa-se um efeito significativo de IDS Total (x) em Controlo Interno da Raiva (m) ($a = 2.0525$; $p < .001$), e de Controlo Interno da Raiva (m) em Satisfação no relacionamento amoroso (y) ($b = .1327$; $p < .0490$). Quando inserida a variável mediadora, o efeito direto (c') do modelo IDS Total com impacto na Satisfação no relacionamento amoroso, mantém-se significativo, tendo reduzido com a introdução do Controlo Interno da Raiva ($B = 2.0305$; $p < .011$), e explica 5,73% da relação entre as variáveis. Assim, o efeito indireto revelou-se significativo ($B = 0.2724$ (95% IC = $[.0075; .6120]$)), pelo que se verifica que a variável Controlo Interno da Raiva é uma mediadora parcial da relação entre IDS Total e a Satisfação com o relacionamento amoroso.

Quando o Controlo Externo da Raiva é introduzido como mediador, percebe-se que o efeito indireto não é significativo ($B = .3591$; IC = $[-.0212; .8005]$), de maneira que não se considera a existência de um efeito de mediação desta variável na relação entre IDS Total e Satisfação no relacionamento amoroso.

Figura 1 – Representação gráfica do Modelo 2.

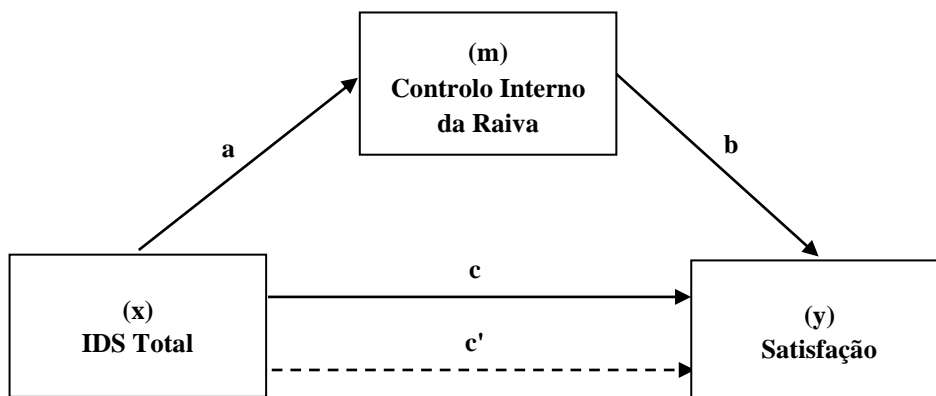


Tabela 4 – Coeficientes de regressão da mediação

		Satisfação no relacionamento amoroso (y)		
		B	SE	p
<i>Efeito Total</i>				
	<i>Constant</i>	19.1645	2.4042	.0000
	IDS Total	2.3029	.6036	.0002
<i>Efeito Direto</i>				
	<i>Constant</i>	17.0362	2.6241	.0000
	IDS Total	2.0305	0.6164	.0011
	Controlo Interno da Raiva	.1327	.0672	.0490
<i>Efeito Indireto</i>				
	<i>Coef.</i>	SE	95% BIC	
	.2724	.0140	.0007	.0558

* $p < .05$

No modelo 3 mediu-se a existência de um efeito mediador das variáveis Raiva Expressa e Raiva Contida, na relação entre a Posição do Eu e a Satisfação com o relacionamento amoroso. Não foram encontrados efeitos indiretos significativos para Raiva Expressa ($B = -.0165$; 95% IC = $[-.2303; .1717]$) ou Raiva Contida ($B = -.0156$; 95% IC = $[-.1292; .0850]$), pelo que se conclui que não existe um efeito mediador de ambas as variáveis, na relação entre Posição do Eu e Satisfação com o relacionamento amoroso.

No modelo 4 calculou-se a existência de mediação das variáveis Controlo Interno da Raiva e Controlo Externo da Raiva na relação entre a Posição do Eu e a Satisfação com o relacionamento amoroso. Quando o Controlo Externo na Raiva é inserido como variável mediadora, os resultados mostram a existência de um efeito total (c) significativo de Posição do Eu (x) na Satisfação no relacionamento amoroso (y) ($B = 1.1629$; $p < .0173$). Verifica-se um efeito significativo de Posição do Eu (x) em Controlo Externo da Raiva (m) ($a = 3.0849$; $p < .0001$), e Controlo Externo da Raiva (m) em Satisfação no relacionamento amoroso (y) ($b = .1557$; $p < .0456$). Quando inserida a variável mediadora, o efeito direto (c') do modelo Posição do Eu com impacto na Satisfação no relacionamento amoroso, deixa de ser significativo, tendo reduzido com a introdução do Controlo Externo da Raiva ($B = .6826$; 95% IC = $[-.3787; 1.7440]$; $t = 1.2656$; $p < .2066$) e explica 3.11% da relação entre as variáveis. Observa-se que o efeito indireto se revela significativo ($B = .4803$ (95% IC = $[-.0231; 1.001]$)), pelo que se verifica que variável Controlo Externo da Raiva é uma mediadora total da relação entre Posição do Eu e a Satisfação com o relacionamento amoroso.

Quando o Controlo Interno da Raiva é introduzido como mediador, percebe-se que o efeito indireto não é significativo ($B = .4164$; $IC = [-.0044; .8545]$) de maneira que não se considera a existência de um efeito de mediação desta variável na relação entre Posição do Eu e Satisfação no relacionamento amoroso.

Considerando o conjunto de resultados obtidos, pode ser considerado que o manejo da agressividade medeia a relação entre a Diferenciação do *Self* e a Satisfação no relacionamento amoroso, através do Controlo Interno e Externo da Raiva.

Figura 2 – Representação gráfica do Modelo 4.

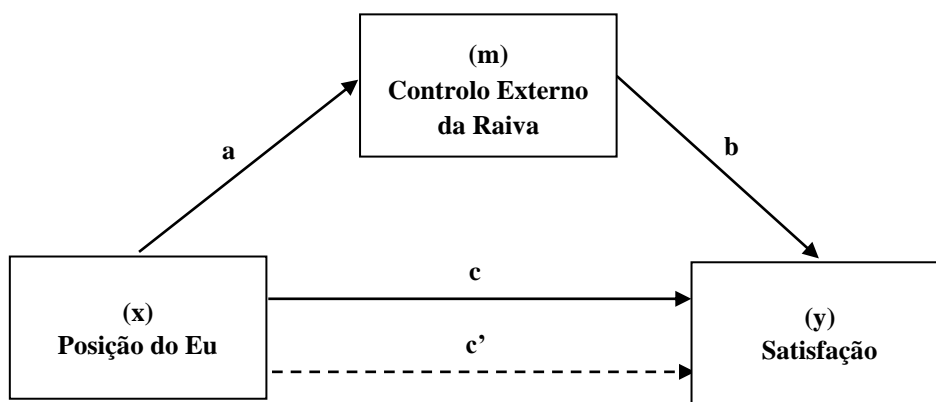


Tabela 5 – Coeficientes de regressão da mediação

		Satisfação no relacionamento amoroso (y)		
		B	SE	p
<i>Efeito Total</i>				
	<i>Constant</i>	23.2792	2.1022	.0000
	Posição do Eu (x)	1.1629	.4858	.0173
<i>Efeito Direto</i>				
	<i>Constant</i>	21.5106	2.2698	.0000
	Posição do Eu (x)	.6826	.5394	.2066
	Controlo Externo da Raiva (m)	.1557	.0776	.0456
<i>Efeito Indireto</i>				
	<i>Coef.</i>	.4803	.2505	.0231
	<i>95% BIC</i>			1.0010

* $p < .05$

Discussão

Colocou-se como objetivo deste estudo, testar o efeito mediador do manejo da agressividade na relação entre a Diferenciação do *Self* e a Satisfação nos relacionamentos amorosos. Os resultados confirmaram que o Controlo Interno da Raiva medeia parcialmente a relação entre Diferenciação do *Self* e Satisfação com o relacionamento amoroso, e ainda, que o Controlo Externo da Raiva é um mediador total da relação entre a dimensão da Diferenciação do *Self*, Posição do Eu e a Satisfação com o relacionamento amoroso.

Numa primeira análise, verificaram-se as correlações significativas entre as variáveis em estudo. Em seguida, foram testados quatro modelos de mediação, com a finalidade de compreender se a Raiva Expressa, a Raiva Contida, o Controlo Interno da Raiva e o Controlo Externo da Raiva contribuem para explicar a relação entre a Diferenciação do *Self* e a Satisfação com o relacionamento amoroso. No primeiro modelo de mediação, a Raiva Expressa e a Raiva Contida, foram colocadas como variáveis mediadoras da relação entre a Diferenciação do *Self* e a Satisfação no relacionamento amoroso. No segundo modelo o Controlo Interno da Raiva e o Controlo Externo da Raiva, foram empregues como variáveis mediadoras da relação entre as mesmas duas variáveis. No terceiro modelo Raiva Expressa e a Raiva Contida colocaram-se como variáveis mediadoras da relação entre a Posição do Eu e a Satisfação no relacionamento amoroso, e, no quarto modelo as variáveis Controlo Interno da Raiva e Controlo Externo da Raiva colocaram-se como mediadores das mesmas variáveis.

Os resultados obtidos na análise preliminar, demonstram que a escala Controlo Externo da Raiva, assim como de Controlo Interno da Raiva, se correlacionam positivamente com a Satisfação no relacionamento amoroso. Estes valores vão ao encontro da relação encontrada por Ribeiro, Pinho e Falcone (2011) que sugerem que indivíduos capazes de controlar e manifestar a raiva adequadamente são mais satisfeitos nos seus casamentos. Sugere-se, com base neste dado, que o elemento causador de insatisfação, não será necessariamente a presença da emoção da raiva, mas sim, a forma e a frequência com que esta é expressa nas relações interpessoais (Lipp, 2005 cit. In Ribeiro Pinho e Falcone, 2011). Observa-se ainda que as subescalas Raiva Expressa e Raiva Contida, se relacionam positivamente com as dimensões da Diferenciação do *Self*, Reatividade Emocional, *Cut-Off* Emocional e Fusão com os Outros, e negativamente com a IDS Total e a Posição do Eu. Quanto à Satisfação com o relacionamento amoroso,

observamos que se relaciona de forma negativa com as escalas de expressão da raiva, mas não significativamente. Ribeiro, Pinho e Falcone (2011), referem que os indivíduos que tendem a relatar insatisfação nos seus relacionamentos, parecem ser aqueles que também são mais propensos a sentir e expressar raiva de forma disfuncional, e que ao mesmo tempo, apresentam baixa tolerância às frustrações interpessoais, impulsividade, ou que costumam ruminar sobre as insatisfações com os comportamentos dos outros (Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011). Sabemos, por outro lado, que, indivíduos com níveis baixos de Diferenciação do *Self*, tendem a apresentar dificuldades na regulação e expressão dos sentimentos de raiva, assim como na forma como lidam com as consequências da expressão da mesma emoção (Choi e Murdock, 2016). Frequentemente, a prontidão em expressar a raiva leva a conflitos interpessoais (Reatividade Emocional), ou, por outro lado, o isolamento emocional e supressão das emoções, conduz ao desligamento das relações e ao afastamento do outro (*Cut-Off* Emocional) (Choi e Murdock, 2016). Assim, infere-se que existe uma ligação entre o nível de Diferenciação do *Self* e a forma como os indivíduos sentem, elaboram e expressam a emoção da raiva, tendo um efeito na satisfação com os seus relacionamentos amorosos.

No teste do modelo 1, contrariamente ao esperado, não se verificou um efeito mediador das variáveis Raiva Expressa e Raiva contida, na relação entre IDS Total e a Satisfação no relacionamento amoroso. O mesmo resultado foi obtido relativamente ao modelo 3, no qual não se confirma a existência de mediação das variáveis Raiva Expressa e a Raiva Contida na relação entre a Posição do Eu e a Satisfação no relacionamento amoroso. Estes resultados podem ser compreendidos quando consideramos a afirmação de Bowen (1978; Kerr e Bowen, 1988, cit. In Choi e Murdock, 2016) respeitante à dimensão da Reatividade Emocional, incluir tanto a expressão verbal e física das emoções, como a excitação emocional, perante a qual se considera que a Reatividade Emocional prediz tanto a expressão de raiva para fora (Raiva Expressa), como para dentro (Raiva Contida), que por sua vez, ambas as formas, afetam o conflito interpessoal (Choi e Murdock, 2016). No âmbito conjugal, o conflito é identificado como um indicador de baixa Diferenciação do *Self* dos elementos do casal (Bowen, 1978; Kerr e Bowen, 1988, cit. In Skowron, 2000; Miller, Anderson, Keala, 2004), por outras palavras, os parceiros apresentam níveis mais altos de Reatividade Emocional, *Cut-Off* Emocional e, Fusão com o outro (Peleg, 2008), que se traduzem pela dificuldade em se adaptar e encontrar soluções, em ocasiões de ansiedade e frustração dentro da relação (Kerr, 1988, cit. In Oliveira, 2012). No mesmo contexto, ao mesmo tempo que a Raiva Expressa aparece

como preditora de conflitos interpessoais (Suchday and Larkin, 2001, cit. In Choi e Murdock, 2016) na forma de agressão física ou verbal a outros, de gritos, discussões ou brigas, a Raiva Contida foi relacionada ao distanciamento social, e ao evitamento de pensamentos sobre raiva, predizendo consequências emocionais negativas, como ansiedade e depressão (Deffenbacher et al.,1996; Kitamura e Hasui, 2006; Suchday e Larkin, 2001, cit. In Choi e Murdock, 2016). Considerando a literatura previamente citada, e a partir da análise dos resultados obtidos, podemos alegar, que, tanto a Raiva Expressa como a Raiva Contida, estão relacionados com uma baixa Diferenciação do *Self*, e, por sua vez, promovem o aumento da insatisfação no relacionamento amoroso, uma vez que dão azo à existência de conflitos entre parceiros.

No teste do modelo 2, contrariamente ao esperado, não se verificou um efeito mediador da variável Controlo Externo da Raiva, na relação entre IDS Total e Satisfação no relacionamento amoroso. Quando a variável Controlo Interno da Raiva é inserida como mediadora, verifica-se um efeito significativo de IDS Total em Controlo Interno da Raiva, o que parece coincidir com a literatura previa. De acordo com Choi e Murdock (2016), tanto a experiência emocional, como a capacidade de um indivíduo de se expressar emocionalmente de forma ajustada, em particular, da emoção da raiva, pode ser compreendida através da observação das dimensões da Diferenciação do *Self*, Reatividade Emocional e *Cut-Off* Emocional.

Observou-se também um impacto significativo do Controlo Interno Raiva na Satisfação com o relacionamento amoroso. A relação entre as duas variáveis pode ser compreendida quando consideramos que a dimensão Controlo da Raiva, diz respeito à gestão deste estado emocional, incluindo um manejo adequado da forma como esta é expressa (Ribeiro, Pinho e Falcone, 2011). Nomeadamente, o Controlo Interno da Raiva, parece envolver um esforço para acalmar e moderar a intensidade da emoção (Marques, Mendes, Sousa, 2007), tornando-a mais favorável e frutífera no âmbito de um relacionamento amoroso, o que permite inferir que seja protetor de situações de frustração e *stress* entre os elementos do casal, evitando a frequência de conflitos.

Em concordância com o esperado, verificou-se um efeito mediador da variável Controlo Interno da Raiva, na relação entre IDS Total e Satisfação no relacionamento amoroso. Recorrendo à literatura preexistente, sabemos que Bowen percebeu que os indivíduos com níveis mais baixos de Diferenciação do *Self*, tendiam a ter mais conflito com outros, incluindo com pessoas significativas (Choi e Murdock, 2016), nomeadamente no seio de um relacionamento amoroso (Bowen, 1978; Kerr e Bowen,

1988, cit. In Skowron, 2000). Assim, infere-se que o conflito conjugal frequente, entre outros fatores, seja o resultado de um nível baixo de Diferenciação do *Self* dos elementos de um casal, e que este seja gerado como forma de regulação das necessidades de autonomia e proximidade (Bowen, 1979; Peleg, 2008; Skowron, 2000, cit. In Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014), isto é, uma forma de se envolver com o outro, ao mesmo tempo que se luta contra o impulso de fusão (Kerr, 1988; Schnarch, 1997, cit. In Skowron, 2000). Quando nos referimos a um nível baixo de Diferenciação, referimo-nos a pontuações altas de Reatividade Emocional, *Cut-Off* Emocional e Fusão com os Outros (Skowron e Friedlander, 1998, cit. In Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2014), o que significa que, indivíduos que pontuam nestas dimensões, tendem a reagir emocionalmente em situações de ansiedade, poderão isolar-se emocionalmente afastando o parceiro (Andrada e Irigonhe, 2008), ou, pelo contrário empenhar-se em satisfazer as necessidades do outro afastando-se das suas próprias necessidades e desejos (Bowen 1978; Skowron e Friedlander 1998; Skowron e Schmitt 2003; Skowron et al. 2003, cit. In Lampis, Cataudella, Busonera e Skowron, 2017). Em interpretação dos resultados obtidos, deduz-se que a elaboração, implícita ao conceito de Controlo Interno da Raiva, seja uma consequência da capacidade de distinguir os próprios sentimentos dos sentimentos do outro, aceitando-os, e aceitando a subjetividade do outro, o que por sua vez, poderá constituir um aspeto facilitador do manejo e da expressão da emoção da raiva contra o parceiro amoroso, promovendo uma exteriorização mais adaptativa das necessidades e sentimentos de frustração, capaz de não influenciar negativamente a avaliação do outro sobre o relacionamento.

No teste do modelo 4, contrariamente ao esperado, não se verificou um efeito mediador da variável Controlo Interno da Raiva, na relação entre Posição do Eu e Satisfação no relacionamento amoroso. Ao colocar a variável Controlo Externo da Raiva como mediadora, verificou-se um efeito significativo da Posição do Eu, na variável Controlo Externo da Raiva, que parece concordar com a literatura pré-existente, observou-se também um impacto significativo do Controlo Externo Raiva na Satisfação com o relacionamento amoroso, e verificou-se, ainda, um efeito de mediação total da variável Controlo Externo da Raiva, na relação entre Posição do Eu e Satisfação no relacionamento amoroso. Este resultado aparece, em parte, em oposição ao esperado, uma vez que se acredita, que quanto maior é a capacidade do indivíduo de elaborar uma emoção, maior será o seu nível de Diferenciação do *Self*, e consequentemente, maior seria o seu sentimento de satisfação no seu relacionamento amoroso. Com isto, esperava-se

que ambas as formas de controlo da raiva mediassem a relação entre Diferenciação do *Self* e a Satisfação com a relação amorosa, mas em especial o Controlo Interno, pela sua associação à elaboração da emoção da raiva. O Controlo Externo da Raiva, é o que acontece quando o individuo controla os seus sentimentos evitando a manifestação dos mesmos sobre outras pessoas ou objetos. Entende-se, pela definição de Spielberger (1999, cit. In Marques, Mendes, Sousa, 2007), que embora diga respeito a uma forma de gerir a raiva, o Controlo Externo não pressupõe uma tentativa de amenização ou dissolução da emoção, mas sim, uma capacidade de notar a emoção e escolher expressá-la de forma controlada, sem necessariamente a elaborar. Considerando o pressuposto proposto por Winnicott, segundo o qual a agressividade só pode ser integrada se for experienciada (Dias, 2000), sugere-se a existência de grande proximidade entre os conceitos de Controlo Interno e Controlo Externo da Raiva, uma vez que se acredita que a possibilidade de controlar de uma emoção, implica a possibilidade de a elaborar, de pensar sobre ela, e de se diferenciar do outro, que no caso da raiva, incita o sentimento de provocação, injustiça ou frustração (Marques, Mendes, Sousa, 2007). Assim, propõe-se a existência de elaboração da raiva, tanto no controlo interno, como no controlo externo da mesma emoção, que por sua vez, permite a manifestação adaptativa e adequada da emoção, que, de acordo com Ribeiro, Pinho e Falcone (2011), prediz a satisfação conjugal.

Elaborou-se uma justificação alternativa para explicar os resultados obtidos, para a qual se considerou a definição de Relvas (1996, cit. In Lopes, 2012), que se refere ao casal como o resultado de um compromisso entre duas pessoas, numa relação que pretendem que se prolongue no tempo, e que possui algum grau de estabilidade (Relvas, 1996, cit. In Lopes, 2012). Ao mesmo tempo, sabe-se, de acordo com Mesquita (2020), que a relação de casal, pelas suas características, possibilita uma experiência rica, favorecedora do engrandecimento da visão do *self*, de uma transformação profunda e desenvolvimento da vida emocional e relacional dos seus elementos, e que representa um espaço favorável à integração de afetos que até aí não tinham encontrado um espaço relacional onde pudessem ser expressos (Mesquita, 2020). Por outro lado, conhece-se, que embora a relação entre diferenciação do *self* e satisfação na relação amorosa tenha sido abundantemente estudada, esta relação de variáveis não foi examinada ao longo do tempo, isto é, no decorrer das fases da vida dos casais, tendo sido, Peleg (2008), a apresentar o único estudo conhecido nesse domínio, sendo esse de natureza correlacional. Sabe-se que o ser humano tem uma predisposição para se desenvolver, e que relação amorosa com um outro, proporciona essa transformação, que é procurada de forma inata

(Rogers, 1951; Perls, 1973; Greenberg; Rice; Elliott, 1993; Bromberg, 2012, cit. In Mesquita, 2020). Desta maneira, acredita-se que a transformação acontece no decorrer e no aprofundamento da relação amorosa, da relação de profunda intimidade com o parceiro amoroso. Na mesma linha de pensamento, Schnarch (1991, cit. In, Hardy e Fisher, 2018) descreve o casamento como um catalisador para elevar o nível de diferenciação de uma pessoa, uma vez que este relacionamento proporciona aos indivíduos mais desafios ao equilíbrio entre Distanciamento e Fusão, e também, mais oportunidades de o regular (Schnarch, 1991, cit. In Ferreira, Narciso, Novo e Pereira, 2015). Com base nesta conceção do autor, sugere-se que a diferenciação do *self*, sofre transformações no decorrer de um relacionamento amoroso promotor do desenvolvimento, e que, tendo em conta o seu papel na autorregulação das emoções, sugere-se que também a regulação da emoção da raiva seja um contínuo, que decorre paralelamente à vivência do relacionamento amoroso, e ao processo de diferenciação, no qual se procura cada vez mais a elaboração das emoções, e em consequência, mais controlo sobre a forma como são expressas ao par amoroso.

Sugere-se ainda, tendo por base a ideia de Costa, Cenci e Mosmann (2016), de que existem situações de conflito na conjugalidade, que acontecem devido ao processo de adaptação, sincronia e amadurecimento da relação ao longo do tempo (Bertoni e Bodenmann, 2010, cit. In Costa, Cenci e Mosmann, 2016). Segundo o mesmo autor, os casais desenvolvem estratégias de resolução de conflitos que envolvem controle emocional (Wheeler, Updegraff, e Thayer, 2010, cit. In Costa, Cenci e Mosmann, 2016), comunicação respeitosa, capacidade de escuta mútua, entre outras (Costa, Cenci e Mosmann, 2016). Pensa-se que estas estratégias podem ser desempenhadas antes de serem integradas, de maneira que a emoção poderá ser controlada externamente, favorecendo o bem-estar da relação. Esta forma de controlo da raiva, diferencia-se da expressão contida, se o indivíduo puder manter o seu sentido de *self*, como é característico na Posição do Eu.

Por último, observando os resultados da análise preliminar, notou-se que a média obtida pela amostra em estudo, na subescala Posição do Eu do IDS-R, se revelou bastante reduzida, contrariamente ao resultado da média na subescala de Reatividade Emocional, que se verificou elevada (o que, por sua vez resulta na diminuição dos resultados de Diferenciação do *Self* Total), obteve-se também um valor alto como resultado da média da subescala Raiva Contida da STAXI-2, e, simultaneamente, observaram-se valores médios altos, na subescala de Satisfação com o relacionamento amoroso, resultados que

se mostram inconsistentes com a literatura revista sobre o tema. Como observamos na literatura, vários estudos indicam que os indivíduos e casais mais diferenciados, apresentam níveis de satisfação mais elevados com os seus relacionamentos amorosos, do que indivíduos e casais caracterizados por níveis elevados de Fusão com o outro, Reatividade Emocional ou *Cut-Off* Emocional (Anderson e Sabatelli 1992; Aryamanesh et al. 2012; Knauth e Skowron 2004; Mohsenian et al. 2008; Sabatelli e Bartle-Haring 2003; Skowron 2000; Skowron e Dendy 2004, cit. In Lampis, Cataudella, Busonera, Skowron, 2017), portanto o que parece influenciar os resultados, é que, nesta amostra, os indivíduos não são muito diferenciados. Á vista disto, sugere-se que o Inventário usado para medir o sentimento e expressão da raiva, ainda que se revele um instrumento com boas qualidades psicométricas, elevada fidelidade e validade, e seja conceptualizado com base na teoria, permite aceder apenas às partes conscientes do individuo, e, tanto quanto se sabe, a forma como uma pessoa expressa a raiva, poderá ser inacessível para esta, uma vez se trate de um aspeto inconsciente. Por outro lado, o resultado deste inventário encontra-se dependente da interpretação singular que cada pessoa faz dos itens. Por exemplo, ao responder ao item 41 “Fico a ferver por dentro mas não o demonstro”, que pertence à subescala Raiva Contida, o respondente poderá ou não significar de forma consciente a direção da sua raiva.

Limitações e conclusão

O presente estudo apresenta algumas limitações, entre elas a correção estatística das adaptações para a população portuguesa, dos instrumentos de medida utilizados, assim como a ambiguidade encontrada na definição das variáveis da STAXI-2, Controlo Interno e Controlo Externo da Raiva. Em acréscimo, constatou-se que a utilização de instrumentos quantitativos e de autorrelato, poderá não ser a melhor forma de medir a experiência da emoção da raiva, pois, embora exista uma tentativa de aproximação à vivencia do individuo, estes métodos podem alcançar apenas as dimensões que são conscientes para este, sendo difícil aceder a dimensões internas e menos consciente, como sabemos que pode ser o caso dos mecanismos de expressão e controlo da raiva. Desta forma, sugere-se que, em estudos futuros que pretendam medir a expressão da raiva, seja considerada a utilização de outros métodos de recolha de dados, como técnicas projetivas ou entrevista clínica.

Uma outra limitação, associa-se à escassez de bibliografia que relaciona as variáveis em estudo. Embora a investigação que relaciona a diferenciação do *self* com a satisfação no relacionamento amoroso seja considerável (Peleg, 2008), não é abundante a pesquisa, no que se refere à vivência e expressão da emoção da raiva, e o seu impacto, em particular, no relacionamento amoroso. Nesta ordem de ideias, considera-se interessante, enquanto investigação futura, a replicação do presente modelo em amostras menos generalistas, nomeadamente em casais em diferentes fases do relacionamento amoroso, ou, a realização de um estudo longitudinal, com o objetivo de medir, tanto a diferenciação do *self* ao longo da vivência do relacionamento, como as consequentes alterações dos métodos de gestão e expressão da agressividade entre os membros do casal. Sabemos, por outro lado, que embora a raiva seja geralmente considerada uma emoção desagradável, ela pode ser um indicador de uma necessidade não preenchida do parceiro, ou pode comunicar que o elemento que a expressa confia no outro, e, quando interpretada desta forma, pode resultar no aumento de apoio entre os parceiros amorosos (Yoo, Clark, Lemay Jr., Salovey e Monin, 2011). No seguimento desta ideia, considera-se pertinente, enquanto estudos futuros, a exploração de outras variáveis, que poderão impactar o modo de expressão da raiva entre companheiros românticos.

Uma outra limitação que se verificou, diz respeito à recolha de dados estritamente por meio de plataformas *online*. Esta forma de recolha de dados não permite controlar as condições em que o teste é respondido, não podendo da mesma forma, garantir a privacidade do participante, a confidencialidade das respostas, e a veracidade das mesmas, uma vez que podem ter sido influenciadas no caso do respondente se encontrar acompanhado, por motivos de inibição ou desejabilidade social. Acredita-se que, reflexo desta limitação, são os resultados da análise descritiva dos instrumentos de medida, nomeadamente na Satisfação com o relacionamento amoroso (média de 28.16), considerando o valor relativamente alto de Raiva Contida (média de 19.70), e o valor mediano de Diferenciação do *self* (média de 3.94), são incongruências com a literatura encontrada sobre o tema. Por outro lado, esta estratégia de recolha de dados limita o acesso aos participantes que não têm acesso à internet, ou que sentem dificuldade em utilizar *softwares* que permitam a sua resposta aos itens. Esta limitação reflete-se em algumas características da amostra, nomeadamente, a idade predominantemente jovem (em média 32.56 anos) e a elevada escolaridade dos participantes. Acrescenta-se que, embora a dimensão da amostra seja considerável, acredita-se que poderá não ser suficientemente representativa da população pela sua disparidade em relação ao sexo

(72.4% do sexo feminino), pela fraca representatividade das faixas etárias adultos e idosos, e pelo tipo de relacionamento (61% encontram-se numa relação de namoro). Neste sentido, considera-se relevante que em estudos futuros se utilizem metodologias de amostragem diferentes.

Ainda, tomou-se conhecimento de que os participantes consideraram o questionário demasiado longo, o que se pensa que pode ter influenciado a atenção no seu preenchimento, constituindo, dessa forma uma limitação.

Apesar das limitações referidas considera-se que o presente estudo representa uma contribuição importante para a investigação, assim como para a prática clínica. O presente estudo identifica uma relação positiva entre a Diferenciação do *Self* e o Controlo da Raiva, e uma relação positiva entre o Controlo da Raiva e a Satisfação no relacionamento amoroso. Tanto quanto se conhece, este estudo testa o primeiro modelo de mediação com a intenção de medir o impacto do Controlo da Raiva na relação entre a diferenciação do *self* e a satisfação com o relacionamento amoroso. Os resultados, além de reforçarem a importância da diferenciação do *self* para a satisfação na relação amorosa, chamam a atenção para a importância da diferenciação do *self* para uma gestão adequada da agressividade.

Por outro lado, os resultados obtidos no teste dos modelos de mediação, vêm revelar que, em contexto clínico, quando se atende a questões relacionadas com a agressividade na relação amorosa, devem ser consideradas questões mais profundas, relacionadas ao desenvolvimento do *self*. O presente estudo, vem sensibilizar para a noção de que o controlo da agressividade não está relacionado apenas a questões cognitivas, mas também, às partes mais profundas e inconscientes dos dois elementos do casal, e que, o desconhecimento sobre o seu funcionamento, poderá interferir na satisfação com a relação amorosa. Por consequência, o foco no trabalho das dimensões específicas da diferenciação do *self*, poderá revelar-se de particular interesse, no trabalho terapêutico com casais.

Referencias

- Andrada, E. G., & Irigonhe, C. A. (2008). Elaboração da Escala de Diferenciação do Eu. *Revista Caminhos*, Vol. 1, Nº 9, p.113-122.
- Banai, E., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). “Selfobject” needs in Kohut’s Self Psychology: Links with Attachment, Self-Cohesion, Affect Regulation, and Adjustment. *Psychoanalytic Psychology*, Vol. 22, No. 2, p.224–260. DOI: 10.1037/0736-9735.22.2.224
- Barboza, W., & Barros, C. (2018). Psicologia e reconhecimento: a constituição do mundo psíquico e a formação intersubjetiva em Winnicott. In *Anais Seminário de Iniciação Científica (20)*.
- Benkovskaia, I. V. (2008). *Satisfação Conjugal, Afectividade e Proximidade ao Cônjuge – Diferenças entre casais com filhos e sem filhos e ao longo dos anos de relação*. Dissertação para obtenção do grau de mestre em Psicologia Clínica e Saúde. Universidade de Lisboa. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Lisboa.
- Campos, R. C. (2003). Síntese integrativa dos aspectos centrais da perspectiva teórica de Sidney Blatt sobre o desenvolvimento da personalidade e sobre a psicopatologia. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, Vol. 5, Nº1, p.91-99.
- Choi, S. W., & Murdock, N. L. (2017). Differentiation of Self, Interpersonal Conflict, and Depression: The Mediating Role of Anger Expression. *Contemporary Family Therapy*, Nº 39, p. 21-30. DOI: 10.1007/s10591-016-9397-3
- Costa, C. B., Cenci, C. M., & Mosmann, C. P. (2016). Conflito Conjugal e Estratégias de Resolução: Uma revisão sistemática de Literatura . *Temas em Psicologia*, Vol. 24, Nº 1, p.325-338. DOI: 10.9788/TP2016.1-22
- Costa, M. M. (2014). *Violência Conjugal: Uma leitura Psicanalítica*. Trabalho de conclusão de Graduação em Psicologia do Departamento de Humanidades e Educação. Universidade Regional do Noroeste. Estado do Rio Grande do Sul.
- Dias, E. O. (2000). Winnicott: agressividade e teoria do amadurecimento. *Natureza Humana*, Vol. 2, Nº1, p.9-48.
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2014). Predicting couple satisfaction: the role of differentiation of self, sexual desire and intimacy in heterosexual individuals. *Sexual and Relationship Therapy*, Vol. 29, No. 4, p. 390-404. DOI: 10.1080/14681994.2014.957498
- Hardy, N. R., & Fisher, A. R. (2018). Attachment Versus Differentiation: The Contemporary Couple Therapy Debate. *Family Process*, Vol. 57, Nº 2 , p. 557-571. DOI: 10.1111/famp.12343

- Hosokawa, R. R., & Villela, F. C. (2016). A agressividade como elemento intrínseco do desenvolvimento emocional na teoria Winnicottiana. *Colloquium Humanarum*, Vol. 13, Nº 4 , p. 1-5. DOI: 0.5747/ch.2016.v13.n4.h273
- Işık, E., Özbiler, S., Schweer-Collins, M. L., & Rodríguez-González, M. (2020). Differentiation of Self Predicts Life Satisfaction through Marital Adjustment. *The American Journal of Family Therapy*, Vol. 48, Nº 3, p. 235-249. DOI: 10.1080/01926187.2020.1732248
- 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*, Vol.1, Nº 3, p.226-243. DOI: 10.1037/a0027469
- Lampis, J. (2015). Does partners' differentiation of self predict dyadic adjustment? . *Journal of Family Therapy* , Vol. 38, Nº 3, p.303-318. DOI: 10.1111/1467-6427.12073
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2017). The Role of Differentiation of Self and Dyadic Adjustment in Predicting Codependency. *Contemporary Family Therapy* , Nº 39, P.62-72. DOI: 10.1007/s10591-017-9403-4
- Leitão, H. A. (2017). O self no espaço compartilhado:a subjetividade relacional em Winnicott. *ECOS - Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, Vol. 7, Nº 1, p. 48-58.
- Likcani, A. (2013). *Differentiation and Intimate Partner Violence*. Tese para obtenção do grau de doutorado em Filosofia. College of Human Ecology. School of Family Studies and Human Services. Kansas State University. Manhattan, Kansas.
- Lopes, B. S. (2012). *Um olhar sobre as relações amorosas: Satisfação conjugal, Intimidade e Satisfação sexual*. Dissertação para obtenção do grau de mestre em Psicologia Clínica. Instituto Universitário de Ciências Psicológicas Sociais e da Vida. Lisboa.
- Major, S., Rodríguez-González, M., Miranda, C., Rousselot, M., & Relvas, A. P. (2014). Inventário de Diferenciação do Self - Revisto (IDS-R). *Avaliação Familiar, Funcionamento e Intervenção*, Vol.1, p.71-96. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Maques, M. I., Mendes, A. C., & Sousa, L. (2007). Adaptação para Português do Inventário da Expressão da Ira Estado-Traço (STAXI-2; Spielberger, 1999). *Psychologica*, Nº 46, p.84-104.
- Martz, C. E., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, Vol.5, Nº4 p.357-391.
- Mesquita, I. (2020). Relacionamentos amorosos como experiências de ser e de não ser. Uma leitura psicanalítica da função no selfdo relacionamento amoroso e da repetição. *Estudos de Psicanálise*, Nº 54, p. 147–159.

- Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen Theory Valid? A Review of Basic Research . *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 30, Nº4, p. 453-466. DOI: 10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255
- Neves, C. D. (2011). *Diferenciação do Self: Diferenças entre pais e filhos adolescentes e relação com o ambiente familiar*. Dissertação para obtenção do grau de mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. Universidade de Lisboa. Faculdade de Psicologia. Lisboa.
- Oliveira, J. P. (2012). *Versão portuguesa do Inventário de Diferenciação do Self-Revisto: Estudo exploratório com casais*. Dissertação para obtenção do grau de mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, Subárea de Sistémica, Saúde e Família. Universidade de Coimbra. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Coimbra.
- Peleg, O. (2008). The Relation Between Differentiation of Self and Marital Satisfaction: What Can Be Learned From Married People Over the Course of Life?. *The American Journal of Family Therapy*, Vol.36, Nº 5, p. 388–401. DOI: 10.1080/01926180701804634
- Ribeiro, C. M., Pinho, V. D., & Falcone, E. M. (2011). A influência da raiva e da empatia sobre a satisfação conjugal. *Aletheia*, Nº 35-36, p.7-21.
- Rodrigues, D. F. (2015). *Representações do Self, tipos de relacionamento amoroso e satisfação cin a relação*. Dissertação para obtenção do grau de meste em Psicologia Clínica e da Saúde. Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Psicologia. Évora.
- Rodrigues, D., & Dinis, L. (2013). The Investment Model Scale (IMS): Further Studies on Construct Validation and Development of a Shorter Version (IMS-S). *The Journal of General Psychology*, Vol. 140, Nº 1, p. 16-28. DOI: 10.1080/00221309.2012.710276
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Gregorio, V. C., & San Roque, I. M. (2016). Differentiation of Self, Mate Selection, and Marital Adjustment: Validity of Postulates of Bowen Theory in a Spanish Sample. *The American Journal of Family Therapy* Vol. 44, Nº. 1, p.11-23. DOI: 10.1080/01926187.2015.1099415
- Rusbult, C. E.; Martz, J. M.; Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, Vol 5, Nº 4, p. 357–387. DOI:10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x
- Skowron, E. A. (2000). The Role of Differentiation of Self in Marital Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.47, No.2, p. 229-237. DOI: 10.1037//0022-0167.47.2.229

- Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of Self and Attachment in Adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, Vol. 26, N°3, p.337-357. DOI: 10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.45, No.3, p. 235-246. DOI: 10.1037/0022-0167.45.3.235
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do Parents' Differentiation Levels Predict Those of Their Adult Children? and Other Tests of Bowen Theory in a Philippine Sample. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.47, No.1, p.27-35. DOI: 10.1037/0022-0167.47.1.27
- Yoo, S. H., Clark, M. S., Lemay Jr., E. P., P., S., & Monin, J. K. (2011). Responding to Partners' Expression of Anger: The Role of Communal Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.37, N°2, p.229–241. DOI: 10.1177/0146167210394205