



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS**

**Mestrado em Psicologia**

*Especialização em Psicologia da Educação*

**A Rutura das Relações Amorosas em Adolescentes e Estudantes  
Universitários**

Ana Cláudia Mão de Ferro Mirrado

**Orientador:**

Prof. Doutor Nuno Amado

2014

“Porque ela partiu de repente, toda  
a existência perdeu o sentido.  
A comida já não tem sabor,  
as cores ficaram baças,  
a música alegre parece ruído  
e a música triste lembra-me o nosso amor.  
Sinto que me roubaram uma parte de mim,  
que estou incompleto, mutilado, moribundo”  
(Amado, 2010)

## **Agradecimentos**

Um vasto caminho como este não poderia ser percorrido apenas por mim. Para conseguir chegar à meta final, foi necessário a ajuda de todos aqueles que me rodearam durante este processo, caso contrário seria impossível.

Quero agradecer desde já a todos aqueles que influenciaram e contribuíram para a minha formação e que me ajudaram a refletir sobre os possíveis caminhos que poderia seguir. Agradeço a todos aqueles que permitiram a partilha desta grande experiência.

Ficam então algumas palavras de apreço e gratidão para algumas dessas pessoas...

Em primeiro lugar, agradeço aos meus pais, por acreditarem sempre em mim, mesmo quando tudo se tornava difícil. Pelo apoio incalculável que sempre demonstraram e sobretudo por serem a maior bênção da minha vida. Muito Obrigada.

Ao meu irmão Luís Miguel, por todo o afeto manifestado, mesmo nas nossas discussões.

Aos meus queridos avós (avó Silvina, avó Conceição e avô João) pela preocupação, afeto e pelas palavras de carinho.

A todos os membros da minha família que de forma direta ou indireta participaram neste processo e que acreditaram que o presente trabalho chegaria a bom porto.

Agradeço ao meu orientador, Prof. Doutor Nuno Amado que encontrou o tempo para me ajudar nas minhas infinitas dúvidas e pelo apoio ao longo deste período, principalmente pelo entusiasmo sobre o tema, levando-me a querer explorá-lo.

A todos aqueles que colaboraram na presente investigação e que permitiram o seu avanço. Sem esta colaboração o progresso não aconteceria.

Ao Bruno, por todo o amor e incentivo, pelo companheirismo e paciência durante os momentos mais difíceis deste percurso.

À Patrícia, que por vezes mesmo longe, tenta estar perto. Obrigada pelo interesse que sempre manifestaste pelo meu trabalho. É tão bom que nos questionem sobre a nossa investigação e o porquê da sua existência.

À Joana Batista, pela ajuda prestada ao longo de todo este processo.

À Cláudia Pedro, à Adelina Branco e à Rute Correia, que durante este processo ouviram os meus desabafos e preocupações, aconselhando-me da melhor forma.

A todos Vós: um muito obrigada!

## RESUMO

A presente investigação tem como principal objetivo estudar a rutura amorosa em adolescentes e estudantes universitários, analisando diferenças de género na forma como esta é recordada, bem como a influência da autoestima no stress recordado seguido à rutura amorosa. Para tal recorreu-se a uma abordagem quantitativa, utilizando uma amostra por conveniência de 483 sujeitos, onde estão incluídos alunos do ensino secundário e do ensino universitário. Aos inquiridos foi administrado um protocolo constituído pelos seguintes instrumentos: *Questionário Sociodemográfico e sobre Relações Amorosas*, *Rosenberg Self-Esteem Scale* e *The Breakup Distress Scale*.

Os resultados obtidos sugerem que o stress recordado é superior para as mulheres e para os participantes que avaliam ter sido o outro membro do casal o causador da rutura. Não se encontrou uma relação entre o nível de autoestima e o stress recordado pós rutura amorosa. Estar ou não atualmente numa relação também não revelou ter qualquer impacto no stress recordado. Quanto às causas identificadas para a rutura, a traição foi a mais referida, quer por mulheres, quer por homens

Palavras-chave: Adolescente, Aduldez Emergente, Relações Amorosas, Ruturas Amorosas, Stress, Autoestima,



## **ABSTRAT**

### **Romantic dissolution in Adolescents and College Students**

The main objective of this research is to study the breaking up in relationships between teens and young adults, analysing their gender differences in how this is remembered as well as the influence of self-esteem in the stress the breaking up is reminded. To achieve this, a quantitatively approach was made, using one sample per convenience of 483 subjects, including students in high school and university. It was given to the respondents a protocol that consists on the following instruments: Social-Demographic Questionnaire and on Romantic Relationships, Rosenberg Self-Esteem Scale and The Breakup Distress Scale.

The results obtained suggests the stress that is remembered is superior to women and for participants which assess have been the other member of the couple that caused the breakup. It wasn't found a relationship between the level of self-esteem and the post-breaking up stress. Being currently in a relationship or not, didn't revealed to have any impact on stress' memory. Betrayal is the most referred cause identified for the romantic breakup, either by women or men.

Key-words: Adolescents, Emerging Adulthood, Romantic relationships, Romantic dissolution, Stress, Self-Esteem





## ÍNDICE

Agradecimentos.....	II
RESUMO.....	IV
ABSTRAT.....	VI
ÍNDICE DE QUADROS.....	X
INTRODUÇÃO.....	12
PARTE I.....	14
ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	14
CAPÍTULO I.....	16
AS DUAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO.....	16
1- A Adolescência.....	16
2- A Aduldez Emergente.....	18
CAPÍTULO II.....	22
AS RELAÇÕES AMOROSAS.....	22
1- As Relações Amorosas.....	22
2-As Relações Amorosas em Adolescentes.....	25
3- As Relações Amorosas na Aduldez Emergente.....	28
CAPÍTULO III.....	30
AS RUTURAS AMOROSAS.....	30
1- O Fim do Relacionamento Amoroso.....	30
2- As Ruturas Amorosas na Adolescência.....	37
3- As Ruturas Amorosas na Aduldez Emergente.....	38
4- A Autoestima e as Ruturas Amorosas.....	40
PARTE II.....	44
ESTUDO EMPÍRICO.....	44
CAPÍTULO IV.....	46
ESTUDO EMPIRICO.....	46
1- Enquadramento do Estudo, Objetivos e Hipóteses.....	46
2- Metodologia.....	49
CAPÍTULO V.....	58
APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	58
1.Estudo das Características Psicométricas dos Instrumentos.....	58
2-Estudo das Hipóteses.....	64
CAPÍTULO VI.....	68

DISCUSSÃO .....	68
CAPÍTULO VII.....	74
CONCLUSÃO .....	74
Referências Bibliográficas.....	80
ANEXOS.....	86
ANEXO I.....	88
Caraterização da Amostra .....	88
ANEXO II .....	92
Protocolo de Investigação.....	92
ANEXO III .....	100
Distribuição dos resultados aos itens da escala RSES e BDS .....	100
ANEXO IV.....	106
Testes de Normalidade das escalas RSES e BDS.....	106
ANEXO V .....	110
Categorias: Motivo da Rutura Amorosa.....	110

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> .....	<b>61</b>
Amostra recolhida em papel e via online	
<b>Quadro 2</b> .....	<b>62</b>
Medidas de Tendência Central e Dispersão da escala BDS	
<b>Quadro 3</b> .....	<b>64</b>
Motivos da Rutura Amorosa por Género	

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> .....	<b>63</b>
Motivos da Rutura Amorosa	



## INTRODUÇÃO

As relações amorosas são um dos tipos de relação mais importante no universo das interações entre duas pessoas. Enquanto relação íntima, constituem-se como necessidade básica do ser humano, pois como refere Fletcher (2002), o estabelecimento de um laço íntimo entre sujeitos pertence ao conjunto de objetivos de vida dos indivíduos.

Várias são os autores (e.g. Lee, 1988; Sternberg, 1986; Robin, 1970) que nos últimos anos deram algum destaque às relações amorosas, tentando compreender como estas se formam e como se caracterizam.

Se os relacionamentos amorosos são determinantes para a vivência das pessoas de um modo geral, eles assumem um colorido muito próprio durante a adolescência e o início da idade adulta. Fases conhecidas pela descoberta de si, onde de entre dúvidas e conflitos vão florescendo as certezas do que se é, do que se quer, de como e com quem se quer estar.

O relacionamento romântico é por isso um aspeto central para a maioria dos adolescentes (Carver, Joyner, & Udry, 1999), e jovens adultos (Arnett, 2000). Narciso & Ribeiro (2009) afirmam que nestas duas fases de desenvolvimento (adolescência e adultez emergente) o indivíduo procura uma harmonia entre a autonomia e a relação com o outro. Ao mesmo tempo que o adolescente se afasta da relação parental, surge a relação íntima como promotora de segurança emocional. O jovem adulto depara-se com uma etapa de conquista pela sua autonomia quer a nível psicológico, quer a nível emocional (Bertoldo & Barbará, 2006).

Os relacionamentos românticos evoluem ao longo do tempo e muitos deles encontram o seu fim. Segundo Fisher (2004) a rutura amorosa representa uma experiência bastante frequente e comum na história de cada um. Num estudo realizado pela autora 93% dos inquiridos quer do sexo masculino, quer do sexo feminino revelaram ter experienciado uma rutura ou rejeição amorosa. Os parceiros românticos são bastante influentes uns nos outros, posto isto não é de admirar que experienciar uma rutura amorosa seja um momento angustiante na vida de qualquer pessoa (Slotter, Gardner, & Finkel, 2010).

Dada a importância que as ruturas amorosas expressam na vida do ser humano e mais especificamente na vivência de muitos adolescentes e jovens adultos, esta investigação propõe-se a perceber qual o impacto de uma rutura amorosa em adolescentes e jovens adultos.

Conscientes da lacuna existente sobre esta temática na investigação, decidimos explorar algumas questões envolventes à vivência de uma rutura amorosa,

procurando compreender se os adolescentes e/ou jovens adultos conseguem recordar o stress provocado por uma rutura amorosa, bem como perceber de que forma a autoestima se relaciona com o fim de um relacionamento amoroso.

Para tal a presente investigação encontra-se dividida em duas grandes partes: a primeira parte recai sobre o enquadramento teórico, onde se pretende analisar conceitos, teorias e investigações relevantes para o tema em estudo. A primeira parte é composta por 3 capítulos: no capítulo I aborda o tema da adolescência e da adultez emergente, onde se pretende dar a conhecer a fase de desenvolvimento psicossocial do adolescente e do jovem adulto; o capítulo II debruça-se sobre as relações amorosas e o que elas representam em cada uma destas fases de desenvolvimento, por último o capítulo III faz referências às ruturas amorosas e à forma como adolescentes e jovens adultos experienciam o fim de um relacionamento amoroso, estabelecendo-se uma relação com a autoestima.

A segunda parte da investigação concerne ao estudo empírico elaborado, que é composto por 4 capítulos. O capítulo IV foca-se sobre a metodologia do estudo, compreendendo os objetivos e posteriormente as suas hipóteses, a amostra e a descrição dos instrumentos. O capítulo V abarca a apresentação e análise dos resultados obtidos, como também os testes de hipóteses realizados e as suas análises, procurando responder aos objetivos e hipóteses tratados. O capítulo VI e VII dizem respeito à discussão dos resultados obtidos e as respetivas conclusões do estudo elaborado.

**PARTE I**  
**ENQUADRAMENTO TEÓRICO**





## CAPÍTULO I

### AS DUAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO

#### 1- A Adolescência

*“Nós rejeitamos a ideia comum de que a adolescência é exclusivamente uma preparação para a vida adulta... os adolescentes são pessoas com qualidades e características específicas, que tem um papel interventivo e responsável a desempenhar, tarefas a realizar e capacidades a desenvolver, num momento particular da vida.”*

Konopka, G., citada por Sprinthall e Collins, op. Cit., p.93

A adolescência é uma importante etapa na vida de qualquer pessoa, pois é uma fase fundamental no acesso à identidade e na definição da personalidade. Neste sentido, a adolescência marca a transição entre a infância e a idade adulta, onde diversas transformações acontecem modificando a forma como o adolescente se percebe e percebe os outros (Papalia, Olds, & Feldman, 2001).

Este é assim, um processo complexo onde o jovem passa por alterações físicas, cognitivas, intelectuais e psicossociais, culminando na definição da sua identidade, que permitirá marcar a sua individuação e independência em relação aos pais. Devido a estas mudanças a adolescência assume-se para a maior parte dos adolescentes como um período difícil devido aos desafios e problemas que surgem e cuja resolução vai marcar a vida futura do jovem (Papalia, Olds, & Feldman, 2001).

Desta forma, a nível biológico a principal alteração que o adolescente sofre prende-se com a sua maturidade sexual, isto é, surge a capacidade reprodutiva (Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Segundo Papalia, Olds, e Feldman, (2001) verifica-se assim um surto de crescimento rápido (aumento da estatura, desenvolvimento muscular e crescimento capilar) e desenvolvem-se os caracteres sexuais secundários (pêlos púbicos, desenvolvimento dos caracteres secundários externos, crescimento dos seios, aparecimento da menarca e a primeira ejaculação).

Ao mesmo tempo ocorrem alterações psicológicas de dois níveis: num primeiro nível o adolescente deve aprender a aceitar estas alterações físicas e a sua nova imagem, num segundo nível este transforma-se num período de conflito entre o desejo de ser independente e o medo das consequências desta responsabilidade, numa aproximação continua até à autonomia (Claes, 1990).

Estas alterações/mudanças também ocorrem a nível cognitivo, manifestando-se essencialmente numa capacidade de pensar, raciocinar e de resolver problemas de uma forma cada vez mais complexa (Claes, 1990). Finalmente, a nível social, o

adolescente começa também a investir em relações fora do seu ciclo familiar, expandido a sua rede de suporte e procurando estar mais tempo com estas pessoas à medida que testa os limites das suas relações familiares (Sprinthall & Collins, 1994)

Desta forma, o adolescente não reflete somente nas realidades e alterações físicas, mas também nas realidades sociais. (Sprinthall & Collins, 1994). A cognição social do adolescente sofre assim, um grande desenvolvimento, uma vez que nesta fase este se define em função de dados objetivos e concretos, começando a pensar em si nos diversos papéis e diferentes perspectivas (Sprinthall & Collins, 1994).

Para além disto, a nível emocional, estas relações são extremamente significativas na vida do adolescente, pois os afetos inerentes a estas vão-se modificando devido à turbulência afetiva, marcada por sonhos, desejos, paixões e desilusões (Machado, 2000).

Sendo uma fase tão complexa e marcada por tão diferentes aspetos, a sua definição e inclusão como etapa do desenvolvimento humano, acontece apenas no século XIX, onde surge uma fase de desenvolvimento denominada de “juventude”. E é mais tarde, a par das alterações sociais da revolução industrial, que o conceito adolescência toma lugar e é tida como processo relevante no desenvolvimento humano (Sprinthall & Collins, 2003). Neste sentido é adotado o conceito de adolescência, derivando da palavra latina “adolescere” que significa “crescer”, “desenvolver-se”, “tornar-se jovem” (Outeiral, 2003).

Porém, continua a existir uma dificuldade em marcar temporalmente o seu espaço na vida do jovem, Erikson (1968), denomina esta fase como “moratória social”, um momento de espera em que os jovens se preparam para assumir o *status* de adulto. Esta definição é marcada pela negativa e demonstra bem a imprecisão na definição de limites na adolescência, pois se hoje se pode afirmar que a adolescência tem início na puberdade, já não se pode dizer quando termina. Alguns autores apontam que o seu término se encontra relacionado com a realização de determinadas tarefas de desenvolvimento (Palácios & Oliva 2004), que uma vez atingidas permitem que o adolescente assuma responsabilidades e papéis de adulto.

## 2- A Adulter Emergente

“ (...) Todos os domínios da unidade bio-psico-social do ser humano, num movimento espiral, feito de progressos e retrocessos, seguidos de novos avanços, em constante com o meio circundante” (Alarcão, 2006, p.109).

Nos últimos anos, a perspectiva sobre o desenvolvimento humano tem vindo a ser um assunto bastante debatido. Aceitar que os momentos de aprendizagem terminam com a infância ou a adolescência é uma ideia errónea (Rutter, 1996).

Neste sentido o final da adolescência é caracterizado por um momento de profundas e importantes mudanças na vida, nomeadamente ao nível da educação e da formação. Este período entre o fim da adolescência e o início da adulter fornece a base para os rendimentos e realizações ocupacionais nas suas futuras vidas profissionais como adultos (Chisholm & Hurrelmann, 1995; cit. Arnett, 2000).

Principalmente nos países desenvolvidos é dado este período de “moratória” para que o jovem adulto explore o seu papel de independência antes de o atingir totalmente. Assim, é conceptualizado como período de “adulter emergente”, aquele que abrange as faixas etárias entre os 18 e os 29 anos de idade, durante a qual os sujeitos já não são adolescentes, todavia ainda não atingiram as características normativas que compõem a idade adulta (Arnett, 2000, 2001).

Porém, é importante salientar que nem todos os jovens, mesmo os que vivem em sociedades industrializadas, têm oportunidade de “usar” esta fase como um período de exploração e mudanças. A passagem por esta etapa parece assim depender da personalidade de cada um e da sociedade onde está inserido (Arnett, 2000).

Hendry e Kloep, citados por Arnett (2000), concordam que a vida dos jovens até aos seus 20 e poucos anos de idade nas sociedades industrializadas mudou dramaticamente nas últimas décadas. Os jovens usufruem de uma passagem mais longa e menos estruturada para a vida adulta, contudo há um maior acesso à educação e à formação, levando a que a entrada no casamento e na paternidade seja mais tardia (Arnett, 2004). Estes autores referem ainda que os caminhos que os jovens adultos tomaram durante estes anos, dentro e entre as sociedades são de importante estudo e investigação, sendo essencial compreender a diversidade de perspectivas a este nível nos próximos anos (Arnett, 2004).

Neste sentido, muitas têm sido as tentativas de compreender melhor esta fase. A contribuição inicial foi feita por Erik Erikson (1950, 1968) que escreveu acerca do desenvolvimento da adolescência e do desenvolvimento na idade adulta emergente.

Distinguiu (sem nomear), dois períodos: um referente aos compromissos e responsabilidades adultas que já deviam ter sido tomadas e um outro período de experimentação que se intensifica na adolescência, prolongando-se até ao início da adultez (Arnett, 2000).

Mais tarde, a teoria de Levison (1978) deixou o seu contributo nesta área. O autor denominou as idades entre os 17 e os 33 anos de idade como: a fase iniciante de desenvolvimento. Segundo Levison (1978) a tarefa principal desta fase seria passar para o mundo adulto e construir uma estrutura de vida estável (Arnett, 2000). Durante este processo de acordo com o autor, o jovem experimenta uma quantidade considerável de mudanças e instabilidade, sendo este um período de transições caracterizado por três níveis: amor, trabalho e conhecimento (Arnett, 2000).

É também nesta fase que o adulto emergente apreende a sua autonomia. A sua autonomia é muitas vezes fomentada pela entrada na universidade que muitas vezes é fora da zona de residência, é quando o jovem adulto se afasta pela primeira vez de casa dos pais. Este é um importante processo para a individualização do jovem adulto, é nesta fase que o adulto emergente reflete sobre si mesmo e o meio que o envolve (Diniz, 2001).

Os anos experienciados na universidade permitem ao adulto emergente a realização de determinadas tarefas que compõem a complexidade do mundo adulto, desenvolvendo assim certas competências e capacidades necessárias para enfrentar o mundo que o rodeia. Desta forma pode-se então considerar o estudante universitário, um adulto emergente (Diniz & Almeida, 2006).

De acordo com Arnett (2000) os estudantes universitários caracterizam-se assim, por possuírem uma maturidade física mais avançada do que na fase da adolescência, acompanhada por um período de desenvolvimento na construção de identidade. Pois passam a ser responsabilizados pelas suas escolhas a diferentes níveis, nomeadamente a nível educativo, profissional e afetivo (Arnett, 2000; Arnett, 2006).

Relativamente à entrada dos jovens na universidade, verifica-se que esta é repleta de novos ajustamentos, particularmente no que se refere às novas experiências a nível académico e aos relacionamentos interpessoais (Diniz & Almeida, 2006). Esta fase de adaptação não só implica um afastamento da família e do grupo de pares, como também de novas formas de ensino e de aprendizagem (Diniz & Almeida, 2006).

O jovem é confrontado com o estabelecimento de novas relações de amizade, novos métodos de ensino, novas rotinas diárias e um ganho de autonomia distinto do que até aqui tinha alcançado (Freitas, Martins, & Vasconcelos, 2003).

Contudo esta mudança pode não ser bem-sucedida, refletindo momentos de angústia e frustração para os sujeitos, comprometendo muitas das vezes o desempenho acadêmico do aluno (Freitas, Martins, & Vasconcelos, 2003).

De acordo com Freitas, Martins e Vasconcelos (2003) há uma grande percentagem de estudantes universitários que recorre ao apoio psicológico prestado pelas universidades devido às dificuldades manifestadas na adaptação ao novo meio académico.

Por último é importante mencionar que a teoria da adultez emergente não se limita aos estudantes universitários, o que está implícito é o contexto universitário que normalmente inclui esta faixa etária (Monteiro et al., 2009).



## **CAPÍTULO II**

### **AS RELAÇÕES AMOROSAS**

“O amor é uma configuração complexa e dinâmica de sentimentos conscientes por um outro, com o outro e por um “nós” em criação”.

Narciso & Ribeiro (2009, p.92)

#### **1- As Relações Amorosas**

Atualmente é sabido que à medida que o ser humano se desenvolve este vai adquirindo um vasto leque de relações interpessoais construindo diversos graus de importância consoante a vida do indivíduo (Ribeiro, 2005).

Ribeiro (2005) nos seus estudos identifica diversos tipos de relações interpessoais: relações de vinculação, relações de amizade, relações de proximidade, relações de intimidade e relações amorosas.

Uma vez que o presente estudo se foca nas relações amorosas, abordaremos em primeiro lugar as relações de intimidade e posteriormente as relações amorosas. O estabelecimento de uma relação de intimidade faz parte de um conjunto de necessidades básicas da vida do ser humano. Fletcher (2002) sustenta que a maior parte dos indivíduos tem como um dos seus grandes objetivos de vida o estabelecimento de um laço romântico permanente com outra pessoa.

Dada a importância das relações íntimas no ser humano é essencial compreender como se desenrola todo este processo e os fatores envolvidos. Muitos autores (Feldman, Gowen & Fisher, 1998; Moss & Schwebel, 1993; Popovic 2005; cit. Oleiro, 2011) defendem a ideia de que o ser humano dispõe de capacidades ao nível do desenvolvimento e da sustentação de uma relação íntima satisfatória, tornando-se estes fatores imprescindíveis à saúde dos adultos, no sentido de promover as suas competências de ajuste e no desenvolvimento social.

Quanto às relações amorosas, várias teorias se têm destacado nas últimas décadas na análise e caracterização que fazem destas. Passamos a apresentar algumas das mais referidas na literatura.

Robin (1970) encontra diferentes tipos/estilos de amor. Este autor distingue dois conceitos: “Amar” de “Gostar”. De acordo com Robin (1970) “Gostar” é algo que está relacionado com o afeto e o respeito pelo outro, alistado a uma série de qualidades que são socialmente valorizadas, como por exemplo ser honesto, trabalhador, entre outros. O conceito de “Amar” nasce ligado ao desejo em receber e dar ajuda ao

parceiro romântico, bem como à proximidade e ao vínculo estabelecido na relação amorosa.

Hatfield e Peele (1988) apresentam nos seus estudos uma caracterização dominante na literatura que separa o amor apaixonado do amor companheiro. Na qual o amor apaixonado é descrito, como um estado emocional intenso, onde dominam pensamentos relacionados com o desejo e a atração. Onde ocorre uma elevada ativação fisiológica e surgem sentimentos intensos que vão do êxtase ao desespero acompanhados de pensamentos obsessivos sobre a pessoa amada. O amor companheiro enquadra uma relação onde cuidamos, nos preocupamos e precisamos do outro, englobando afetos e comportamentos que temos em relação aos que nos estão mais próximos, e com quem a nossa vida está profundamente interligada (Amado, 2010).

Lee (1988) apresenta uma abordagem teórica que subdivide o amor em seis estilos distintos: Eros (correspondente ao amor apaixonado), Ludus (amor lúdico), Storge (amor companheiro), Pragma (amor lógico e prático), Mania (amor dependente e obsessivo), Agape (amor altruísta). De seguida serão caracterizados estes seis estilos de amor de forma sucinta: (Martins-Silva, Trindade, & Junior, 2013)

- Eros: este amor baseia-se principalmente na componente erótica e sexual. É o amor que está ligado de forma mais clara à atracção física. As pessoas sentem uma vontade enorme em conhecer o seu amado de forma rápida e intensa.

- Ludus: a diversão e a vontade em ser surpreendido são as principais razões da relação. Este amor carece de compromisso. As pessoas que sentem um amor Ludus não veem qualquer contradição em amar diferentes sujeitos ao mesmo tempo.

- Storge: este amor é desencadeado principalmente pelo afeto, simpatia e amizade. É considerado uma amizade especial. Para as pessoas é importante conhecer o futuro parceiro como amigo, antes de qualquer envolvimento sexual.

- Pragma: este tipo de amor prioriza o lado prático das coisas. As pessoas são realistas e práticas procurando alguém que se adapte às suas expetativas. É provável que escolha um parceiro que contemple o mesmo tipo de interesses.

- Mania: este amor é caracterizado por ser irracional, obsessivo e dependente. Os indivíduos tem necessidade de amar alguém profundamente, contudo receiam que este amor seja difícil ou doloroso. Vivem como se o mundo fosse acabar, exigindo uma entrega absoluta por parte ambos.

- Agape: este amor é especializado na gentileza, bondade e altruísmo. Os sujeitos baseiam-se na conceção do dever com o amado.

Uma das principais teorias de análise das relações amorosas é a teoria Triangular do Amor de Sternberg (1986). Esta teoria caracteriza o sentimento de amor a partir de



três componentes: intimidade, paixão e decisão/compromisso, que por sua vez formam os vértices de um triângulo.

A intimidade diz respeito ao vértice do topo do triângulo e é definida pelo autor como um sentimento onde está presente a felicidade, o respeito, a comunicação e o apoio emocional. Este sentimento permite experienciar a relação amorosa como uma relação de proximidade, onde reside confiança e respeito (Amado, 2010).

Por sua vez a paixão corresponde à atração física e sexual, à vontade em estar com o outro e ao romance. O desejo, a idealização e a adoração pela pessoa amada estão presentes neste sentimento. No que se refere ao triângulo, a paixão condiz com o vértice esquerdo (Amado, 2010).

A decisão/compromisso corresponde ao vértice direito do triângulo e está relacionado com a decisão em amar o outro e o compromisso de que esta relação se mantenha a longo prazo. Estes dois sentimentos podem surgir isolados, pois pode-se amar alguém sem se ter assumido um compromisso, ou então pode-se estar comprometido numa relação sem a decisão de amar o outro (Amado, 2010).

Sternberg (1986) propõe também tipos de amor, baseando-se nos componentes/sentimentos mencionados anteriormente. Segundo o autor o “amor consumado” é aquele em que as três componentes, intimidade, paixão e decisão/compromisso estão presentes na relação. Por sua vez, caso exista uma relação onde nenhuma destas componentes prevalece, Sternberg define-a como de “Não-Amor”. Quando existe apenas a componente paixão trata-se de uma “Paixoneta”, é o exemplo do chamado amor à primeira vista. Não existe qualquer informação sobre a pessoa, contudo não pensamos noutra coisa. “Gostar” é um outro tipo de amor referido por este autor, a única componente presente é a intimidade, sentimos vontade em estar com a pessoa, porém o impulso em beijá-la não existe. Quando apenas domina a componente compromisso é chamado o “Amor Vazio”, são exemplo os casamentos da realeza, pois a decisão deste acontecimento foi tomado por outros (Amado, 2010).

Realizando algumas combinações temos então outros tipos de amor, como por exemplo o “Amor Romântico”: mesmo próximos e com vontade em estar com a pessoa amada, o casal tem dúvidas sobre o futuro da relação. Intimidade e decisão/compromisso (“Amor Companheiro) permite que o casal permaneça unido, após o fim do desejo sexual. Por último a união entre paixão e decisão/compromisso é denominado por “Amor Fátuo”, onde o casal se conhece há pouco tempo, contudo encantados com a paixão decidem casar ou viver juntos (Amado, 2010).

## **2-As Relações Amorosas em Adolescentes**

Um dos aspectos mais salientes na adolescência é a vivência de diversas e novas relações no grupo de pares, bem como de alterações nas relações com os pais, estando estas aliadas a efeitos positivos para o adolescente (Overbeek et al., 2007). Associados a estas relações os pares românticos começam também a ganhar um maior destaque na literatura enquanto promotores de companheirismo, intimidade e proximidade, proporcionando aos adolescentes conquistar experiências de aprendizagem acerca da intimidade e sexualidade numa relação amorosa (Furman & Buhrmester, 1992). Porém, é importante mencionar que as relações românticas em adolescentes têm sido um tema pouco explorado no que diz respeito ao interesse científico (Collins, 2003).

Geralmente o envolvimento romântico começa e aumenta na adolescência (Furman & Shaffer, 1999), tornando-se num aspecto central para a maioria dos adolescentes. Num estudo realizado nos E.U.A percebeu-se que mais de metade dos adolescentes dos 12 aos 18 anos de idade tinha experienciado um relacionamento amoroso (Carver, Joyner, & Udry, 1999)

A verdade é que ao revermos a literatura compreende-se que os adolescentes não lidam com as suas experiências amorosas da mesma forma que os adultos. De uma forma geral, estes passam muito do seu tempo a conversar, a pensar e rodeados de experiências amorosas (Furman, 2002). Num estudo americano realizado recentemente metade dos adolescentes referiu já ter vivido uma relação romântica e cerca de um terço desses adolescentes designaram a relação com o termo “séria” (Teenage Research Unlimited, 2006). Assim, embora estas relações possam ser de curta duração têm uma importância crucial na vida do adolescente (Furman, 2002).

O estudo destas relações e do seu impacto tem revelado que inicialmente os adolescentes passam algum tempo a refletir sobre o seu possível par romântico seguindo-se uma interação entre eles. Estas interações ocorrem num primeiro momento em grupos de pares tipo misto (formados por rapazes e raparigas), sendo habitual o namoro começar na companhia de outros colegas (Connolly et al., 2004).

Para além disto, alguns autores (Furman & Buhrmester, 1992; Laursen & Williams, 1997) têm salientado que atualmente o namoro é algo menos formal e planeado, onde permanece o interesse romântico e sexual. De acordo com os autores este tipo de relações amorosas têm tendência a aumentar ao longo da adolescência tornando-se mais intensas e centrais na vida do adolescente.

As relações amorosas revestem-se de especial importância para o adolescente, uma vez que podem ser altamente gratificantes, sendo relatado que os seus parceiros

românticos lhes transmitem segurança, companheirismo e apoio (Feiring, 1996; Hand & Furman, 2006), mas também podem ter aspectos negativos (Kuttler & LaGreca, 2004).

Os relacionamentos românticos por um lado são fonte de afeto e interações positivas, associadas a “facetas de competência social” (Furman, Ho, & Low, 2009, Neeman, Hubbard, & Masten, 1995) e contribuindo para o desenvolvimento e ajuste do jovem (Furman & Shaffer, 2003). Por outro lado, o envolvimento romântico especialmente no início da adolescência, pode estar ligado a relações mais negativas, pois segundo Kuttler e LaGreca (2004), os adolescentes têm mais interações negativas com parceiros românticos do que com os seus amigos mais íntimos. Porém, é importante ter em conta que até ao momento poucas são as pesquisas disponibilizadas sobre o grau destas descobertas que refletem os efeitos das relações amorosas em adolescentes (Furman et al., 2009).

Para além disto, como refere Brown (1999) não só a presença ou a ausência de envolvimento romântico é importante como também a identidade do parceiro romântico pode ter consequências significativas. Namorar alguém em particular pode melhorar o “status” dentro de um grupo de amigos ou suscitar a reprovação por estes mesmos colegas, levando a uma diminuição no seu “status” gerando consequências afetivas potencialmente negativas (Brown, 1999).

Na tentativa de compreender mais profundamente o desenvolvimento das relações amorosas em adolescentes Collins (2003) sugere cinco características que devem ser estudadas no contexto dos relacionamentos amorosos adolescentes:

- O **envolvimento** é a característica mais frequente num romance durante a adolescência. Este envolvimento pode refletir-se num encontro entre dois adolescentes. O tempo da duração da relação depende da frequência e da consistência do encontro. Alguns autores evidenciam que o tempo de envolvimento numa relação está alistado ao comportamento individual dos adolescentes envolvidos na relação amorosa (Neeman, 1995 cit. Collins 2003).
- A **qualidade** de uma relação amorosa refere-se ao grau das experiências benéficas que esta oferece. As relações amorosas benéficas (ou relação de alta qualidade) são aquelas em que os parceiros manifestam intimidade e afeto, ao passo que parceiros de relações de baixa-qualidade manifestam irritação e níveis considerados de conflito (Gallagher et al., 1998). Num estudo recente com uma amostra Israelita, compreendeu-se que a estabilidade de uma relação amorosa está relacionada com indicadores de qualidade nas

interações dos casais adolescentes. Os casais de adolescentes entrevistados que namoravam há mais de 9 meses tinham menos discussões e eram mais positivos um para o outro. Entende-se portanto, que quantos mais indicadores de qualidade existir na relação amorosa, maior será o envolvimento dos adolescentes na mesma. Muitos adolescentes começam a namorar relativamente cedo e com bastante frequência, mas a consistência e a qualidade dessas experiências amorosas podem variar bastante. Esta informação é essencial para determinar como e o porquê das relações amorosas influenciarem um adolescente.

- Já o **conteúdo** está relacionado com a partilha de atividades durante uma relação amorosa, ou seja, o tempo que o casal está reunido, a diversidade de atividades que praticam e também as situações que evitam quando estão juntos. Normalmente, os parceiros românticos que são mais dependentes partilham uma maior variedade de experiências do que os casais menos chegados. Porém, é a partilha dessas atividades que sustenta a relação amorosa, por exemplo através da comunicação, objetivos em conjunto ou a realização de tarefas juntos. Avaliar o conteúdo de uma relação amorosa parece ser uma chave importante para diferenciar o tipo de relação.
- A **escolha do parceiro** é também importante na partilha de uma experiência amorosa. Alguns estudos (Rutter, 1996) demonstram que durante a adolescência os rapazes preferem parceiras da mesma idade ou mais novas, as raparigas por sua vez optam por rapazes mais velhos. Segundo algumas pesquisas verifica-se ainda que é importante compreender se os namoros e as relações amorosas na adolescência vão para além da escolha do parceiro, bem como entender se as percepções dos adolescentes acerca desta escolha são válidas ou não.
- Finalmente, os **processos cognitivos e emocionais** são também características importantes nas relações amorosas. É assim importante ter em consideração respostas emocionais, percepções, expectativas e atributos à pessoa e à relação, como por exemplo, as representações que os casais têm sobre a relação amorosa do casal amigo.

Parece ainda que as emoções e as cognições estão interligadas com a relação amorosa e têm um papel fundamental na determinação do seu significado funcional, sendo que as atribuições sobre o próprio comportamento e o comportamento do parceiro romântico são intensificadas na fase inicial do romance. Porém, as cognições e emoções de um relacionamento têm sido estudadas com mais frequência nas

relações amorosas após a fase da adolescência do que nas relações amorosas durante esta fase (Collins, 2003). É possível concluir que, segundo este autor, parece claro não se poder descrever relações amorosas e a sua importância no desenvolvimento sem distinguir o envolvimento e a identidade, o conteúdo e a qualidade das relações, bem como os pensamentos e sentimentos que lhes estão associados.

### **3- As Relações Amorosas na Adulter Emergente**

Como referido anteriormente, o jovem adulto encontra-se numa fase distinta da adolescência, sendo uma fase marcada por uma maturidade física mais avançada e por importantes avanços na construção da identidade através da exploração (Arnett, 2000; Arnett & Tanner, 2006). Outros autores (Erikson, 1987; Relvas, 2004; Kaestle & Halpern, 2007) reconhecem ainda que esta fase correspondente à construção de relações amorosas e de amizade mais significativas e duradouras adaptando-se a um parceiro único. Segundo Regan (2008) é neste período que as relações amorosas se desenvolvem, fazendo crescer o desejo de continuidade, podendo surgir posteriormente a decisão do par amoroso casar ou coabitar.

Desta forma, foram encontradas três características principais para que o jovem adulto procure uma relação deste tipo (Pego, 2009, cit. Figueira, 2012). A primeira razão prende-se com o fato da própria formação e a manutenção de uma relação amorosa ser uma tarefa de desenvolvimento fundamental nesta faixa etária, uma vez que os jovens estão predispostos a ganhar mais experiência durante este período; a segunda está relacionada com o fato deste tipo de relações ter um forte impacto no bem-estar e ajustamento dos comportamentos do indivíduo; e finalmente os padrões românticos verificados neste período podem ser preditores de padrões de relacionamentos futuros ou mesmo no casamento. Este último ponto torna-se particularmente importante na medida em que os padrões de relacionamento podem ser indicadores da qualidade e satisfação conjugal futuras (Pego, 2009, cit. Figueira, 2012).

Regan (2008) aponta ainda para a existência de três modelos de desenvolvimento das relações românticas na adulter emergente: os modelos de seleção de parceiro, os modelos processuais e os modelos preditores das relações conjugais. Segundo a autora, os modelos de seleção de parceiro defendem que os casais passam por etapas sucessivas, caracterizadas por um aumento do compromisso e do envolvimento na relação amorosa, pressupondo a passagem para a próxima

etapa. Os modelos processuais enfatizam que as relações românticas não têm de passar obrigatoriamente por diferentes estágios, pois desenvolvem-se gradualmente. Este desenvolvimento progressivo acontece devido às mudanças na intimidade, na autorrevelação e nos vários processos interpessoais que surgem entre os parceiros românticos, sendo mudanças impercetíveis (Regan 2008). No que diz respeito aos modelos preditores das relações conjugais a autora explica que estes têm como objetivo a identificação de variáveis e de processos dentro de uma relação de namoro que possam prever o sucesso ou a rutura da relação amorosa (Regan 2008).

Compreendendo as características e a importância desta fase na vida do ser humano, entende-se que é nesta etapa que se dá origem “à formação do casal que inicia o ciclo vital da família, na medida em que uma nova família nasce nesta fase” (Relvas, 2004 p. 33).

## CAPÍTULO III

### AS RUTURAS AMOROSAS

#### 1- O Fim do Relacionamento Amoroso

Como mencionado anteriormente, os relacionamentos românticos são uma parte comum da vida da maioria das pessoas. O mesmo parece suceder com a rejeição amorosa, pois pode desapontar num período de profundo sofrimento para o indivíduo que a experiencie (Slotter, Gardner, & Finkel, 2010). Contudo este não é o único motivo pelo qual a rutura amorosa é vivida de forma dolorosa. Muitos outros aspetos se entrelaçam nesta mágoa, nomeadamente a duração da relação, pois quanto mais longa, maior será o sofrimento experienciado na rutura dado que a vida do casal estava cruzada. Outro aspeto relevante relaciona-se com a perda do parceiro romântico que muitas vezes assume diferentes papéis na vida de casal, tais como: amigo, terapeuta, contabilista, cozinheiro, entre outros. Ao perder o amante o sujeito sente-se muitas vezes incapaz, é como se uma parte dele fosse removida (Amado, 2010).

Mesmo que antes da rutura amorosa algum dos parceiros se sentisse insatisfeito é com o seu fim que surgem algumas dúvidas: “ Será que ele/ela alguma vez me amou realmente? Que fiz eu de errado? Terei sido traído?” Experienciar o início de uma rutura amorosa é algo bastante doloroso, pois a presença do outro permanece na consciência e tudo faz recordar o amante (Amado, 2010).

De acordo com Fisher, Brown, Aron, Strong e Mashek, (2010) num estudo realizado ao cérebro de pessoas abandonadas observa-se que após uma rutura amorosa o cérebro do indivíduo reflete um estado real de dor, semelhante ao estado cerebral de um toxicodependente em remissão.

Apesar do embate que o fim de uma relação amorosa pode causar nas pessoas, este é um assunto pouco valorizado na nossa sociedade, por vezes há quem veja a rutura amorosa, como um período banal da vida do ser humano, desvalorizando os sentimentos de profunda tristeza, perda e desorientação vivenciados pelo outro (Amado, 2010). Num estudo de Fisher (2004) 93% dos inquiridos de ambos os sexos revelavam ter experimentado uma forma de rejeição amorosa. Nesta estava incluído o amor não correspondido. Este tem servido ao longo dos séculos como inspiração para poetas e outros artistas (Amado, 2010). Muitos são os poemas que nos transmitem a sensação de tristeza após o fim de uma relação amorosa, muitas são as canções que podemos ouvir repletas de sentimentos e emoções angustiantes após a separação,

muitos são os filmes que se baseiam na dor manifestada por homens e mulheres face a uma rutura amorosa. A dor sentida pelo ser humano face ao fim de uma relação romântica vai encontrando novos meios de ser expressar. Atualmente, não é difícil encontrar pessoas que de forma anónima recorrem a blogs ou fóruns na internet, através deles podemos encontrar pequenas conversas, desabafos ou poemas relativos à rutura amorosa. Parece, pois que quer a experiência do amor romântico quer a experiência da rejeição amorosa são universais (Fisher, 2004).

Como podemos verificar muitas pessoas encontram os maiores sofrimentos amorosos não por uma relação que não se inicia, mas por uma que vê o seu fim (Slotter, Gardner, & Finkel, 2010). Sendo o fim de um relacionamento amoroso um momento bastante doloroso, torna-se essencial compreender como este se inicia. Vaughan (cit. Sternberg 1998) compara o início de uma rutura amorosa com um segredo, pois segundo esta autora quando um dos parceiros da relação começa a sentir-se desconfortável não transmite esse sentimento ao outro parceiro. Este desconforto por parte de um dos parceiros surge de forma silenciosa, podendo emergir mesmo antes do casamento ou passado alguns anos da relação ter iniciado. O parceiro que se sente desconfortável na relação amorosa muitas vezes não consegue compreender ou ter consciência do que está errado, ou mesmo ter a certeza da implicação que esse desconforto pode trazer à presente relação amorosa: será que o problema vai levar a uma separação? Ou é apenas temporário? Muitas vezes o desconforto sentido por um dos parceiros não é transmitido, por falta de certezas, é como se esse sentimento fosse abafado no mundo privado do parceiro que se sente desconfortável. A falta de comunicação de um dos parceiros sobre o desconforto inicial sentido provoca um corte na comunicação do casal. O desejável seria que o parceiro iniciador do desconforto comunicasse a sua insatisfação face à relação amorosa experienciada.

Segundo Vaughan (cit. Sternberg, 1988) enquanto o parceiro desconfortável não sentir que está a ser “desonesto” ou a esconder algo não irá falar com o seu parceiro romântico. Geralmente este secretismo permite ao parceiro insatisfeito pensar, criar planos e por vezes descobrir o que fazer naquela situação específica. Contudo o outro parceiro não estando informado da insatisfação sentida pelo companheiro romântico não consegue fazer nada para ajudar a ultrapassar esta fase.

Apesar de considerar uma tarefa difícil, o parceiro insatisfeito, a quem a autora Vaughan designa por “o iniciador”, principia a sua tentativa de manifestar o seu desagrado, mesmo que ainda não tenha descoberto o problema exato do seu descontentamento (Sternberg, 1998).



Acorrentado à sua insatisfação e incapaz de comunicar com o seu parceiro romântico, o iniciador vai tentar confrontar de forma indireta o companheiro, apenas abordando assuntos básicos de uma forma bastante subtil, que muitas vezes não são compreendidos pelo outro parceiro como um indicador de insatisfação (Vaughan cit. Sternberg, 1998)

Vaughan defende que a primeira tentativa de comunicar a insatisfação é em parte a primeira tentativa de salvar a relação. Os esforços do iniciador raramente resultam no sucesso e quando isto acontece a insatisfação que sente face à sua relação amorosa expande-se. A opção em não comunicar o desconforto sentido pelo iniciador pode camuflar a sua insatisfação e deixá-lo infeliz (Sternberg, 1998).

O iniciador insatisfeito com a sua relação amorosa procura alternativas para o seu contentamento, nomeadamente novos amigos, atividades ou mesmo um caso com outro indivíduo(a), criando assim uma nova vida social separada da sua relação amorosa, o que por vezes faz com que despenda de mais tempo e energia. Posto isto, pode surgir um problema quando o outro parceiro se apercebe da situação e não compreende o porquê do que se está a passar, podendo eventualmente o parceiro pensar que o problema da insatisfação do iniciador está na nova vida e não na relação amorosa.

Segundo a autora Vaughan (cit Sternberg, 1988) a confrontação entre os dois parceiros românticos desponta quando o parceiro percebe os problemas que existem na relação enquanto o iniciador já vê a relação como terminada. Contudo, o iniciador não assume a responsabilidade e em vez disso encontra formas de colocar a razão do conflito no parceiro. Por vezes o motivo que o parceiro insatisfeito tenta apontar ao seu parceiro romântico, pelo seu descontentamento da relação amorosa, não é o verdadeiro motivo, tornando este momento mais difícil para ambos.

Dada a influência que os parceiros românticos exercem uns sobre os outros, não é surpreendente que o fim de relacionamento romântico seja um dos momentos mais angustiantes da vida de um ser humano (Slotter, Gardner, & Finkel, 2010). Apesar deste continuar a ser um campo pouco estudado e com muitas questões por responder, pode-se dizer que há um consenso entre os diferentes tipos de relacionamentos amorosos e de reações à rejeição por parte das pessoas (Robak & Griffin, 2012).

Num estudo elaborado por Fisher, Fisher, Brown, Aron, Strong, & Mashek, (2010) foi realizada uma análise cerebral através de fMRI em homens e mulheres que sofriam por terem sido desprezados amorosamente. Os sujeitos foram convidados a falar sobre a rutura amorosa, visualizando uma foto da pessoa amada, na tentativa de definir quais as emoções presentes, enquanto era gravada a sua atividade cerebral.

Verificou-se que todos os homens e mulheres se encontravam profundamente deprimidos, tal e qual como se esperava. Contudo, no estudo já referido de Fisher e colegas (2010), também recorrendo ao fMRI muitos deles também estavam zangados com a situação vivida.

Estes resultados parecem reforçar o impacto emocional que a rutura tem em qualquer pessoa, sendo esta uma das dores mais profundas e preocupantes que o ser humano pode suportar (Fisher et al., 2010). Uma das participantes descreve claramente os seus sentimentos - "Tudo me deixa triste. Não quero saber o que pareço ou quem sou. Não quero saber de nada, de todo. É terrível e dói tanto." Esta mulher, ao observar as fotografias em vez de ficar melancólica e desapontada manifestava sentimentos de raiva pela situação (Fisher et al., 2010). Neste sentido, Fisher (2004) defende que as diferenças entre amor e ódio não são assim tão grandes, uma vez que estes estão intrinsecamente ligados na sua expressão cerebral. Esta ligação pode ajudar na explicação de alguns crimes passionais em todo o mundo, nomeadamente perseguições, homicídios e suicídios, uma vez que devido à proximidade, os mecanismos cerebrais podem facilmente transformar-se em raiva (Fisher et al., 2010). Outros estudos (Najib, Lorberbaum, Kose, Bohning, & George, 2004) que recorreram a scan cerebrais, encontraram alterações do funcionamento cerebral relacionadas com a rejeição. Um grupo de mulheres que tinha terminado a sua relação nos últimos 4 meses reagiu a fotografias do ex-parceiro com alterações da atividade cerebral consonantes com a depressão.

Atualmente, psiquiatras e neurocientistas dividem a rejeição em duas fases gerais: Protesto e Resignação. Sendo que durante a fase de protesto, os indivíduos rejeitados se esforçam obsessivamente para ter os seus ex-companheiros de volta, enquanto na fase de rejeição, desistem e acabam por conformar-se com o sucedido (Fisher, 2004).

Segundo Fisher (2004), na fase de protesto aquele que foi rejeitado recorda mais facilmente o ex-companheiro em momentos de tempos livres, lembrando o tempo investido na relação, bem como a atenção e tempos despendidos. Os indivíduos entrevistados no estudo anteriormente referido (Najib et al., 2004) chegam a nomear alguns sintomas físicos desta fase, como a dificuldade em dormir e perda de peso. Todos eles recordam os problemas referentes à sua relação tentando compreender o que fizeram mal e o que poderiam fazer para conquistar o parceiro, sendo que todos os dias estes pensam na rejeição.

Nesta fase, a pessoa pode utilizar uma ou mais estratégias na tentativa de conseguir uma reconciliação, por exemplo, tentando contatar o ex-parceiro, visitando

locais comuns, ligando dia e noite e escrevendo cartas e emails, suplicando pela reconciliação.

Já na fase de resignação Fisher (2004) descreve que os indivíduos mergulham num desespero enorme, apresentando sintomas depressivos, como dormir muito tempo, chorar e momentos de apatia, sendo difícil encontrar uma forma de sair desta melancolia. Porém, com o passar do tempo o antigo amante vai perdendo alguma importância, bem como os sentimentos de raiva e de perda pelo seu parceiro vão desaparecendo. É nesta fase que surge uma conformidade com a situação (Amado, 2010).

No estudo de Panksepp, cit. Fisher, 2010, o autor tentou compreender de forma mais aprofundada as características da paixão, criando um questionário sobre o amor. A partir deste estudo que contemplou 114 sujeitos (homens e mulheres) que há oito semanas atrás tinham sofrido uma rutura amorosa, conseguiu apurar que 61% dos homens e 46% das mulheres tinham passado por um período de rejeição romântica, 40% preenchiam critérios de depressão em que 12% manifestavam uma depressão severa ou moderada. Porém, homens e mulheres parecem ter maneiras diferentes para lidar com a tristeza romântica. Os homens são frequentemente mais dependentes das suas parceiras românticas e após o fim da relação estes têm maior tendência para utilizarem o álcool, drogas ou uma condução agressiva, para lidar com emoções de desespero e rejeição. Estes também revelam uma maior probabilidade de tentativas de suicídio (3 a 4 vezes mais do que as mulheres) após a rutura. Contudo, estes também exteriorizam menos a sua dor o que pode justificar os valores inferiores na escala de depressão revelados pelos homens (Panksepp cit. Fisher, 2004).

Já as mulheres parecem sofrer de maneira diferente com severos sentimentos de depressão, revelando algumas dificuldades durante este período de profunda tristeza como perda de peso, excesso de repouso ou dificuldade em dormir, diminuto interesse sexual, dificuldade de concentração, dificuldade em estar com os outros e contemplação do suicídio (Mearns cit. Fisher, 2004)

Parece assim, que o fim de uma relação amorosa pode transformar-se em algo extremamente perturbador tornando-se num fator de risco para o desenvolvimento de problemas emocionais. Contudo, é importante salientar que nem todos os indivíduos desenvolvem o mesmo tipo de reações negativas, sendo que em muitos casos o fim de uma relação amorosa implica um crescimento emocional (Monroe, Rhode, Seeley, & Lewinsohn, 1999 cit. Boelen & Reijntjes, 2008). Desta forma podem ser referidos fatores demográficos, de género, condições em que ocorreram as separações, durabilidade da relação e os fatores de personalidade como agentes decisivos para a elaboração do grau de risco em análise (Boelen & Reijntjes, 2008).

Boelen e Reijntjes, (2008) e Dalgleish (2004), apontam que muito pode ser estudado através dos modelos cognitivos no que diz respeito à perda e ao trauma. Neste sentido, segundo os modelos cognitivos as diferentes reações à rutura amorosa estão relacionadas com o tipo de pensamentos automáticos negativos, bem como as crenças dos indivíduos após o fim de uma relação amorosa. Estes modelos demonstram que a baixa autoestima, as pré convicções sobre si próprio e sobre o mundo, podem estar na base do desenvolvimento de uma perturbação de stress pós-traumático (PTSD), em que por norma os indivíduos se sentem inúteis, desajustados na sociedade e vêem o mundo de uma forma desconfiada. Existem assim, pensamentos automáticos negativos que são generalistas como por exemplo: “ Eu devia ter previsto”, “Ninguém se importa comigo” “Vou enlouquecer”, entre outros, que dificultam a resiliência dos sujeitos (Ehlers & Clark, 2000).

Após as pesquisas elaboradas por Boelen e Reijntjes (2008), foi construído por estes autores, o GCQ- Grief Cognitions Questionnaire. Este questionário contém cinco subescalas que avaliam pensamentos globais negativos (similares aos núcleos de pensamentos definidos pela terapia cognitiva) uma subescala que pretende avaliar cognições negativas acerca da própria culpa, outra subescala que avalia cognições negativas acerca das respostas de outros e três subescalas que avaliam as cognições negativas sobre a reação do próprio à perda.

Neste estudo (Boelen & Reijntjes, 2008) foram examinadas as relações entre os pensamentos negativos e os problemas emocionais após o fim de uma relação amorosa. Foi assim encontrado que, independentemente da idade ou género, todo o tipo de cognições estudadas no GCQ estão associadas a reações complicadas e de sofrimento após o fim de uma relação amorosa. Mesmo os pensamentos relacionados com a vida em geral aparecem acompanhados de alguma ansiedade e depressão. Os indivíduos com maior tendência para manifestarem pensamentos automáticos negativos e aqueles que dependem demasiado da opinião de outros, tendem a desenvolver reações negativas após o fim de uma relação amorosa, bem como uma maior dificuldade em ultrapassar este momento. Estes resultados demonstraram também que a forma como os indivíduos vêem a sua rutura amorosa pode influenciar o início e a disponibilidade para uma nova relação romântica.

Porém, este estudo levantou também algumas questões inesperadas, como o fato dos sujeitos que mantinham uma relação sem compromisso, não apresentarem sintomas de ansiedade ou depressão após a rutura amorosa, o que parece demonstrar que este tipo de relação tem um diferente impacto nos problemas emocionais dos indivíduos após uma separação (Boelen & Reijntjes, 2008).

Um outro estudo de Choo, Levine e Hatfield, (1996) revela que tanto os homens como as mulheres tendem a manifestar reações diferentes face à rutura amorosa. Verificou-se que as mulheres estão mais cientes dos problemas das relações amorosas do que os homens, como tal preveem o fim da relação mais cedo. Assim sendo, estas podem preparar-se para o inevitável por algum tempo enquanto os homens normalmente são apanhados de surpresa. No que diz respeito aos problemas de uma relação amorosa, os autores descobriram que as mulheres tendem a culpar-se mais a si próprias e os homens a culpar os seus parceiros (as), já no que concerne ao fim da relação amorosa são as mulheres que estão mais propensas a culpar os seus parceiros do que os homens.

Ao experienciar uma rutura amorosa os homens procuram envolver-se em outras atividades (iniciam atividades desportivas ou acabam por acumular tarefas dentro do próprio emprego) enquanto as mulheres ficam mais isoladas (Choo, Levine, & Hatfield, 1996 ). Choo, Levine, e Hatfield, (1996) através de um estudo procuraram também compreender melhor as estratégias utilizadas por homens e mulheres após o fim de uma relação amorosa, podendo estas ser classificadas em quatro tipos: 1) Segurança (homens e mulheres sentem-se confortáveis com a sua independência); 2) "Pegajoso" (estão confortáveis com a solidão, mas receiam demasiada independência); 3) Nervoso (os sujeitos sentem-se confortáveis com a independência mas receiam a solidão); 4) Inconstante (quando não valoriza as relações e lida bem com o seu fim).

É importante referir que ao contrário do estudo de Boelen e Reijntjess, (2008) que indica que as reações do ser humano face à rutura amorosa estão relacionadas com alguns fatores, nomeadamente demográficos, de género, a durabilidade da relação entre outros, este estudo, faz a distinção apenas entre as reações de homens e mulheres, chegando à conclusão que homens e mulheres reagem de maneiras diferentes ao término de uma relação amorosa. Porém, como salientam Morris e Reiber (2011) o fim de uma relação amorosa é um momento doloroso para qualquer um que experiencia esta dissolução.

Estes mesmos autores (Morris & Reiber, 2011) encontraram no seu estudo (com 1735 participantes, onde 1295 são mulheres e 440 são homens, com idades entre os 18 e os 21) que 98% dos entrevistados experienciaram o fim de uma relação amorosa e destes 96% passaram por um processo de trauma emocional e 93% por um trauma físico devido à rutura amorosa. A intensidade de ambos os traumas foi considerada "insuportável" pelos inquiridos, sendo mais intensamente descrito o trauma físico. Contudo parece não existir distinção no que diz respeito à intensidade e frequência dos traumas nos diferentes sexos, a única diferença encontrada refere-se

assim, à pessoa que terminou a relação amorosa, isto é, aqueles que rejeitaram o parceiro demonstram um grau de intensidade traumática menor do que aqueles que foram rejeitados.

Através dos estudos mencionados anteriormente, é possível compreender que existem diferentes características que são gerais ao estado emotivo e psicológico no que diz respeito ao momento da ruptura amorosa (Marcondes, Trierweiler, & Cruz, 2006). Estes são momentos dolorosos que por vezes se assemelham com sentimentos manifestados após a perda de um ente querido, ou seja sentimentos que se assemelham com o luto, nomeadamente ansiedade e depressão.

Importa também salientar que cada separação amorosa conta uma história diferente e quase sempre esta história relata tristeza e dor, provocando um forte impacto negativo nos indivíduos. Uma ruptura amorosa exige por parte do indivíduo um “trabalho” de recuperação intenso, impondo um gasto de energia psicológico e físico bastante elevado (Marcondes, Trierweiler, & Cruz, 2006).

## **2- As Rupturas Amorosas na Adolescência**

Tal como o amor romântico tem lugar na vida do adolescente, também os corações partidos e romances perdidos integram as suas experiências (Brown, Feiring, & Furman, 1999). Porém, existe ainda pouca informação sobre o tema das rupturas amorosas em adolescentes e do seu significado.

Sobre este tema Collins (2003) defende que o amadurecimento da intimidade, da sexualidade, da identidade e da autonomia também se desenvolvem com o fim de um relacionamento amoroso, tornando-se este muitas vezes significativo na vida de um adolescente. Assim o adolescente toma uma postura tão ativa nas suas experiências românticas, como na ruptura das mesmas. Ao experienciar uma ruptura amorosa o adolescente mostrar-se ativo em alterar o contexto de relacionamento quando este não se encaixa com as suas necessidades de desenvolvimento (Lerner & Castellino, 2002)

Segundo alguns teóricos do desenvolvimento (Connolly & Goldberg, 1999; Furman & Wehner, 1994), o início de um relacionamento romântico na adolescência é impulsionado pela combinação da necessidade para a sexualidade com a necessidade intensa de intimidade e ligação (com alguém não pertencente à família). Como mencionado anteriormente, as necessidades sexuais dos adolescentes podem incluir sentimento, paixão, desejo e atração sexual. Estes comportamentos são pensados pelos adolescentes mesmo que não se realizem (Hatfield, 1988; Tolman, 2002).

Relativamente à intimidade os adolescentes procuram um elevado grau de proximidade emocional com o parceiro: apoio, confiança e compreensão. A identidade e a autonomia são outras das necessidades que os adolescentes buscam num relacionamento amoroso (Connolly & Mcisaac, 2009).

Espera-se assim, que os adolescentes atribuam a causa das suas ruturas amorosas à falta de satisfação destas necessidades nas suas relações românticas. A falta de tempo para estar com o parceiro, sentimentos de tédio, falta de companhia ou desconfiança são outros dos motivos de rutura amorosa na adolescência (Connolly & Mcisaac, 2009).

Neste sentido, o estudo realizado por Connolly e Mcisaac (2009) (com 910 adolescentes 429 rapazes e 481 raparigas na cidade do Canadá) revelou que muitos adolescentes experienciaram uma rutura amorosa recentemente. Este estudo, concluiu também que os adolescentes que viveram o fim de uma relação amorosa manifestam uma diversificada compreensão acerca dos motivos do ocorrido, estando as explicações relacionadas com a satisfação das necessidades românticas, já mencionadas. Para além disto, cerca de um quarto dos adolescentes inquiridos neste estudo relataram a sua experiência amorosa, como também foram apresentados resultados semelhantes no que diz respeito à experiência dos adolescentes numa rutura amorosa. Não foram registadas diferenças significativas entre raparigas e rapazes nestes resultados.

Os mesmos autores (Connolly & Mcisaac, 2009), reforçam ainda a ideia de que as experiências românticas ajudam no desenvolvimento dos adolescentes, pois permitem que estes se sintonizem com as necessidades que não são satisfeitas dentro de um relacionamento amoroso. Desta forma, os adolescentes estão dispostos a acabar com relacionamentos românticos que não satisfaçam as suas necessidades (intimidade, sexualidade, identidade e autonomia).

### **3- As Ruturas Amorosas na Adulter Emergente**

Como já mencionado anteriormente, adulter emergente é o período que abrange as faixas etárias entre os 18 e os 29 anos de idade (Arnett, 2000). Nesta fase a rutura amorosa é experienciada como um momento de grande desgosto e tristeza, bem como de sentimentos intensos e prolongados de profunda dor (Field, 2011).

São vários os problemas relacionados à angústia provocada por uma rutura amorosa na adulter emergente, nomeadamente, pensamentos automáticos negativos,

dificuldades em dormir, depressão, ansiedade e baixos níveis de desempenho académico (Field, Diego, Pelaez, Deeds & Delgado, 2009).

É importante compreender como os jovens adultos experienciam a rutura amorosa, neste sentido surgiu um dos estudos realizados por Field Diego, Pelaez, Deeds & Delgado (2010), que se focou nas razões e na forma como os jovens adultos vivem o fim de uma relação amorosa. Alguns exemplos de respostas típicas e preocupações consequentes à rutura foram: “sinto-me traído e rejeitado”; “a rutura amorosa foi inesperada”, “tenho menos tempo desde que a relação terminou” e “ainda não encontrei um novo parceiro romântico”.

De acordo com Field (2011), os estudantes universitários assumem a rutura amorosa como um período de dor intensa, este sentimento é comparável à dor sentida pela morte de um ente querido, sendo os indivíduos confrontados com o desaparecimento de alguém que até então fazia parte da sua vida. Vários são os estudos realizados a estudantes universitários que comprovam a intensidade dos sentimentos relatados pelos mesmos. Num estudo realizado por Hardison, Neimeyer, & Lichstein (2005; cit. Field et al., (2009), foram relatados diferentes sentimentos com semelhanças aos de luto, tais como insónias e pensamentos negativos constantes. Também os autores Boelen e van den Bout, (2008; cit. Field et al., 2009), destacam nos seus estudos, diversos sentimentos comuns ao período de luto, como a ansiedade e a depressão.

No que concerne aos motivos da rutura amorosa, Pelaez, Diego, Diego, & Delgado, (2011), identificaram 16 comportamentos agrupados em três dimensões. A amostra para este estudo foi composta por estudantes universitários. Foi estudado através da escala *Break Up Distress Scale* os comportamentos que conduziam à rutura amorosa e o stress resultante da mesma. Foi criada uma escala que media a frequência com que ocorriam estes comportamentos na relação. Os 16 comportamentos avaliados neste estudo foram: Insegurança (Raiva/ansiedade; Ciúmes; Não ser uma prioridade; Ser tomada/o como certo; Ser diminuída/o pelo parceiro), Comportamentos controladores (Discutir; Ter a última palavra; Ser manipulada/o; Ter de dar contas ao parceiro/a; Medo de dizer não ao parceiro) e Desinteresse (Não gostar dos amigos; Paixão moribunda devido à rotina; Mais esforçada/o na relação do que o parceiro/a; Pouca comunicação; Pouco sexo; Evitar passar tempo juntos). Concluiu-se com este estudo que o desinteresse era a maior causa de rutura amorosa nestes jovens adultos, por sua vez os comportamentos de controlo foram os menos pontuados (Pelaez et al., 2011).

No que diz respeito às diferenças entre géneros numa amostra de estudantes universitários verificou-se que os rapazes manifestaram uma maior dificuldade do que



as raparigas na recuperação da rutura amorosa (Knox, Zusman, Kaluzny, & Cooper, 2000). Em outro estudo as raparigas revelaram uma maior angústia face ao fim de uma relação amorosa, em relação aos rapazes (Nolen-Hoeksema, 2000).

As diferentes perspetivas teóricas sobre o causador da rutura amorosa encontram resultados idênticos, ou seja, enquanto um autor (Waller, 2008) relata que o nível de sofrimento esta relacionado com o causador do fim do relacionamento amoroso, outro autor sugeriu que homens e mulheres que foram rejeitados pelo seu parceiro romântico experienciam elevados níveis de depressão, perda de autoestima e pensamentos negativos do que aqueles que que rejeitaram o parceiro (Perilloux & Bus, 2008).

Hysenbegasi, Hass e Rowland (2005) através dos seus estudos mostram-nos como a depressão tem afetado negativamente o desempenho académico dos alunos. Já Durmer e Dinges (2005) relacionam o insucesso académico com problemas com o sono, pois segundo estes autores as funções cognitivas do nosso corpo são afetadas negativamente pela privação do sono, incluindo a atenção e a memória. Segundo Field et al., (2009) os sujeitos que experienciaram processos de rutura stressantes tem manifestado indicadores de depressão e perturbações relacionadas com o sono.

Field, Diego, Peleaz, Deeds, & Delgado (2012) através de um estudo realizado numa amostra de 283 estudantes universitários comprova como a rutura amorosa pode comprometer o desempenho académico dos alunos, nomeadamente no que diz respeito à concentração, à realização de trabalhos de casa ou mesmo aos exames de avaliação.

De acordo com alguns autores (Freitas, Martins, & Vasconcelos, 2003; Oliveira, Dantas, Azevedo & Banzato, 2008) o fim de um relacionamento amoroso, a existência de problemas amorosos numa relação romântica, o desempenho académico, a dificuldade de adaptação ao ensino superior, a ansiedade e a depressão são queixas frequentes de alunos em serviços de Psicologia de várias escolas.

#### **4- A Autoestima e as Ruturas Amorosas**

De acordo com os autores Bednar e Peterson (1995) a autoestima é construída ao longo do desenvolvimento humano, como tal é um conceito dinâmico que se pode movimentar de um extremo para o outro, consoante o comportamento dos sujeitos. O autor Rosenberg (1965 cit. Santos & Maia, 2003) define autoestima como algo que está relacionado com uma atitude positiva ou negativa para com o self. A autoestima caracteriza-se pela avaliação que o sujeito faz relativamente a si mesmo, envolvendo um sentimento de valor, predominantemente afetivo, que se manifesta através de uma

atitude que pode ser de aprovação ou desaprovação da pessoa acerca de si própria (Rosenberg, 1965 cit. Romano, Negreiros & Martins, 2007).

O conceito de autoestima tem sido definido por uma autoavaliação do autoconceito, ou seja, a autoimagem que cada sujeito constrói sobre si mesmo, resultante da avaliação das suas competências (Romano, Negreiros & Martins, 2007). Quando o sujeito se revê como alguém de valor, como uma pessoa confiante e habilitada é um indicador de autoestima elevada, por outro lado, quando o indivíduo se revê como alguém sem valor e com sentimentos de incompetência e incapacidade revela indicadores de uma baixa autoestima (Rosenberg, 1965 cit. Sbicigo, Bandeira & Dell'Aglio, 2010).

A “componente valorativa” é o elemento essencial da autoestima, pois é através dela que os indivíduos manifestam sentimentos de confiança relativamente a si próprios e planeiam as metas para o seu futuro (Bednar & Peterson, 1995).

É importante ter em consideração que a autoestima tem sido reconhecida como um preditor de resultados favoráveis na adolescência e na adultez emergente, no que diz respeito aos relacionamentos interpessoais (Trzesniewski, Donnellan & Robins, 2003 cit. Sbicigo, Bandeira & Dell'Aglio, 2010). No mesmo sentido, Cramer (2003) assegura que a autoestima está alistada de forma positiva com circunstâncias que permitem o desenrolar de relações amorosas.

Segundo Murray e colegas (2000) a autoestima de cada pessoa tem influência na confiança que o sujeito tem sobre o seu parceiro romântico. Para Broemer e Blümle (2003) a autoestima de um indivíduo está relacionado com confiança que tem na opinião do seu parceiro romântico, ao sentimento de paixão ou mesmo ao sentimento de ciúme. Já DeHart, Pelham e Murray, (2004) postulam que os sujeitos que apresentam níveis de autoestima mais baixos têm tendência a subestimar os seus parceiros românticos e as percepções positivas que os mesmos têm a seu respeito, contudo os sujeitos que manifestam elevados níveis de autoestima conseguem perceber a forma como são olhados pelo parceiro romântico.

Uma vez que a ideia que os indivíduos têm sobre si próprios influencia diretamente a qualidade da sua ligação com os outros e tendo em conta a importância das relações amorosas na vida de uma pessoa, o sentimento de rejeição pode alterar o nível de autoestima (Botelho, 2012).

Como mencionado anteriormente, Fisher (2004) nos seus estudos aponta várias consequências de uma rutura amorosa, de entre todas as referidas pela autora é de salientar os baixos níveis de autoestima expressados pelos participantes. Por vezes esta falta de autoestima está relacionada com a procura do indivíduo em justificar a rutura amorosa, em muitas das situações culpabilizando-se: “A culpa é

minha, pois poderia ter modificado a minha atitude!”, “Se não tivesse agido de tal forma nada disto teria acontecido!”.

Em suma, assume-se que a autoestima está diretamente relacionada, não só com a confiança que os sujeitos têm sobre o seu parceiro romântico (Broemer e Blümle (2003), mas sobretudo na forma como reagem ao fim da relação amorosa, tendo tendência a culpabilizar-se pelo sucedido (Fisher, 2004). Podemos então salientar os baixos níveis de autoestima manifestados uma causa direta do processo da rutura amorosa, não sendo os únicos, mas um dos mais exteriorizados (Fisher, 2004) por adolescentes e jovens adultos. Neste sentido é importante a preocupação pela autoestima dos adolescentes e estudantes universitários, após vivenciarem uma rutura amorosa, visto que pode interferir significativamente no seu desempenho em vários contextos da sua vida social, nomeadamente no seu aproveitamento escolar/académico (Field et al., 2012)

Posto isto é importante ter em consideração que uma rutura amorosa pode desencadear baixos níveis de autoestima nestas faixas etárias, que conseqüentemente influenciam o quotidiano destes jovens.



**PARTE II**  
**ESTUDO EMPÍRICO**



## CAPÍTULO IV

### ESTUDO EMPIRICO

#### 1- Enquadramento do Estudo, Objetivos e Hipóteses

A presente investigação insere-se no âmbito do curso de mestrado em Psicologia, especialização em Psicologia da Educação. Fundamentado num recorte da amostra normativa de adolescentes e jovens adultos e tendo em conta os objetivos do estudo, optou-se por uma metodologia predominantemente quantitativa, porém recorreu-se a dados qualitativos no sentido de enriquecer e completar a análise em questão.

Como ponto de partida para este estudo e com o intuito de uma melhor compreensão do tema, bem como do problema que se pretende estudar, surge então a questão de investigação :

- *Qual o impacto de uma rutura amorosa em adolescentes e jovens adultos?*

Contemplando a questão inicial da investigação, constitui-se como principal objetivo uma perspetiva global sobre o impacto do fim das relações amorosas em adolescentes e jovens adultos. Tendo em conta este objetivo geral, pretende-se especificamente:

- Estudar o processo de rutura de uma relação amorosa em adolescentes e estudantes universitários.
- Estudar a relação entre a autoestima e o processo de rutura amorosa.
- Identificar os motivos mais frequentes do fim de uma relação amorosa em adolescentes e estudantes universitários.
- Estudar as diferenças de género no que diz respeito à forma como é experienciado o fim da relação amorosa.
- Identificar a frequência em que é apontado o diferente causador de uma rutura amorosa: “Eu”, “Parceiro/a” ou “Ambos”.

Na maior parte dos estudos sobre o fim das relações amorosas são apenas recrutados participantes que tenham recentemente sofrido uma rutura. Dada a escassez de estudos nesta área, principalmente a nível nacional, optamos por realizar um estudo que permitisse a participação de sujeitos já fora do período de rutura amorosa. Assim, no questionário utilizado, pediu-se que os sujeitos respondessem recordando-se de como se sentiram após o fim do relacionamento amoroso. Estamos conscientes dos enviesamentos que tal procedimento acarreta, e toda a discussão e conclusões os devem ter em conta. No entanto, esta abordagem permite uma amostra

superior e permite também abordar, até certo ponto, que efeito o tempo pode ter na recordação da rutura amorosa e seu impacto. Este estudo pretende oferecer respostas a diversas questões que no presente são pouco abordadas na população em causa, nomeadamente a nível nacional. De forma a ir de encontro a alguns dos objetivos estabelecidos, delineou-se as seguintes hipóteses:

**H1: Existem diferenças significativas entre rapazes e raparigas no stress recordado de uma rutura amorosa.**

Choo, Levine, & Hatfield, (1996) revelam que tanto os rapazes como as raparigas tendem a manifestar reações diferentes face à rutura amorosa.

As mulheres quando experienciam uma rutura amorosa têm tendência a culpar os seus parceiros homens, pelo fim da relação amorosa. Enquanto que por outro lado os homens procuram atividades que os possam distrair (Choo , Levine, & Hatfield, 1996).

Segundo Fisher (2004) os homens manifestam a sua tristeza de forma mais dramática que as mulheres, contudo as mulheres sofrem de maneira diferente. Conforme a autora as mulheres expressam fortes sentimentos de depressão. Pretende-se com esta hipótese identificar as possíveis diferenças e similaridades sexuais referentes à experiência numa rutura amorosa.

Com a hipótese colocada pretende-se compreender se rapazes e raparigas adolescentes ou jovens adultos recordam o stress vivido após uma rutura amorosa com diferentes intensidades.

**H2:Existem diferenças significativas entre os participantes que estão numa relação e os que não estão em relação ao stress recordado de uma rutura amorosa.**

Dada a influência que os parceiros românticos exercem uns sobre os outros, não é surpreendente que o fim de relacionamento romântico seja um dos momentos mais angustiantes da vida de um ser humano (Slotter, Gardner, & Finkel, 2010). Contudo importa compreender se o fato de um sujeito se encontrar numa nova relação amorosa, consegue recordar o stress experienciado na sua rutura amorosa de forma mais “subtil”, ou por outro lado não existir qualquer influência entre estar ou não numa relação amorosa.

Com a hipótese H2, aspira-se tentar compreender se há diferenças entre os participantes, que no momento do preenchimento do questionário vivem uma relação



amorosa, ou por outro lado aqueles que não se encontram numa relação amorosa ao recordar o stress experienciado nas suas ruturas amorosas.

As seguintes hipóteses (H3a, H3b e H3c) prendem-se com um dos objetivos da investigação: Ao recordar o stress experienciado por uma rutura amorosa, quem é apontado como o causador : “Eu”, “Parceiro/a” ou “Ambos”.

Segundo o estudo de Morris e Reiber (2011) a única diferença encontrada face à rutura amorosa refere-se à pessoa que terminou a relação amorosa, isto é, aqueles que rejeitaram o parceiro demonstram um grau de intensidade traumática menor do que aqueles que foram rejeitados. Também Stenberg (1998) e Fisher (2004) concordam com este facto: aqueles que experienciaram uma rejeição amorosa revelam resultados mais elevados no que diz respeito à dor e à angústia sentida após uma rutura amorosa. Posto isto, é importante compreender se existem diferenças significativas entre quem aponta um dos distintos causadores.

**H3a: Existem diferenças significativas entre quem aponta “eu” como causador e quem aponta o “parceiro” no stress recordado de uma rutura amorosa.**

Espera-se que quem aponta “eu” como causador apresente menos stress recordado do que quem aponta o “parceiro”.

**H3b: Existem diferenças significativas entre quem aponta “eu” como causador e quem aponta o “ambos” no stress recordado de uma rutura amorosa.**

Prevê-se descobrir as possíveis diferenças entre quem aponta “eu” como causador e quem aponta “ambos”.

**H3c: Existem diferenças significativas entre quem aponta “parceiro” como causador e quem aponta o “ambos” no stress recordado de uma rutura amorosa.**

Ao debruçar-nos sobre esta hipótese espera-se alcançar uma distinção entre quem aponta o “parceiro” como causador e quem aponta “ambos”.

**H4: Existem diferenças significativas entre os participantes que estão numa relação e os que não estão em relação à autoestima após uma rutura amorosa.**

Cada separação amorosa conta uma história diferente, e quase sempre esta história relata momentos de tristeza e dor, provocando um forte impacto negativo nos indivíduos. Num estudo realizado por Perilloux e Buss (2008) que diferencia sujeitos que terminaram uma relação de sujeitos que foram rejeitados conseguiu-se apurar que

aqueles que foram rejeitados numa relação amorosa apresentam baixos níveis de autoestima. Porém não são encontradas diferenças significativas entre os participantes que estão numa relação amorosa daqueles que não estão em relação ao nível de autoestima. Portanto, pretende-se avaliar se o nível de autoestima após o fim de um relacionamento tem influência nos sujeitos que se encontram numa relação amorosa ou nos que não estão numa relação.

**Hipótese H5: Para os participantes que não se encontram numa relação amorosa existirá uma correlação significativa positiva entre o tempo da relação anterior e o stress recordado de uma rutura amorosa.**

Com a hipótese 5, prevê-se observar a relação entre o tempo da relação anterior e o stress recordado após uma rutura amorosa nos participantes que não se encontram (no momento da aplicação do protocolo de investigação) numa relação amorosa.

## **2- Metodologia**

### **2.1- Participantes**

Encontrada a população, ou seja, o conjunto de indivíduos onde se quer estudar o problema equacionado e dada a impossibilidade de trabalhar com todo o universo importa definir a amostra (Almeida e Freire, 2003). O método de amostragem utilizado foi não probabilístico, selecionado por conveniência (contexto secundário e contexto universitário), ou seja amostragem conveniente, que consiste no estudo de um grupo de indivíduos (adolescentes e estudantes universitários) que se encontrem disponíveis no momento da investigação (Maroco, 2010).

Na presente investigação participaram alunos/as do ensino secundário de uma escola de Évora, alunos/as do ensino universitário de alguns cursos da Universidade de Évora e do Instituto Politécnico de Portalegre, que responderam à versão em papel do protocolo de investigação; e por alunos/as do ensino secundário e ensino universitário que responderam à versão online do mesmo protocolo. Segundo os objetivos propostos, foi levado a cabo um estudo transversal tendo por base uma amostra por conveniência de 483 sujeitos.

No sentido de operacionalizar o estudo foi tido em conta alguns critérios de inclusão e exclusão. Ao nível dos critérios de inclusão: a) Adolescentes e Estudantes Universitários; b) Idades compreendidas entre os 15 e os 29 anos de idade, que de acordo com Papalia, Olds, & Feldman (2001) e Arnett (2000) é o período

correspondente à adolescência e à adultez emergente; c) sujeitos que viveram o fim de uma relação amorosa. No que diz respeito aos critérios de exclusão: a) população não-estudante; b) preenchimento incorreto de alguns questionários; c) não preenchimento de um número elevado de itens (superior a 6); d) não ter experienciado uma rutura amorosa. Neste sentido e tendo em conta os critérios mencionados foram excluídos 30 sujeitos, obtendo-se uma amostra de 453 participantes. A amostra final é constituída por 151 sujeitos do género masculino (33.2%) e 302 do género feminino (66.4%), com uma média de idades de 21.08 anos (D.P.= 3.2), estando os valores compreendidos entre os 15 e os 28 anos de idade. A idade mais frequente nesta amostra foi de 18 anos. No anexo I é possível constatar a distribuição dos alunos de ambos os sexos pelas idades.

Com efeito, no que concerne às duas versões, verifica-se que 344 (75.6%) sujeitos responderam ao questionário versão online e 109 (24%) ao questionário versão papel. No que diz respeito aos anos de escolaridade, a amostra é distribuída entre o 10º ano de escolaridade e o mestrado apresentando uma média de 4.4. (D.P.= 2.3). O ano de escolaridade mais frequente foi o 12º ano (quadro 2, anexo I). No que diz respeito à distribuição dos alunos por ano de escolaridade esta pode-se observar de forma mais pormenorizada no quadro 2, anexo I.

## **2.2- Instrumentos**

### **a) Questionário Sociodemográfico e sobre Relações Amorosas**

Este questionário versa um conjunto de questões que têm como principal objetivo uma caracterização sucinta dos participantes quanto a algumas variáveis sociodemográficas e quanto à sua vivência amorosa.

A primeira parte do questionário demográfico refere-se aos dados pessoais do inquirido: idade, sexo e ano de escolaridade que frequentam.

A segunda parte diz respeito à caracterização inicial dos sujeitos face às suas relações amorosas. Foi pedido aos participantes que respondessem às seguintes questões: “1-Já viveste uma relação amorosa?”; “2- Caso tenhas respondido sim, indica qual a duração do relacionamento amoroso?”; “3- Atualmente, encontras-te numa relação amorosa?”; “4- Caso tenhas respondido sim, indica qual a duração do relacionamento amoroso?”; “5- Já viveste o fim de uma relação amorosa?”; “6- Quem foi o causador do fim da relação amorosa?”; “7- Qual o motivo do fim da relação?”.

Através da questão 1 e 2 é possível ao autor compreender se os adolescentes e estudantes universitários já experienciaram uma relação amorosa e qual foi a duração da mesma. Com a questão 3 e 4 verifica-se se neste momento o adolescente

se encontra numa relação amorosa e qual a duração da relação. A questão 5 oferece o conhecimento do participante ao autor sobre a sua existência ou não de uma rutura amorosa. Caso resposta seja negativa, o questionário é excluído. Pois esta é uma das questões fulcrais do questionário. A questão 6 possibilita saber quem foi o causador do fim da relação amorosa, se foi o participante, o parceiro ou ambos. Por último é apresentada a questão 7, que se refere ao motivo da rutura amorosa. Esta questão parece ser essencial, pois permitirá um conhecimento mais alargado sobre os motivos do fim de um relacionamento amoroso em adolescentes e estudantes universitários.

É importante referir que é dada a opção aos participantes de que caso exista alguma questão que não queiram responder, podem fazê-lo.

As questões 1,2,3,4,5,6,7 são apresentadas antes da escala de autoestima, no intuito de resguardar a possível influência dos participantes face às questões solicitadas.

#### **b) A escala de Autoestima (RSES; Rosenberg 1965),**

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) – versão portuguesa aferida por Santos e Maia (1999, 2003) da original Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965).

Este é um instrumento de autorresposta constituído por 10 itens, dividido 5 itens referentes à orientação positiva e outros 5 itens referentes à orientação negativa. Esta medida pretende avaliar a autoestima global verificando se o indivíduo padece de uma atitude negativa ou positiva sobre si próprio.

Esta escala é descrita como contendo bons níveis de consistência interna avaliado através do coeficiente *alfa de cronbach*.

Na versão utilizada na atual investigação é pedido aos sujeitos que classifiquem as suas respostas numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (1= discordo fortemente e 4 = concordo fortemente) (Santos & Maia, 1999, 2003). É importante referir que quanto maior for a pontuação maior será o nível de autoestima do participante.

#### **c) The Breakup Distress Scale (BDS; Field et al., 2009 )**

A escala *Breakup Distress Scale* (Field et al., 2009), foi adaptada do Inventory of Complicated Grief (ICG) (Prigerson, Maciejewski, Reynolds, Bierhals, Newsom, Fasiczka et al, 1995). A escala *Breakup Distress Scale* (Field et al., 2009) foi adaptada do ICG, referindo-se à separação de uma pessoa em vez da pessoa falecida.

Esta escala pretende avaliar a forma como as pessoas se sentem após o fim de uma relação amorosa. Para isso é pedido aos participantes que preencham a escala que contem 16 itens numa escala de 4 pontos tipo *Likert* (0-nunca e 4-sempre). De seguida serão apresentados alguns exemplos de alguns itens que compõem a escala (Field et al., 2009):

- 1) Penso tanto nesta pessoa que me é difícil fazer as coisas que faço normalmente;
- 2) As memórias dessa pessoa entristecem-me;
- 3) Sinto que não consigo aceitar a separação que vivi;
- 4) Sinto-me atraído/a pelos lugares e coisas associadas à pessoa;
- 5) Não consigo evitar sentir-me zangado/a com o fim da relação amorosa;
- 6) Sinto-me angustiado/a relativamente ao que aconteceu;

Os autores da escala encontraram altos valores de consistência interna com *alfa de cronbach* .91. Segundo aos autores da escala BDS (Field et al., 2009) são as mulheres quem apresentam resultados mais elevados na mesma, e que alguns dos participantes revelaram que quando a rutura amorosa era inesperada se sentiam traídos e rejeitados ao mesmo tempo que tinham dificuldade em iniciar uma nova relação romântica.

### **2.3- Procedimento**

Durante toda a investigação foram tidos em consideração todos os princípios de natureza ética.

#### Procedimentos de tradução e adaptação do protocolo:

Primeiramente solicitou-se a autorização dos autores da escala original Breakup Distress Scale para a sua utilização e tradução na presente investigação.

Para que a tradução da escala BDS seja elaborada corretamente é necessário que os itens sejam traduzidos e adaptados ao nível cultural da população portuguesa. O conteúdo deve manter-se semelhante ao original, bem como as possíveis modificações devem assegurar as características fundamentais da versão original.

Nesta tradução foram incluídas diferentes etapas. A primeira etapa consistiu em realizar duas traduções da língua inglesa para a língua alvo, por dois tradutores com diferentes perfis e formações. Os tradutores são dois falantes bilingues de forma independente. O tradutor 1 domina a área em estudo e tem um vasto conhecimento sobre os objetivos da investigação, traduzindo os conceitos científicos de forma mais

fiável. O tradutor 2 foi um sujeito independente do estudo permitindo assim uma tradução mais correta no que diz respeito ao nível semântico das palavras. Os tradutores 1 e 2 reuniram-se e com autor do presente estudo que não esteve envolvido na tradução, constituindo-se a primeira versão pré-final. Durante a fase de síntese e tradução algumas dúvidas foram suscitadas pelos tradutores, estas questões estiveram relacionadas com alguns termos utilizados, nomeadamente “se torna complicado”, “é difícil”, “que não aceito este final” e “que não consigo aceitar a separação que vivi”.

Devido às dúvidas anteriormente expostas e no sentido de compreender se as opções escolhidas foram as mais adequadas e com o objetivo de aperfeiçoar a versão portuguesa foi realizado um pré-teste, onde se verificaram as possíveis dúvidas dos participantes na interpretação e compreensão de alguns itens.

Desta forma o pré-teste foi aplicado a uma amostra de 12 participantes, que para além de terem preenchido o questionário foram também abordados com algumas questões:

- Tem alguma dúvida sobre alguma questão? Se sim, qual ou quais?
- Há alguma questão que tenha achado de difícil compreensão? Se sim, qual ou quais?
- Há alguma questão que deveria ser feita de uma outra forma? Se sim, qual ou quais?
- Sentiu que de alguma forma este questionário é um pouco intrusivo?

A amostra examinada foi constituída por 9 raparigas e 3 rapazes com idades compreendidas entre os 16 e os 25 anos de idade, em que dois dos participantes tinham 19 anos de idade, outros dois 22 anos de idade e os restantes, 16, 17, 18, 20, 21 e 25. No que se refere ao ano de escolaridade 3 pertenciam ao ensino secundário e 9 ao ensino universitário. Todos os participantes já tinham vivido o fim de uma relação amorosa.

Uma vez os sujeitos informados da finalidade da pesquisa e obtido o seu consentimento era dado início à aplicação do questionário. A cada pergunta respondida cada participante deu o seu parecer sobre o nível de dificuldade apresentado na compreensão de perguntas e respostas. Esse parecer foi registado. As questões seriam revistas quanto ao sentido e se necessário reescritas. Com efeito, depois das etapas concluídas, foi averiguado novamente pelo tradutor 1 se os itens da versão original e traduzida não aparentavam disparidades entre eles.

### Procedimentos da recolha de dados da versão do protocolo em papel

Após a validação e a aprovação da versão final do questionário traduzido procedeu-se à procura de autorizações de Escolas Secundárias e Universidade na zona de Portalegre e Évora, a escolha da zona geográfica está relacionada com a conveniência do autor. Foi realizada uma visita às escolas desejadas nas diferentes zonas e apresentado o protocolo de investigação, bem como os objetivos do estudo. Porém, a autorização não foi obtida em todas as escolas visitadas.

O protocolo de investigação foi assim aplicado nas seguintes Escolas Secundárias e Universidades/Instituto Politécnico: Colégio-Salesianos Évora (turmas de 9º ano de escolaridade), EPRAL - Escola Profissional da Região Alentejo (10º, 11º e 12º ano de escolaridade), Universidade de Évora (1º ano de licenciatura em Ciências do Desporto) e Escola Superior de Tecnologia e Gestão em Portalegre (3º de licenciatura em Design de Comunicação e 1º ano de licenciatura em Assessoria de Administração).

Com vista ao início da recolha de dados e após adquirida as autorizações das escolas mencionadas, foi estabelecido contato por via eletrónica e presencialmente com os docentes titulares de turma (este contato foi solicitado pela direção das escolas). No contato com os docentes, estes foram esclarecidos acerca da natureza do estudo em causa e acordado o horário para a aplicação do questionário.

A aplicação do protocolo realizou-se presencialmente, em grupo, em contexto de sala de aula para todas as escolas, exceto na EPRAL - Escola Profissional da Região Alentejo que o autor esteve ausente na aplicação por opção da escola em questão. A aplicação foi acompanhada de uma breve explicação acerca dos objetivos do estudo bem como do protocolo apresentado. Foram entregues aos participantes os protocolos, constituídos pelas escalas, anteriormente apresentadas e por uma folha de rosto que continha questões sobre os dados biográficos dos sujeitos, uma breve descrição do estudo e instruções de preenchimento, garantido a confidencialidade e anonimato das respostas. O preenchimento do questionário teve uma duração de cerca de 10-15 minutos.

A recolha dos dados foi realizada durante os meses de março e abril de 2013, em alturas apropriadas e aconselhadas pelas escolas.

A amostra final foi constituída por 125 participantes.

### Procedimentos da recolha de dados do protocolo em versão online

Como esta amostra seria reduzida, decidiu-se partir para a elaboração do protocolo de investigação via online, com o objetivo de abranger uma maior

quantidade de adolescentes e estudantes universitários permitindo assim uma maior percepção sobre as respostas dos mesmos no que diz respeito a uma rutura amorosa.

Como ferramenta para a introdução do protocolo de investigação foi utilizado o *GoogleDocs*. Num primeiro momento o protocolo de investigação foi transcrito para esta ferramenta e foi feito um novo pré-teste, para tentar compreender se existiam dúvidas no que diz respeito ao preenchimento por parte dos participantes. A amostra examinada foi constituída por 10 sujeitos, 5 raparigas e 5 rapazes. O link do questionário foi enviado via correio eletrónico. Após o preenchimento ter sido concluído os participantes foram interrogados sobre a dificuldade de preenchimento do protocolo de investigação.

- O Link enviado permitiu o acesso direto ao protocolo de investigação?
- Teve alguma dificuldade no preenchimento de alguma questão?

Após as respostas favoráveis de todos os inquiridos deu-se início à divulgação do protocolo de investigação, via correio eletrónico e *Facebook*. O questionário divulgado na internet era idêntico ao protocolo de investigação elaborado em formato papel.

O protocolo de investigação esteve disponível para o seu preenchimento online durante os meses de abril, maio e junho de 2013. A amostra dos questionários online foi de 358 participantes.

#### **2.4- Procedimento da análise de dados**

Numa primeira fase, foram entregues aos participantes o questionário sobre relações amorosa, constituídos pelas escalas e questionário já mencionado anteriormente e por uma folha de rosto que continha questões sobre os dados biográficos dos sujeitos, uma breve descrição do estudo e instruções de preenchimento, garantido a confidencialidade e anonimato das respostas. O preenchimento do questionário teve uma duração máxima de 15 minutos. Posteriormente e também já referido, foi elaborado o mesmo questionário em formato online com o objetivo de aumentar a amostra, tornando-se assim representativa da população.

Numa segunda fase foi feita a análise dos dados recolhidos, as informações recolhidas foram inseridas na base de dados de um programa informático de análise estatística- *IBM SPSS Statistics 20* para o Windows, onde foram posteriormente tratadas de acordo com as questões de investigação enunciadas anteriormente neste capítulo. Assim, foi realizada a estatística descritiva referente aos dados da amostra, mais concretamente foram calculadas as medidas de tendência central (i.e. médias



das variáveis em estudo), medidas de dispersão (i.e. desvios-padrão), medidas de assimetria e achatamento, e variação das pontuações (i.e. mínimos e máximos). Para realizar a estatística descritiva de uma das questões do questionário, foi necessário transformar as respostas abertas em categorias, este procedimento refere-se à questão “ Qual o motivo da rutura amorosa?”. As respostas foram colocadas apenas num documento, para uma melhor compreensão das mesmas.

Para o tratamento dos dados desta resposta foi necessário fazer uma análise de conteúdo, a análise de conteúdo é uma das estratégias mais utilizadas na investigação empírica, no mundo das ciências sociais e humanas (Marôco, 2010). Para esta análise foi criado um só documento com todas as respostas dadas pelos participantes, com o intuito de comparar as mesmas, às respostas apresentadas no estudo de Pelaez et al., (2011) permitindo assim conhecer a especificidade de cada resposta. Posto isto foi possível encontrar os pontos convergentes e divergentes, nas respostas dadas pelos sujeitos. As categorias de análise de conteúdo construídas procuraram responder a determinadas características: homogeneidade, pertinência, objetivas e exaustivas (Bardin, 1993). As categorias de resposta foram conseguidas após uma leitura fluida de ambas as respostas dadas pelos sujeitos e as categorias de resposta da escala *The Breakup Reasons Scale (BRS)*, mencionada no artigo de Pelaez et al., (2011). Procurou-se isolar os componentes a categorizar, chegando-se assim às seguintes categorias:

Categoria 0- Quando os participantes não indicavam **nenhum motivo** para a sua rutura amorosa.

Categoria 1- **Traição**, Falta de confiança e existência de uma terceira pessoa. Exemplo: “Traição da parte dele”.

Categoria 2- **Ciúmes**. Exemplo: “Ciúmes muitos e não podia sair sem ela me fazer um inquérito completo com quem saia e a onde”.

Categoria 3- **Distância**. Exemplo: “O facto de ter ingressado no ensino superior aumento as discussões que já eram frequentes”

Categoria 4- **Erosão da relação/fim do amor** – Quando a resposta indica que existiu da parte de um ou dos dois membros do casal uma diminuição do interesse, incluindo respostas como: Cansaço, Falta de divertimento e Ausência de sentimento. Exemplo: “ Deixar de gostar da pessoa”

Categoria 5- **Incompatibilidade/divergências** – Quando a resposta indica que as perspetivas sobre a relação ou os desejos e/ou personalidades eram incompatíveis e quando indica discussões. Exemplo: “Percebi que aquela pessoa já não correspondia aos meus ideais para o futuro”

Categoria 6- **Sexualidade** – quando a resposta indica problemas sexuais na vida do casal. Exemplo: “Existia para fazer sexo e falava nisso o tempo todo.”

Categoria 7- **Maus tratos** – quando a resposta indica a existência de maus tratos físicos ou psicológicos. Exemplo: “Maus tratos psicológicos”

Categoria 8- **Outros**- quando são indicados outros motivos que não pertencem às categorias mencionadas anteriormente. É possível observar mais exemplos desta categorização no anexo V (quadro 9) da presente investigação.

Numa última fase foi efetuado o estudo das hipóteses, comparando médias e realizando análises de correlação, obtendo-se assim as respostas aos objetivos propostos da presente investigação.

## CAPÍTULO V

### APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

#### 1. Estudo das Características Psicométricas dos Instrumentos

##### 1.1.- Sensibilidade da Escala

A sensibilidade das escalas foi estudada através de uma análise descritiva dos itens pertencentes a cada escala. Foram calculados algumas medidas de tendência central (média e mediana) e variação de pontuações (mínimos e máximos).

No que concerne à análise descritiva da *Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)*, verifica-se que os seus valores entre mínimos e máximos variam entre 1 e 4, com uma mediana de 3, o que quer dizer que a maioria dos participantes respondeu 3 (Concordo). Porém no item 1 e 2 as respostas divergem. O item 1 apresenta a mediana de 4 e o item 2 a mediana de 2 (ver no quadro 3, anexo III).

Posteriormente foi realizada uma estatística descritiva para os totais das respostas, scores (i.e., a média de todos os itens) dadas nesta escala. (quadro 4, anexo III). Os valores mínimos e máximos variam entre 1 e 4, verificando-se uma média de 2.8

No que diz respeito à *The Breakup Distress (BDS)* pode-se constatar que os valores mínimos e máximos variam entre 0 e 4. Os participantes variam as suas respostas ao longo da escala.

De seguida foi realizada a estatística descritiva para a escala BDS (quadro 5, anexo III), os valores da escala variam entre os valores mínimo de 0 e máximo de 4, revelando uma média de 1.1 com um desvio padrão de 0.91, ou seja, os participantes manifestaram baixos resultados no que diz respeito ao stress sentido após uma rutura amorosa.

##### 1.2 Consistência Interna

Como medida de consistência interna foi utilizado o *alpha de Cronbach*.

Os valores obtidos para a escala *Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)* do alfa de Cronbach foram de 0.91, ou seja este resultado indica uma boa fiabilidade, aproximando-se do valor da análise da consistência interna da escala original obtidos por alcançados por Santos e Maia (1999, 2003), (0.84 e 0.86, respetivamente).

No que diz respeito à escala *The Breakup Distress Scale (BDS)*, instrumento adaptado de Field e colegas (2009), foram obtidos resultados dentro do esperado, ou seja, acima do valor padrão recomendado, com um alfa de Cronbach de 0.94.

### **1.3- Análise Fatorial**

Como foi a primeira vez que se aplicou a BDS a uma amostra com participantes portugueses, acrescentando que os estudos que referem a escala são omissos quanto à sua estrutura fatorial, assumindo sempre a presença de um só fator, optou-se por realizar uma análise fatorial da escala. A análise fatorial é uma análise exploratória de dados (Marôco, 2010) que pretende estudar os inter-relacionamentos entre as variáveis existentes com o intuito da redução da dimensão dos dados sem qualquer perda de informação (Pereira, 1999).

Primeiramente foram realizados os testes introdutórios à análise fatorial, o teste Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), que permite comparar correlações. O resultado deve ser o mais próximo possível de 1, sendo que mais adequada será a amostra para a aplicação da análise fatorial (Pestana & Gageiro, 2008). De seguida foi realizado o teste esfericidade de Bartlett, verificando assim se a matriz de correlação é uma matriz de identidade, o resultado deve ter um nível de significância de 0.05 (Pestana & Gageiro, 2008). Ambos estes pressupostos se verificaram com o teste KMO com um resultado de 0,95 e o teste esfericidade de Bartlett com um nível de significância inferior a 0,01. Procedeu-se à análise fatorial exploratória sobre a matriz de correlações com extração dos fatores pelo método das componentes principais seguidas de uma rotação varimax. Foi encontrado apenas um fator, o qual explica 54,3 % da variância total, parecendo identificar uma estrutura unifatorial para esta escala. Embora seja aconselhável a utilização de notas ponderadas, nas quais se atribui diferentes pesos a cada item, passíveis de cálculo através de diferentes estatísticas (método Bartlett, Anderson-Rubin, entre outros), os chamados métodos refinados (DiStefano, Zhu & Míndrila, 2009), optou-se por realizar um somatório das notas brutas das escalas, que é o método mais desejável quando a escala utilizada é exploratória ou pouco testada (Hair, Black, Babin, Anderson & Tatham, 2006, cit. DiStefano et al., 2009). Este método é semelhante ao utilizado nos estudos anteriores da BDS e permite a comparação dos resultados da nossa amostra com os de estudos prévios.

### **2-Resultados**

Depois dos instrumentos serem aplicados, é essencial proceder à apresentação e análise dos dados conseguidos. Estes dados irão permitir tirar algumas conclusões sobre os mesmos. Na presente investigação será empregada a estatística descritiva, com o intuito de uma melhor perceção sobre os dados

recolhidos a fim de analisar as possíveis relações que existem entre as diferentes variáveis. Posto isto, serão apresentados os resultados neste capítulo.

Como se pode verificar no quadro abaixo, as duas amostras recolhidas, em papel e via online, possuem características diferentes. Assim, mais uma vez se reforça o carácter exploratório deste estudo, já que é impossível assegurar à partida que não existe um efeito de método nas respostas. Os resultados devem ser vistos pois apenas como indicativos, carecendo de posterior estudo.

**Quadro 1: Amostra recolhida em papel e via online**

	<b>Versão Online</b>	<b>Versão Papel</b>	<b>Total</b>
<b>Masculino</b>	100	51	151
<b>Feminino</b>	244	58	302
<b>Total</b>	344	109	453

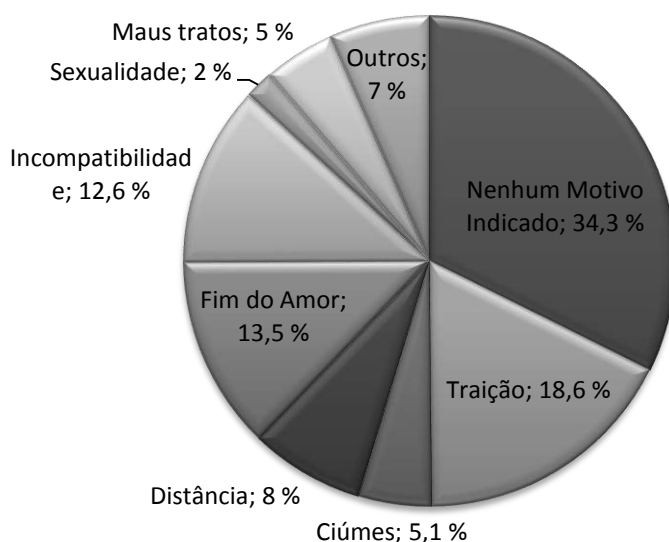
No que concerne às relações amorosas verificou-se que 433 (95.%) dos sujeitos já tinham vivido uma relação amorosa e 16 (3.5%) dos participantes nunca experienciaram uma relação amorosa. Relativamente à experiência de uma rutura amorosa, averiguou-se que 409 (89.9%) dos participantes já tinham experienciado o fim de uma relação amorosa e 37 (8.1%) não. Mais de metade dos sujeitos encontra-se, atualmente, numa relação amorosa (55,4%).

No que diz respeito à escala BDS, foram obtidos diferentes resultados nos diferentes itens. Os itens que revelaram uma média mais elevada foram: item 9 “As memórias dessa pessoa entristecem-me”, com uma média de 1.59 e o item 8 – “Penso tanto nesta pessoa que me é difícil fazer as coisas que faço normalmente” com uma média de 1.52, por outro lado os itens que obtiveram médias mais reduzidas dizem respeito ao item 23 –“ Sinto-me invejoso/a daqueles que não tiveram uma separação assim” com uma média de 0.74 e o item 16- “Desde que a relação terminou sinto que perdi a capacidade de me preocupar com os outros e sinto-me distante das pessoas que me são próximas”, com uma média de 0.86 e o item 18 –“Altero algumas rotinas para evitar lembranças da pessoa.”, com uma média igual ao item anterior, 0.86. É possível observar de forma pormenorizada as médias, medianas e desvio padrão de cada item no seguinte quadro:

**Quadro 2: Medidas de Tendência Central e Dispersão da escala BDS**

<b>Item</b>	<b>Mediana</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão.</b>
1. Penso tanto nesta pessoa que me é difícil fazer as coisas que faço normalmente.	2	1.52	1.25
2. As memórias dessa pessoa entristecem-me.	2	1.59	1.28
3. Sinto que não consigo aceitar a separação que vivi.	0	0.96	1.21
4. Sinto-me atraído/a pelos lugares e coisas associadas à pessoa.	1	1.26	1.27
5. Não consigo evitar sentir-me zangado/a com o fim da relação amorosa.	1	1.35	1.34
6. Sinto-me angustiado/a relativamente ao que aconteceu.	1	1.42	1.34
7. Sinto-me atordoado/a ou confuso/a com o que aconteceu.	1	1.26	1.29
8. Desde que a relação terminou, é difícil para mim confiar nas pessoas.	1	1.50	1.41
9. Desde que a relação terminou sinto que perdi a capacidade de me preocupar com os outros e sinto-me distante das pessoas que me são próximas.	0	0.86	1.15
10. Sinto dor desde que a relação terminou.	1	1.10	1.22
11. Altero algumas rotinas para evitar lembranças da pessoa.	0	0.86	1.21
12. Sinto que a vida é vazia sem a pessoa.	0	0.91	1.20
13. Sinto-me amargo/a desde que a relação terminou.	0	0.89	1.15
14. Desde que a relação terminou, sinto-me sozinho a maior parte do tempo.	0	0.87	1.12
15. Apetece-me chorar quando penso na pessoa.	0	1.03	1.31
16. Sinto-me invejoso/a daqueles que não tiveram que viver uma separação assim.	0	0.74	1.20

Ao analisar os motivos das ruturas amorosas, compreende-se que a resposta mais indicada pelos participantes foi a Traição (18,6%) e a Erosão/fim do amor (13,5%), por sua vez os valores mais baixos dizem respeito às categorias Sexualidade (2%) e Maus Tratos (5%). Importa referir que o motivo Distância (8%), foi mais um resultado encontrado que merece algum destaque. Verificou-se também que muitos dos participantes optaram por não responder a esta questão. Na figura seguinte pode-se observar pormenorizadamente as frequências das respostas obtidas no item relacionado com a experiência dos adolescentes e jovens adultos numa rutura amorosa.



**Figura 1. Motivos da Rutura Amorosa**

Quanto à diferença entre os géneros dos motivos para a rutura, como se pode ver pela tabela abaixo, estas parecem ser reduzidas, nunca mostrando uma diferença maior do que 3 pontos percentuais. Tal resultado é mais surpreendente tendo em conta os possíveis enviesamentos de se utilizar diferentes métodos de recolha, e de estes dados provirem de um procedimento de análise de conteúdo, necessariamente mais subjetivo do que o recurso a questões de resposta fechada.

**Quadro 3: Motivos da Rutura Amorosa por Género**

	<b>Feminino (%)</b>	<b>Masculino (%)</b>
<b>Não indicou motivo</b>	33,6	35,9
<b>Traição</b>	19,4	16,8
<b>Ciúmes</b>	5,7	3,8
<b>Distância</b>	8,1	7,6
<b>Erosão do amor/Fim do amor</b>	12,4	16,0
<b>Incompatibilidade/ Divergências</b>	12,4	13,0
<b>Sexualidade</b>	.4	
<b>Maus Tratos</b>	.7	
<b>Outros</b>	7,4	6,1

Quanto ao causador da rutura amorosa, verificou-se que na maior parte das respostas a responsabilidade é dividida pelo casal, tendo 50,1% dos inquiridos refere que a decisão de terminar a relação amorosa foi de “ambos”. Já 25,5% atribui a culpa do fim do namoro ao seu parceiro. Apenas 24,3% dos participantes afirmam serem o causador da rutura amorosa.



## **2-Estudo das Hipóteses**

O teste de hipóteses ou estudo das hipóteses são uma metodologia de inferência estatística. Este processo estatístico permite a obtenção de duas respostas que podem ser afirmativas ou negativas, a partir de dados amostrais, ou seja, o teste de hipóteses tem como objetivo verificar se os dados amostrais traduzem evidências que validam ou não uma hipótese estatística formulada (Marôco, 2010).

O teste das hipóteses passa por uma comparação de médias, neste sentido é realizado o teste paramétrico *t-student*, para duas amostras independentes. Este teste só deve ser usado se acompanhar duas conjeturas: 1) a variável em análise segue uma distribuição normal e 2) o tamanho das amostras é homogéneo (Marôco, 2010).

Para testar os pressupostos da normalidade e homogeneidade da distribuição das variáveis independentes é necessário realizar o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, e o teste de *Levene*, respetivamente, devendo rejeitar em ambos os testes a hipótese nula (Marôco, 2010).

Seguindo os pressupostos anteriormente referidos verificou-se que a escala RSES (quadro 7, anexo IV) e a escala BDS (quadro 8, anexo IV) não possuíam uma distribuição normal não sendo então possível a realização do teste *T-student* para duas amostras independentes. Recorreu-se ao teste não paramétrico *Wilcoxon-Mann-Whitney*, uma alternativa ao teste *t-Student* para amostras independentes (Marôco, 2010), para efetuar a comparação entre grupos.

### **Hipótese H1: Existem diferenças significativas entre rapazes e raparigas no stress recordado de uma rutura amorosa.**

Para comparar rapazes e raparigas em relação ao stress recordado de uma rutura amorosa foi utilizado o teste *Wilcoxon-Mann-Whitney* para amostras independentes. O teste revelou diferenças significativas, as raparigas demonstraram valores mais elevados de stress recordado (média=1,22;d.p=0,94) do que os rapazes (média=0.95;d.p=0,83).

### **Hipótese H2: Existem diferenças significativas entre os participantes que estão numa relação e os que não estão em relação ao stress recordado de uma rutura amorosa.**

Para H2, foi utilizado o teste *Wilcoxon-Mann-Whitney* para amostras independentes, para comparar os participantes que estão numa relação amorosa e os

que não estão em relação amorosa ao stress recordado de uma rutura amorosa. O teste revelou a inexistência de diferenças significativas. Para os participantes que estão numa relação amorosa foram encontrados os seguintes resultados: média= 1.09; d.p.= 0.93. Os participantes que não estão numa relação amorosa revelaram os resultados seguintes: média= 1.16; d.p.= 0.87.

**Hipótese H3a: Existem diferenças significativas entre quem aponta “eu” como causador e quem aponta o “parceiro” no stress recordado de uma rutura amorosa.**

Para comparar se existem diferenças significativas entre quem aponta “eu” como causador e quem aponta o “parceiro”, foi utilizado o teste *Wilcoxon-Mann-Whitney*. O resultado obtido permitiu concluir que existem diferenças significativas, a resposta “parceiro” apresentou valores mais elevados (média=1.40; d.p.=0.98) e a resposta “eu” valores mais baixos (média=0.93; d.p.=0.89).

**Hipótese H3b: Existem diferenças significativas entre quem aponta “eu” como causador e quem aponta o “ambos” no stress recordado de uma rutura amorosa.**

Para comparar se existem diferenças significativas entre quem aponta “eu” como causador e quem aponta o “ambos”, foi utilizado o teste *Wilcoxon-Mann-Whitney*. Os resultados deste teste permitiram verificar que não existem diferenças significativas entre estas duas respostas, “eu” (média=0.93; d.p.=0.89) e “ambos” (média=1.09; d.p.=0.85).

**Hipótese H3c: Existem diferenças significativas entre quem aponta “parceiro” como causador e quem aponta o “ambos” no stress recordado de uma rutura amorosa.**

Para comparar se existem diferenças significativas entre quem aponta “parceiro” como causador e quem aponta o “ambos”, foi utilizado o teste *Wilcoxon-Mann-Whitney*. Foram encontradas diferenças significativas, a resposta “parceiro” revela resultados mais elevados (média=1.40; d.p.=0.98) e a resposta “ambos” por outro lado revela resultados mais baixos (média=1.09; d.p.=0.85).

**H4: Existem diferenças significativas entre os participantes que estão numa relação e os que não estão em relação à autoestima após uma rutura amorosa.**

Na presente hipótese, observou-se uma correlação de 0,10 estatisticamente não significativa ( $p=0.837$ ) entre a autoestima e a rutura amorosa. Foi utilizado o teste *Wilcoxon-Mann-Whitney* para comparar as diferenças significativas entre os participantes que estão numa relação e os que não estão em relação à autoestima. Não foram encontradas diferenças significativas. Os participantes que estão numa relação revelaram os seguintes resultados (média=2.86; d.p.=0.67) e os participantes que não estão numa relação (média=2.77; d.p.=0.68)

**Hipótese H5: Para os participantes que não se encontram numa relação amorosa existirá uma correlação significativa positiva entre o tempo da relação anterior e o stress recordado de uma rutura amorosa.**

Foi encontrada uma correlação positiva significativa de 0,24 ( $p<0,001$ ) entre o tempo da relação e o stress recordado para os participantes que atualmente não se encontram numa relação amorosa, ou seja, olhando para quem ainda não se encontra numa relação amorosa, verificou-se que quanto maior era o tempo da relação anterior indicada maior era o stress recordado por uma rutura amorosa.



## CAPÍTULO VI

### DISCUSSÃO

O estudo de um tema reúne uma série de desafios, desde do momento da construção do seu projeto à recolha da amostra. Após uma vasta pesquisa sobre o tema surgem as primeiras expectativas sobre os resultados do mesmo.

À luz dos contributos teóricos mencionados na presente investigação, pretende-se neste capítulo, apresentar a interpretação dos resultados obtidos, analisando a forma como se conseguiu responder à grande questão inicial: “ *Qual o impacto das ruturas amorosas em adolescentes e estudantes universitários?*”, bem como a análise das variáveis estudadas e das hipóteses inerentes ao presente estudo.

É importante referir que a discussão dos resultados se encontra restrita à presente investigação, onde nos deparamos com uma amostra que não é representativa da população adolescente e jovem adulta, e que, por acréscimo, foi recolhida por dois meios totalmente diferentes, através de questionários em papel e por recolha online. Este estudo é acompanhado por uma amostra de participantes que integram duas diferentes fases de desenvolvimento: Adolescência (Sprinthal & Collins, 2003) e Adulter Emergente (Arnett, 2000). Apesar de ambas as fases de desenvolvimento serem bastante mencionadas no campo da Psicologia, o mesmo não acontece com o tema abordado. As ruturas amorosas na adolescência e na adulter emergente encontram-se pouco desenvolvidas no que diz respeito ao seu estudo na população portuguesa, surgindo assim o desejo de contribuir para um maior conhecimento nesta área. Espera-se que de certa forma os resultados obtidos contribuam para o alargamento do conhecimento no âmbito das ruturas amorosas, nas fases de desenvolvimento abordadas.

A organização da presente discussão encontra-se dividida em quatro fases distintas: Numa primeira fase será discutida as eventuais semelhanças e divergências sexuais sobre o stress recordado de uma rutura amorosa, bem as diferenças significativas entre os participantes que estão numa relação e os que não estão em relação ao stress recordado de uma rutura amorosa. Num segundo momento pretende-se contestar as similaridades e diferenças entre os díspares causadores da rutura amorosa nas diferentes fases de desenvolvimento e no que concerne ao stress causado pelo fim de um relacionamento amoroso. Numa terceira fase iremos nos debruçar sobre as possíveis relações entre a autoestima e o stress recordado de uma rutura amorosa. A quarta fase prende-se com a discussão e o contraste entre os

resultados obtidos e a teoria existente sobre os motivos de uma rutura amorosa em adolescentes e jovens adultos.

### Diferenças de Género

Como podemos verificar muitos autores reconhecem diferenças de géneros no que diz respeito à forma como homens e mulheres experienciam o momento da rutura amorosa, com efeito verificou-se que os estudos de Choo, Levine, & Hatfield, (1996) conciliam-se com as ideias de Fisher, (2004), ou sejam os diferentes autores indicam que tanto homens como mulheres experienciam a rutura amorosa de diferentes formas, porém tendem a revelar reações negativas perante esta situação.

Como já foi mencionado em capítulos anteriores, Choo, Levine, & Hatfield, (1996) mostram-nos estas disparidades nos diferentes géneros, segundo estes autores a mulher consegue perceber mais rapidamente que existe um problema na relação amorosa e que daí pode surgir um rompimento, já o homem na maior parte das vezes é “apanhado” de surpresa. Estes autores indicam ainda que o homem após a rutura amorosa procura ocupar o seu tempo com diversas atividades, ao contrário da mulher.

Segundo os resultados que obtivemos na hipótese que permite demonstrar se há ou não diferenças de género no que se refere ao stress recordado de uma rutura amorosa, podemos apurar que estes vão de encontro às afirmações dos autores referidos. Portanto, conclui-se que existe uma diferença estatisticamente significativa entre homens e mulheres nesta questão. Na nossa investigação a mulher manifestou resultados mais elevados no que diz respeito ao stress causado por uma rutura amorosa. Observou-se também que tanto homens como mulheres recordam stress após a rutura amorosa, embora os valores sejam significativamente diferentes. Estas diferenças de género encontram-se não só através das pesquisas dos autores mencionados como na presente investigação, como podemos averiguar através dos resultados.

### Experienciar uma Relação Amorosa

De modo a compreender se existem diferenças significativas entre os participantes que estão numa relação e os que não estão, tendo em conta o stress recordado de uma rutura amorosa, realizaram-se algumas análises que permitiram colher algumas conclusões.

Observou-se, então, que não se identificam diferenças significativas entre os sujeitos que estão numa relação amorosa e os que não estão ao recordar o stress causado pelo rompimento amoroso. Conseguimos apurar que experienciar uma rutura amorosa pode tornar-se num verdadeiro momento de stress. Este stress normalmente é acompanhado de sentimentos de verdadeira angústia para ambos os géneros, tal como indica Connolly e Mcisaac (2009) nos seus estudos sobre o fim de relacionamentos amorosos. No entanto foi perceptível compreender que estar numa relação amorosa ou não estar, não assinala que o sujeito não consiga recordar o stress provocado pela rutura amorosa. Não encontramos diferenças significativas entre os participantes que estão numa relação e os que não estão em relação ao stress recordado de uma rutura amorosa.

### Causador da Rutura Amorosa

Tornou-se possível entender as causas de rutura amorosa através da análise detalhada desta questão.

No questionário preenchido por adolescentes e estudantes universitários, encontrava-se presente uma questão que corresponde à causa da rutura amorosa com três possíveis respostas: eu, o parceiro, ambos. Neste sentido, foi possível entender que uma elevada percentagem (50.1%) da amostra estudada aponta a resposta “ambos” como principal causador da rutura, Por sua vez, o número de participantes que responderam “eu” ou “parceiro” não apresentam diferença significativa entre si. Contudo, a culpabilização no parceiro amoroso pelo fim da relação, também revela resultados significativos, na amostra estudada (25.5%).

Podemos, neste sentido, concluir que a resposta “ambos” quando comparada com uma das outras duas respostas revela um resultado superior. Ou seja, estes resultados revelam que a decisão do fim da relação amorosa é dividida pelo casal.

No que se refere à intensidade do stress recordado por uma rutura amorosa, observou-se que aqueles que atribuíram a culpa do fim do relacionamento amoroso ao seu parceiro são os que apresentam resultados superiores. Já quem aponta “eu” e “ambos” resultados mais baixos no que diz respeito ao stress recordado.

Porém estas conclusões são de certa forma equiparáveis à perspetiva teórica de Morris e Reiber (2011), pois estes autores referem existir diferenças significativas que dizem respeito ao individuo que rejeitou e àquele que foi rejeitado. De acordo com os autores quem é rejeitado pelo seu parceiro romântico, aponta o parceiro como o iniciador da rutura amorosa.

## Ruturas Amorosas e Autoestima

Na presente investigação tornou-se essencial apurar resultados acerca das possíveis relações entre a autoestima e o stress recordado de uma rutura amorosa, pois através da revisão da literatura realizada percebemos que é comum a vários autores que o processo de rutura amorosa pode-se revelar num momento bastante doloroso. Visto que, segundo Bruges (2006) a autoestima é uma componente afetiva do autoconceito e que é através dela que o sujeito consegue descrever a forma como se vê e como se sente em relação a si próprio, sejam estes sentimentos positivos ou negativos (Murray & Murray Jr., 2004), achamos que seria importante avaliar a possível correlação entre a autoestima e o stress provocado por uma rutura amorosa.

Posto isto, após as hipóteses formulados e obtidos os seus resultados, podemos verificar que não existem associação entre a autoestima e o stress provocado por uma rutura amorosa, pois registou-se uma correlação estatisticamente não significativa. Relativamente às diferenças entre os participantes que estão numa relação e os que não estão, face à autoestima averiguou-se novamente uma correlação estatisticamente não significativa.

Os nossos resultados não vão de encontro aos resultados do estudo Fisher (2004), que mencionou que tanto homens como mulheres após o rompimento de um relacionamento amoroso, experienciam um conjunto de dificuldades, sendo uma delas a perda de autoestima (segundo Morris & Reiber (2011), especialmente os homens).

Segundo Botelho (2012), os jovens adultos parecem não ter em consideração o papel da autoestima nas estratégias de resolução de conflitos amorosos, daí possivelmente ter-se atingido este resultado.

A ausência de uma relação direta entre autoestima e o stress recordado de anteriores ruturas amorosas, e o fato de estar ou não numa relação, também pode ser justificada pela evolução (positiva ou negativa) da autoestima que se assiste nos períodos em questão (adolescência e adulez emergente) (Botelho, 2012). De fato, como observado em alguns estudos anteriores encontramos uma correlação entre a idade e o nível de autoestima. Ou seja, o aumento da autoestima numa fase adulta pode desmascarar efeitos que advém de uma rutura amorosa, não sendo tão facilmente identificados em adolescentes e jovem adultos. Outra justificação prende-se com a utilização de uma escala de autoestima que mede a autoestima global, bem como a não medição da autoestima atual e o stress recordado. Assim, é possível que no momento seguinte à rutura a autoestima baixe, mas que recupere, embora o seu crescimento não impeça os sujeitos de recordar o stress vivido na altura.



## Os Motivos da Rutura Amorosa

É essencial interligar os resultados obtidos e a revisão bibliográfica realizada sobre os motivos de uma rutura amorosa em adolescentes e jovens adultos.

Como seria de esperar, muitos são os motivos condutores a uma rutura amorosa comuns no presente estudo e no estudo de Peleaz et al., (2011). Por exemplo ciúmes, fim do amor, desinteresse, incompatibilidades, discussões ou problemas relacionados com a sexualidade fazem parte dos motivos para uma rutura amorosa em ambos estudos.

Foi possível identificar que, tanto nos estudos de Peleaz et al., (2011), como nos resultados que conseguimos obter, os motivos relacionados com o desinteresse e o fim do amor, são dos motivos mais frequentes para o fim de uma relação.

Por outro lado existem pontos divergentes nestas diferentes investigações, nomeadamente no que diz respeito à traição, compondo uma das 8 categorias do presente estudo, visto que foi apontada pelos participantes como principal motivo para o fim de uma relação, não tendo lugar no estudo de Peleaz et al., (2011). No que concerne à traição podemos verificar que apesar de este motivo não ser contemplado no estudo anteriormente mencionado, vai de encontro à perspetiva teórica de Sampaio (2012), pois segundo este autor, as separações entre casais geralmente surgem depois de vários conflitos quotidianos ou por infidelidades descobertas.

Contrariamente ao presente estudo, estes autores identificaram fatores como a manipulação e o controlo, com correlação bastante significativa nas ruturas amorosas. Contudo nenhum dos inquiridos identificou este tipo de situações como motivo principal.

Destacamos ainda a análise de Field et al., (2010), que em concordância com o presente estudo, enuncia como causa de rutura amorosa em estudantes universitários problemas sexuais na vida do casal. Contrariamente Field et al., (2010) identificam também problemas relacionados com a autonomia, falta de proximidade entre os parceiros ou mesmo problemas a nível da intimidade, no entanto tal não foi verificado no presente estudo.

Um outro resultado que merece algum destaque da nossa parte refere-se à distância. A distância foi um dos motivos de rutura amorosa indicado pelos participantes do presente estudo, com um resultado estatisticamente significativo. Ao analisar as respostas dadas pelos mesmos, compreendemos que esta distância se encontra maioritariamente relacionada à entrada dos sujeitos na universidade.

Visto que a entrada para a Universidade retrata um momento de adaptação a um novo contexto e a novas situações (Freitas, Martins, & Vasconcelos, 2003) e sendo

notório (através da nossa investigação) que a distância é um dos motivos de rutura amorosa indicado por adolescentes e estudantes universitários, é possível que esta fase se torne ainda mais constrangedora para estes alunos, dado que esta adaptação à universidade pode não ser bem-sucedida e originar momentos de stress (Freitas, Martins, & Vasconcelos, 2003), dificultando assim a sua integração no novo meio. Com efeito, esta dificuldade pode comprometer o desempenho académico de cada um.

O mesmo acontece quando o motivo da rutura amorosa é a traição, a entrada na universidade marca um período de novas relações interpessoais, que promove o surgimento de novos laços (Diniz & Almeida, 2006). O afastamento de casa, da família e dos amigos acaba por tornar esses laços fundamentais para a adaptação dos estudantes (Freitas, Martins, & Vasconcelos, 2003), podendo assim justificar o número elevado de traições mencionadas no protocolo de investigação.

Em suma a traição e a distância como motivos de rutura amorosa relacionados com a possibilidade de uma difícil adaptação à entrada dos alunos na universidade pode originar resultados negativos no seu percurso académico.

#### Tempo da relação e stress recordado após a rutura amorosa

As indicações dadas pelos inquiridos no pré-teste, nas suas respostas à questão sobre a duração da relação amorosa, levam-nos a crer que entenderam que seria a sua última relação. Assim, embora não seja absolutamente certo, podemos utilizar, com cautela, o tempo de relação e verificar a sua relação com o stress recordado. Neste caso é possível que alguns destes sujeitos nem se estejam a referir ao stress recordado mas estejam, de fato, ainda no período de seis meses posterior ao término da relação. Sendo que os dados são apenas indicadores. Contudo, existe um nível elevado de significância que aponta para uma correlação entre o tempo de relação e o stress, mas não é elevada. Denote-se que, de acordo com os estudos já revistos sobre a baixa autoestima que se segue a uma rutura amorosa, os resultados encontrados vão no sentido contrário. Podemos então concluir que ao olhar só para quem ainda não está numa relação amorosa observou-se que quanto maior era o tempo da outra relação indicada maior era o stress recordado.

## **CAPÍTULO VII**

### **CONCLUSÃO**

Esta dissertação teve como principal objetivo compreender o processo de rutura amorosa em adolescentes e jovens adultos, estudando as diferenças entre rapazes e raparigas na forma como esta é recordada. A influência da autoestima no stress recordado após o fim de um relacionamento amoroso, também mereceu algum destaque nesta investigação. Posto isto, debruçámo-nos sobre uma reflexão teórica que inicialmente evidenciou duas diferentes faixas etárias: adolescência e adultez emergente. Apurámos então que a etapa da adolescência é uma fase de transformações, quer a nível físico, quer a nível psicológico (Papalia, Olds, & Feldman, 2001) e a adultez emergente regista um momento de importantes mudanças ao nível da educação e da formação do jovem (Chisholm & Hurrelmann, 1995 cit. Arnett, 2000). É também nestas duas fases de desenvolvimento que o adolescente e o jovem adulto experienciam pela primeira vez relações de intimidade com os seus parceiros românticos, acompanhadas posteriormente por momentos de rejeição amorosa. Foi neste sentido, que nos pareceu pertinente relacionar estas duas fases de desenvolvimento com as ruturas amorosas, tentando apreender o impacto das mesmas sobre os adolescentes e estudantes universitários.

Depois da reflexão teórica, seguiu-se um momento de análise e discussão dos resultados obtidos. As conclusões a que chegamos baseadas no estudo teórico e empírico elaborado, serão apresentadas de seguida, refletindo-se acerca das limitações do presente estudo e sobre as direções para uma futura investigação.

É importante ter em conta que a nível nacional, poucas são as investigações realizadas na área das ruturas amorosas.

Em conformidade com a discussão também a presente conclusão segue uma estrutura, onde num primeiro momento se reflete acerca do tema escolhido e dos objetivos propostos e numa segunda fase a conclusão dos resultados obtidos, que será apresentado de seguida.

Homens e mulheres experienciam a rutura amorosa, como um momento angustiante repleto de sentimentos de tristeza (Fisher, 2004), apesar do nosso estudo se focar essencialmente na recordação, foi possível concluir que mesmo passado algum tempo da relação ter terminado, os sujeitos conseguiram recordar o stress provocado pela rutura amorosa.

Porém é importante compreender que tanto homens como mulheres experienciam este momento como uma fase dolorosa e angustiante. Apesar da

angústia face a uma rutura amorosa ser manifestada pelos dois sexos, não é vivenciada da mesma forma. Segundo Fisher, (2004) os homens após uma rutura amorosa, tem tendência a consumir álcool e drogas, já as mulheres propendem a manifestar sentimentos depressivos. Por sua vez, Choo, Levine, e Hatfield (1996) afirmam que os homens após o fim de um relacionamento amoroso procuram novas atividades que o façam abstrair da situação, ao reverso da mulher que tende a colocar a situação como assunto principal nas suas conversas diárias com os que lhe são mais próximos.

Nos diferentes estudos (Fisher, 2004; Choo, Levine, & Hatfield,1996) conseguimos identificar a existência de diferenças significativas no que diz respeito a ambos os géneros.

Através dos resultados obtidos na presente investigação foi possível concluir que o stress recordado após o fim de um relacionamento amoroso é mais elevado nas raparigas do que nos rapazes. Por sua vez, tanto rapazes como raparigas, apesar de se encontrarem ou não numa nova relação amorosa, conseguem recordar-se do stress vivenciado e provocado pela sua última rutura romântica.

No que diz respeito ao causador da rutura amorosa conseguimos compreender que existem diferenças significativas, pois ao relacionar as respostas “eu”, “parceiro/a” e “ambos” concluímos que a resposta “ambos”, apresentou resultados superiores aos das outras respostas (“eu” e “parceiro”). Por sua vez, no que se refere à rutura verificamos que quem apontava “parceiro” como causador pelo fim do relacionamento amorosa era quem recordava um maior stress após a dissolução.

Relativamente à influência do stress recordado na autoestima após a rutura amorosa, ao contrário do descrito em alguma da literatura revista, não se encontrou uma correlação significativa destes campos, ou seja, a autoestima não teve qualquer tipo de influência na recordação do período de rutura amorosa vivido pelo adolescente ou por estudantes universitários (segundo os resultados obtidos). Fisher (2004) comprova a existência de baixos níveis de autoestima perante o fim de um relacionamento amoroso. Contrariamente ao esperado, aquando da análise da recordação do fim da rutura amorosa, não se observaram baixos níveis de autoestima. No entanto o objetivo do presente estudo, não incide sobre o entendimento da reação dos jovens no momento da rutura, mas sim ao que sentem ao recordar esta experiência. Ou seja, no momento da rutura amorosa os níveis de autoestima são afetados negativamente (Fisher 2004), contudo não permanecem reduzidos, visto que ao recordar o fim da relação amorosa os participantes (do presente estudo) não demonstram essa fragilidade.

Em relação à causa identificada pelos participantes para as suas ruturas amorosas conseguimos concluir que a traição foi o motivo mais apontado pelos adolescentes e jovens adultos. Este resultado foi obtido em ambos os sexos, ou seja tanto rapazes como raparigas identificaram a traição como o principal motivo de rutura amorosa. Porém não é o único motivo indicado, pois os adolescentes e estudantes universitários também indicaram respostas pertencentes à categoria “Erosão do amor/fim do relacionamento” e “Distância (a resposta distância refere-se maioritariamente à entrada dos jovens na universidade).

Todavia o presente estudo revela algumas limitações. A primeira limitação prende-se com a utilização de uma escala não validada. A escala *The Breakup Distress Scale* (Field et al., 2009) foi uma das escalas administradas, no entanto esta foi apenas traduzida para português, não se encontrando aferida para a população portuguesa, requerendo de estudos no sentido de aumentar a validade psicométrica da presente escala. Para estudos futuros, revê-se como ponto importante a validação da escala *The Breakup Distress Scale* para a população portuguesa.

Outra das limitações do estudo está relacionada com os dois métodos de recolha de dados e de seleção amostral. Pois devido à dificuldade em recolher dados em formato papel, decidiu-se criar o mesmo protocolo de investigação mas via online. Foram conseguidos 108 questionários em papel e 344 via online, esta diferença de número de protocolos pode comprometer os dados recolhidos, pois o questionário online prevalece sobre o questionário em papel. Sugere-se que num próximo estudo a amostra seja recolhida apenas de uma das formas, ou em papel ou via online.

Uma outra limitação concerne à ausência de uma medida precisa do tempo decorrido desde a rutura, pois no protocolo de investigação, não existe nenhum item que questione o inquirido sobre o tempo da última vez que experienciou a rutura amorosa. Seria uma mais-valia em estudos futuros debruçar-se sobre esta temática, conseguindo assim resultados mais precisos sobre a rutura amorosa. Esta limitação pode estar relacionada com os possíveis enviesamentos decorrentes da reconstrução através da memória, surgindo assim como outra limitação. Neste sentido propõe-se que para investigações futuras, seja contemplado uma medida de tempo mais precisa sobre a experiência da última rutura amorosa.

Outra limitação que nos parece merecer algum destaque prende-se com a utilização de uma escala que permitia avaliar a autoestima dos participantes globalmente. Seria pertinente num próximo estudo ser utilizada uma escala que permita uma medição de aspetos específicos da autoestima.

Apesar das limitações enunciadas, acreditamos que a presente investigação cooperou na ajuda do desenvolvimento no campo das ruturas amorosas em adolescentes e jovens adultos na população portuguesa.

Como indicado anteriormente, são muitos os jovens que recorrem ao apoio psicológico prestado pelos serviços de psicologia disponibilizados pelas universidades (Freitas, Martins, & Vasconcelos, 2003). Os jovens solicitam esta ajuda devido à dificuldade que por vezes manifestam na adaptação a este novo contexto e a esta nova fase que em certas situações compromete o sucesso académico dos alunos (Freitas, Martins, & Vasconcelos, 2003). Associado a esta nova fase, está na maioria dos casos o afastamento da família, do grupo de pares e até mesmo do parceiro amoroso (Diniz & Almeida, 2006).

No presente estudo, interessa-nos realçar o comportamento dos adolescentes e jovens adultos perante a distância do seu parceiro amoroso aquando da entrada na universidade.

Relembrando novamente que as principais causas de rutura amorosa são a traição aliadas ao motivo distância, a entrada na universidade torna-se condutora à facilidade de existência destas duas situações. Como tal, agregado a um período de difícil estabilidade emocional, os jovens deparam-se também muitas das vezes com situações de rutura amorosa.

Com efeito, sugerimos que exista por parte dos serviços de psicologia de escolas secundárias e universidades, não só a preocupação com a promoção do sucesso académico, como também o apoio que estes alunos necessitem para lidar com possíveis questões pessoais, tais como as ruturas amorosas, visto que estas também comprometem o desempenho académico dos alunos.

Desta forma, é de sublinhar a importância das relações amorosas para o ser humano, pois o estabelecimento de um laço amoroso contempla um dos grandes objetivos de vida de qualquer indivíduo (Fletcher, 2002).

O envolvimento romântico inicia-se, na maioria dos casos no período de adolescência (Furman & Shaffer, 1999), proporcionando aos adolescentes momentos de aprendizagem no que concerne às relações amorosas (Furman & Buhrmester, 1992). Todavia é na adultez emergente que estas se intensificam, crescendo um desejo no jovem adulto de continuidade na relação amorosa (Regan 2008).

Tanto a relação amorosa como a sua rutura merecem igual destaque na vida dos sujeitos, pois ambas podem influenciar significativamente quer adolescentes quer estudantes universitários nos diferentes contextos. De acordo com Fisher (2004) a rutura amorosa tende a desenvolver momentos de angústia e tristeza a quem a experiencia. Como observado no presente estudo, as ruturas amorosas acontecem

com elevada frequência. A forma como a rutura amorosa é vivenciada por adolescentes e estudantes universitários é de tal forma significativa, que mesmo com o passar do tempo, estes conseguem recordar o stress provocado pelo fim do relacionamento amoroso.

Neste sentido a análise dos resultados obtidos na presente investigação, revelam-se essenciais para a área da psicologia da educação, permitindo assim a psicólogos (as) compreender a importância das relações amorosas nestas faixas etárias e um maior entendimento sobre o impacto da rutura amorosa na vida de adolescentes e estudantes universitários.





## Referências Bibliográficas

- Alarcão, M. (2006). *(Des)Equilíbrios Familiares*. Coimbra: Quarteto.
- Almeida, L. S. & Freire, T. (2003). *Metodologia de Investigação em Psicologia e Educação* (3.ª Edição). Braga: Psiquilibrios.
- Amado, N. (2010). *Diz-me a verdade sobre o Amor*. Alfragide: Academia do Livro.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development From the late Teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J.J. (2004). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (2006). *Emerging adults in America: Coming of the age in the 21st century*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bardin, Laurence. (1993). *L'analyse de contenu*, Paris: PUF.
- Bednar, R. L., & Peterson, S. R. (1995). Conceptual themes: Overview and analysis. In R.L. Bednar, S. R. Peterson (Eds.), *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice* (2nd ed.) (pp. 19-63). Washington, DC US: American Psychological Association.
- Bertoldo, R. B. & Barbará, A. (2006). Representação social do namoro: a intimidade na visão dos jovens. *PsicoUSF*, v.11(2) 229-237.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2008). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health*, 25, 11-19
- Botelho, N. N. (2012). *Auto-estima, conhecimento do par amoroso, e estratégias de coping: Percepção dos jovens adultos sobre o apoio à relação amorosa*. Lisboa: Universidade de Lisboa.
- Brown, B. B. (1999). "You're going out with who?": peer group influences on adolescent romantic relationships. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 291 e 329). NY: Cambridge University Press.
- Broemer, P., & Blümlle, M. (2003). Self-views in close relationship: The influence of attachment styles. *British Journal of Social Psychology*, 42, 445-460.
- Carver, K. Joyner, K. & Udry, J.R.(1999) *National estimates of adolescent romantic relationships*. Unpublished manuscript. Carolina Population Center.
- Cramer, D. (2008). Facilitativeness, Conflict, Demand of Approval, Self-Esteem, and Satisfaction With Romantic Relationships. *The Journal of Psychology*, 137 (1), 85-98.

- Collins, W. A. (2003). More than myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 1 e 24.
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Adolescents' explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. *Journal of Adolescence*, 1209-1223
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, Love Schemas, and reactions to a romantic break-up. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11, 143-160
- Claes, M. (1990). A puberdade e o desenvolvimento da sexualidade na adolescência. In M. Claes, *Problemas da Adolescência* (pp.67-93), Lisboa: Verbo.
- DeHart, T., Pelham, B. W., & Murray, S. L. (2004). Implicit dependency regulation: Self esteem, relationship closeness, and implicit evaluation of close others. *Social Cognition*, 22, 126-146.
- Diniz, A. (2001). *Crenças, escolha de carreira e integração universitária*. (Dissertação de doutoramento não publicada). Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho, Braga.
- Diniz, A., & Almeida, L. (2006). Adaptação à universidade em estudantes do primeiro ano: Estudo diacrónico da interação entre o relacionamento com pares, o bem-estar pessoal e o equilíbrio emocional. *Análise Psicológica*, 1(XXIV), 29-38.
- DiStefano, C., Zhu, M., & Mindrila, D. (2009). Practical Assessment, Reserach & Evaluation. *Pratical Assessment*.
- Ehlers, A., & Clark, D. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 319-345.
- Figueira, D. (2012). *Religiosidade e Relacionamentos Amorosas no Jovem Adulto: um estudo exploratório*. Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup Distress in University Students. *Adolescence*.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup Distress and Loss of Intimacy in University Students. *Scientific Research*.
- Field, T. (2011). Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement. *Scientific Research*.
- Field, T., Diego, M., Peleaz, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2012). Breakup effects on university students perceived academic performance. *College Student Journal*.

- Fincham, F. D., & Cui, M. (Eds.). (2011). Romantic relationships in emerging adulthood. *New York: Cambridge University Press.*
- Fisher, H. (2004). *Lost Love: Rejection, Despair, and Rage.* In H. Fisher, *Why WeLove? The Nature and Chemistry of Romantic Love* (pp. 153-180). New York: Henry Holt.
- Fisher, H., Brown, L., Aron, A., Strong, G., & Mashek, D. (2010). Reward, Addiction, and Emotional Regulation Systems Associated With Rejection in Love. *The American Physiological Society*, 51-60
- Fletcher, G. (2002). *The new science of intimate relationships.* Oxford: Blackwell Publishing.
- Freitas, A., Martins, J., & Vasconcelos, R. (2003). *Integração do(a)s do 1º ano da Universidade do Minho.* Minho: Revista Galeco-Portuguesa de Psicologia e Educacion
- Furman,W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63, 103–115.
- Furman, W., & Shaffer, L. A. (1999). A story of adolescence: The emergence of other-sex relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 513–522
- Fuman, W. (2002). The Emerging Field of Adolescent Romantic Relationship. 177-180.
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The Role of Romantic Relationships in Adolescent Development.
- Furman, W., Low, S., & Ho, M. (2009). Romantic experience and psychosocial adjustment in middle adolescence. *Journal of Clinical Chil and Adolescent*, 1-16.
- Galliher, R. V.,Welsh, D. P., Rostosky, S. S., & Kawaguchi, M. C. (1998, August). Interaction and relationship quality in late adolescent romantic couples. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Guede, D., Monteuro-Leinter, J., & Machado, K. (2008). Rompimento amoroso, depressão e auto-estima: estudo de caso. *Mal estar e Subjetividade.*
- Hatfield,E.(1988) Passionate and Companionate Love. In Sternberg,R. & Barnes,M(Eds.) *The Psychology of Love* (pp.191-217). New York: Yale University.
- Kaestle, C. E., & Halpern, C. T. (2007). What's love got to do withit? Sexual behaviors of opposite-sex couples through emerging adulthood. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 39, 134–140

- Kuttler, A., & Greca, A. (2004). Linkages among adolescent girls' romantic relationships, best friendships, and peer networks. *Journal of Adolescence*, 395-414.
- Lerner, R. M., & Castellino, D. R. (2002). Contemporary developmental theory and adolescence: developmental systems and applied developmental science. *Journal of Adolescent Health*, 31, 122e135.
- Machado, C. (2000) " O afeto na adolescência" Conferência proferida no II Encontro do Afeto, Associação de Profissionais de Saúde dos Países de Língua Portuguesa, Coimbra, 29-30 de Novembro de 2000 (doc. policopiado).
- Marcondes, M. V., & Cruz, R. M. (2006). Sentimentos Predominantes Após o Término de um Relacionamento Amoroso. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 94-105.
- Marôco, J. (2010). *Análise estatística com o PAWS Statistics (ex-SPSS)*. Pêro Pinheiro: ReportNumber, Lda.
- Martins-Silva, P. O., Trindade, Z. A., & Junior, A. d. (2013). Teorias Sobre o Amor no Campo da Psicologia Social. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 16-31.
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2009). Adulterez emergente: Na fronteira entre a adolescência e a adulterez. *Revista @ambienteeducação*, 2(1), 129-137.
- Morris, C. E., & Reiber, C. (2011). Frequency, Intensity and Expression of Post-Relationship Grief. *The Journal of the Evolutionary Studies Consortium*.
- Murray, C., & Murray, Jr. (2004). *Solution-Focused Premarital Counseling: Helping Couples Build a Vision For Their Marriage*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, 349-358.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Griffin, D. W., (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 478-498.
- Narciso, I., & Ribeiro, M. T. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Narciso, I. (2001). *Conjugalidades Satisfeitas mas Não Perfeitas - À Procura do Padrão que Liga*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). *The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms*. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-514.
- Outeiral, J. (2003). *Adolescer: estudos revisados sobre adolescência*. Rio de Janeiro: Revinter.

- Oleiro, J. (2011). *Intimidade nos Jovens Adultos: em contexto de relação amorosa: influência do sexo e da idade*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Overbeek, G., Stattin, H., Vermulst, A., Ha, T., Engels, R. (2006). Parent-Child Relationships, Partner Relationships, and Emotional Adjustment: A Birth-to-Maturity Prospective Study. *Developmental Psychology*, 43(2).
- Palácios, J. & Oliva, A. (2004). *A Adolescência e o seu significado evolutivo*. In C. Coll, A. Marchesi e A. Palácios, *Desenvolvimento Psicológico e Educação* (pp.371-388). Porto Alegre (pp: 309-322): Artmed Ed.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *O mundo da criança* (8ª ed.). Lisboa: McGraw-Hill.
- Peele, S. (1988) Fools for Love: The Romantic Ideal, Psychological Theory, and Addictive Love. In Sternberg, R. & Barnes, M (Eds.) *The Psychology of Love* (pp.159-190). New York: Yale University Press.
- Pego, A. L. (2009). *Relacionamentos amorosos no jovem adulto e formação do casal: Uma revisão da literatura*. Manuscrito não publicado, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Lisboa e Coimbra.
- Pereira, A. (1999). *Guia Prático de Utilização do Spss*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Peleaz, M., Field, T., Diego, M., & Delgado, O. (2011). Behaviors related to breakup distress. *College Student Journal*.
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164-181.
- Piaget, J. & Inhelder, B., (1976). *Da lógica da criança à lógica do adolescente: ensaio sobre a construção das estruturas operatórias formais*, S. Paulo: Livraria Pioneira ed.
- Regan, P. C. (2008). *The Mating Game: A Primer on Love, Sex and Marriage* (2ª ed.). California: SAGE.
- Relvas, A. (2004). *O Ciclo Vital da Família: Perspectiva Sistémica*. Edições Afrontamento: Porto.
- Ribeiro, M. T. (2005). *Casais de meia-idade: Estudos com casais portugueses numa perspectiva sistémica*. Lisboa.
- Robak, B., & Griffin, P. (2012). *Dealing With Romantic Break-Up and Rejection: Understanding the Nature of Relationships and Romantic Break-Up*.
- Rutter, M. (1996). Transitions and turning points in developmental psychopathology as

- applied to the age span between childhood and mid-adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 19, 603–626.
- Sampaio, D. (2012). *Labirinto de Mágoas - As crises do casamento e como enfrentá-las*. Lisboa: Caminho.
- Sbicigo, J.B., Bandeira, D.R. & Dell'Aglio, D. D. (2010). Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): Validade fatorial e consistência interba. *Psico-USF*, 15 (3), 395-403.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Breakup and the self-concept*.
- Sprinthal, N. & Collins, W. (1994). *O desenvolvimento cognitivo na adolescência*. In N. Sprinthal e W. Collins, *Psicologia do Adolescente - uma abordagem desenvolvimentista* (pp.87-146), Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Sprinthal, N. & Collins, W. (1994). As transformações físicas e seus efeitos psicológicos. In N. Sprinthal e W. Collins, *Psicologia do Adolescente - uma abordagem desenvolvimentista* (pp.43-84), Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Sprinthal, N. e Collins, W. (2003). *Psicologia do adolescente: Uma abordagem desenvolvimentista*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- SPSS (2012). IBM SPSS Statistics 21.0, IBM, Corp: Armonk, NY.
- Sternberg, R. J. (1998). When Cupid's Arrow Falls: love in our lifetime: Endings . In R. J. Sternberg, *Cupid's Arrow* (pp. 159-182). Cambridge University Press.
- Waller, K. L. (2008). Trait self-esteem moderates the effect of initiator status on emotional and cognitive responses to romantic relationship dissolution (Doctoral dissertation, Queen's D., Canada, 2008). *Dissertation Abstracts International*, 69, 1977.

**ANEXOS**





**ANEXO I**

**Caraterização da Amostra**



**Quadro 1 – Distribuição dos Sujeitos por Sexo e Idade**

Sexo		Idade dos Sujeitos														Total
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
<b>Masculino</b>	<b>N</b>	3	5	8	18	18	13	18	14	19	8	12	8	3	4	154
<b>Feminino</b>	<b>N</b>	5	13	19	43	36	31	29	28	26	23	17	14	7	11	302
<b>Total</b>	<b>N</b>	8	18	27	61	54	44	47	42	45	31	29	22	10	15	453

**Quadro 2 – Distribuição dos Sujeitos por Sexo e Ano de Escolaridade**

Sexo		Ano de Escolaridade								Total
		10º	11º	12º	Licenciatura	1ºL.	2ºL.	3ºL.	Mestrado	
<b>Masculino</b>	<b>N</b>	17	5	56	22	29	3	9	9	150
<b>Feminino</b>	<b>N</b>	38	14	57	54	60	21	18	31	293
<b>Total</b>	<b>N</b>	55 (12.4%)	19 (4.3%)	113 (25.5%)	76 (17.2%)	89 (20.1%)	24 (5.4%)	27 (6.1%)	40 (9%)	443



**ANEXO II**  
**Protocolo de Investigação**





## Colaboração para Investigação

Caro/a Colega.

Sou aluna na Universidade de Évora, neste momento a frequentar o curso mestrado de Psicologia, na área de especialização em Psicologia da Educação. Neste momento encontro-me a desenvolver uma investigação no âmbito da minha dissertação, sobre relações amorosas em adolescentes e estudantes universitários.

Neste sentido gostaria de solicitar a tua colaboração para responder ao questionário que será apresentado em seguida, o seu preenchimento não tomará mais de 10/15 minutos.

As respostas obtidas através do questionário serão **anónimas e confidenciais**, sendo unicamente submetidas a tratamento estatístico inerente à investigação.

Peço que respondas com sinceridade e te certifiques que respondeste a todos os itens. É importante saberes que **não existem respostas certas nem erradas**.

**Lê atentamente** as indicações de preenchimento e não partilhes as tuas opiniões com ninguém.

**Agradeço a tua colaboração!**

Orientador: Prof. Doutor Nuno Amado

Mestranda: Ana Cláudia Mirrado

### Questionário sobre relações amorosas

Idade: \_\_\_ anos

Sexo: Masculino  Feminino

Ano de Escolaridade: \_\_\_\_\_

Segue-se uma lista de afirmações que dizem respeito ao modo como te sentes acerca de ti próprio(a). À frente de cada uma delas assinala com uma cruz (**X**), na respetiva coluna, a resposta que mais se adequa.

	<b>Concordo fortemente</b>	<b>Concordo</b>	<b>Discordo</b>	<b>Discordo fortemente</b>
1. Globalmente, estou satisfeito(a) comigo próprio(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Por vezes penso que não sou bom/boa em nada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sinto que tenho algumas qualidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinto que não tenho muito de que me orgulhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Por vezes sinto-me, de facto, um(a) inútil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sinto-me uma pessoa de valor, pelo menos tanto quanto a generalidade das pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Gostaria de ter mais respeito por mim próprio(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Bem vistas as coisas, inclino-me a sentir que sou um(a) falhado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Adoto uma atitude positiva para comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Caso exista alguma questão que não queiras responder, podes fazê-lo escrevendo não à esquerda da pergunta.

1- Já viveste uma relação amorosa? Sim  Não

2- Caso tenhas respondido sim, indica qual a duração do relacionamento amoroso?

Menos de 6 meses. Quantos? \_\_\_\_\_ 6 a 12 meses  12 a 18 meses  18 a 24 meses   
Mais: \_\_\_\_\_ anos

3- Atualmente, encontras-te numa relação amorosa? Sim  Não

4- Caso tenhas respondido sim, indica qual a duração do relacionamento amoroso?

Menos de 6 meses. Quantos? \_\_\_\_\_ 6 a 12 meses  12 a 18 meses  18 a 24 meses  Mais: \_\_\_\_\_ anos

5- Já viveste o fim de uma relação amorosa? Sim  Não

6- Quem foi o causador do fim da relação amorosa? Eu  Parceiro/a  Ambos

7- Qual o motivo do fim da relação?

---

---

---

---

---

Abaixo estão uma série de afirmações sobre o que alguém pode pensar e sentir depois do fim de uma relação amorosa e sobre a pessoa com quem se tinha a relação. Se terminaste uma relação amorosa há menos de seis meses responde sobre o que estás a sentir agora. Se terminaste uma relação amorosa há mais tempo procura lembrar-te como te sentiste nos meses a seguir ao fim da relação e tenta responder como o terias feito nessa altura.

Por favor, responde a todas as descrições o melhor que possas, mesmo que algumas pareçam não se aplicar exatamente.

Marca com um (X) a resposta que te parecer mais adequada. Caso exista alguma questão/item que não queiras responder, podes fazê-lo escrevendo não à esquerda da pergunta.

**8- Penso tanto nesta pessoa que me é difícil fazer as coisas que faço normalmente.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**9- As memórias dessa pessoa entristecem-me.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**10- Sinto que não consigo aceitar a separação que vivi.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**11- Sinto-me atraído/a pelos lugares e coisas associadas à pessoa.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**12- Não consigo evitar sentir-me zangado/a com o fim da relação amorosa.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**13- Sinto-me angustiado/a relativamente ao que aconteceu.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**14- Sinto-me atordoado/a ou confuso/a com o que aconteceu.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**15- Desde que a relação terminou, é difícil para mim confiar nas pessoas.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**16- Desde que a relação terminou sinto que perdi a capacidade de me preocupar com os outros e sinto-me distante das pessoas que me são próximas.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**17- Sinto dor desde que a relação terminou.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**18- Altero algumas rotinas para evitar lembranças da pessoa.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**19- Sinto que a vida é vazia sem a pessoa.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**20- Sinto-me amargo/a desde que a relação terminou.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**21- Desde que a relação terminou, sinto-me sozinho a maior parte do tempo.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**22- Apetece-me chorar quando penso na pessoa.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**23-Sinto-me invejoso/a daqueles que não tiveram que viver uma separação assim.**

0(Nunca)       1       2 (algumas vezes)       3       4 (Sempre)

**Obrigada pela tua colaboração!**



**ANEXO III**

**Distribuição dos resultados aos itens da escala RSES e BDS**



**Quadro 3. Análise Descritiva dos Itens – RSES**

Itens	Frequências				Min.	Máx.	Mediana
	Discordo Fortemente	Discordo	Concordo	Concordo Fortemente			
1	28 (6.8%)	75 (18.2%)	2 (5%)	306 (74.5%)	1	4	4
2	44 (9.7%)	183 (40.4%)	177 (39.1%)	49 (10.8%)	1	4	2
3	41 (9.0%)	70 (15.4%)	224 (49.6%)	117 (25.9%)	1	4	3
4	35 (7.8%)	83 (18.4%)	220 (48.8%)	113 (25.1%)	1	4	3
5	32 (7.1%)	108 (23.9%)	219 (48.5%)	93 (20.6%)	1	4	3
6	59 (13%)	153 (33.8%)	164 (36.2%)	77 (17%)	1	4	3
7	30 (6.7%)	90 (20.0%)	260 (57.6%)	71 (15.6%)	1	4	3
8	56 (12.4%)	160 (35.3%)	157 (34.7%)	80 (17.7%)	1		3
9	58 (12.8%)	77 (17.%)	182 (40.2%)	136 (30.0%)	1	4	3
10	33 (7.3%)	113 (25.1%)	202 (44.8%)	103 (22.8%)	1	4	3

**Quadro 4. Estatística Descritiva dos Scores totais da RSES**

<b>Média</b>	2.8
<b>Mediana</b>	2.9
<b>D.P.</b>	0.68
<b>Mín.</b>	1
<b>Máx.</b>	4

**Quadro 5. Análise Descritiva dos Itens – BDS**

Itens	Frequências					Min.	Máx.	Mediana
	0	1	Algumas Vezes	3	Sempre			
8	127 (29.5%)	77 (17.9%)	128 (29.7%)	72 (16.7%)	27 (6.3%)	0	4	2
9	119 (27.2%)	79 (18.3%)	132 (30.6%)	62 (14.4%)	39 (9.0%)	0	4	2
10	224 (52.6%)	74 (17.4%)	71 (46.7%)	37 (8.7%)	20 (4.7%)	0	4	0
11	169 (39.4%)	87 (20.3%)	94 (21.9%)	50 (11.7%)	29 (6.8%)	0	4	1
12	168 (39.3%)	69 (16.1%)	219 (48.5%)	93 (20.6%)	40 (9.3%)	0	4	1
13	149 (35.2%)	83 (19.6%)	96 (22.7%)	54 (12.8%)	41 (9.7%)	0	4	1
14	175 (41.3%)	69 (16.3%)	100 (23.6%)	53 (12.5%)	27 (6.4%)	0	4	1
15	152 (35.7%)	73 (17.1%)	93 (21.8%)	52 (12.2%)	56 (13.1%)	0	4	1
16	243 (56.6%)	63 (14.7%)	76 (17.7%)	33 (7.7%)	14 (3.3%)	0	4	0
17	187 (43.7%)	98 (22.9%)	79 (18.5%)	40 (9.3%)	24 (5.6%)	0	4	1
18	253 (59.4%)	55 (12.9%)	57 (13.4%)	46 (10.8%)	15 (3,5%)	0	4	0
19	236 (55.3%)	67 (15.7%)	71 (16.6%)	33 (7.7%)	20 (4.7%)	0	4	0
20	231 (54.2%)	71 (16.7%)	78 (18.3%)	31 (7.3%)	15 (3.5%)	0	4	0
21	233 (54.7%)	73 (17.1%)	73 (17.1%)	36 (8.5%)	11 (2.6%)	0	4	0
22	231 (54.2%)	55 (12.9%)	62 (14.6%)	51 (12.0%)	27 (6.3%)	0	4	0
23	280 (65.4%)	52 (12.1%)	47 (11.0%)	24 (5.6%)	25 (5.8%)	0	4	0



**Quadro 6. Estatística Descritiva dos Scores totais da BDS**

<b>Média</b>	<b>1.12</b>
<b>Mediana</b>	<b>0.93</b>
<b>Desvio Padrão</b>	<b>0.91</b>
<b>Mín.</b>	<b>0</b>
<b>Máx.</b>	<b>4</b>



**ANEXO IV**

**Testes de Normalidade das escalas RSES e BDS**



**Quadro 7. Teste de Normalidade da escala de RSES**

---

Teste de Normalidade						
RSES	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	.117	453	.000	.958	453	.000

---

**Quadro 8. Teste de Normalidade da escala de BDS**

---

Teste de Normalidade						
BDS	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	.123	421	.000	.930	421	.000

---



**ANEXO V**

**Categorias: Motivo da Rutura Amorosa**





### Quadro 9: Categorias: Motivo da Rutura Amorosa

---

Resposta	Categorias	
	Motivo 1	Motivo 2
Traição	1	
Intervenção de terceiros e maus-tratos	8	7
A outra pessoa não mostrava tanto interesse	5	
Discussões	4	
Confiança	1	
Ideias de vida diferentes, rotina, etc..	5	4
Faltou a confiança	1	
Distancia, desconfiança	3	1
Intimidades	8	
Deixou de gostar de mim	4	
Desconheço o verdadeiro.	0	
Ciúmes, falta de confiança no parceiro(a)	2	1
Muita coisa	0	
Discussões.	4	
Deixar de gostar do outro e ele ser demasiado controlador	4	8
Deixar de gostar da pessoa falta de confiança	4	1
O fato de ter ingressado no ensino superior aumenta as discussões que já eram frequentes.	5	3

---

---

Discórdias por parte dos dois.	5	
Ciúmes muitos e não podia sair sem ela me fazer um inquérito completo com quem saia e a onde.	2	8
Vários fatores: distância, alteração de interesses, vários anos em conjunto.	3	5
Ciúmes, desconfianças.	2	1
Falta de comunicação na relação. Perda de sentimento e de emoção na relação.	4	4
Falta de tempo um para o outro.	8	
Traição.	1	
A outra pessoa deixou de querer estar na relação.	8	
Deixou de haver interesse em estar com a outra pessoa.	5	
Já não gostava de mim como no início.	4	
As coisas que nos Diferenciavam tornaram-se mais marcantes que as que nos ligavam.	5	
Traição.	1	
Traição, falsidades.	1	8
Desinteresse. Desgaste da relação.	4	4
Falta de amor.	4	
Discussões todos os dias.	5	
Era o que tinha que acontecer, nada que provocasse ressentimentos nem nada do género. Era o que tinha de ser feito, de acordo dos dois.	0	
A minha estupidez. Não me sentia segura comigo própria, ainda era demasiado "criança" e acabei porque tinha medo de não estar à altura dele, nunca tinha beijado	8	

---

---

ninguém e tinha receio ... mas disse-lhe que o tinha deixado de amar, quando na verdade ainda amava.		
Distância.	3	
Traição da parte dele.	1	
Já não havia amor.	4	
Ciúmes.	2	
Sentíamos que ambos na verdade não gostávamos um do outro.	4	
Ela conheceu outro rapaz. E decidimos acabar. Apesar de me ter custado imenso.	1	
Ciúmes.	2	
Demasiada dependência.	8	
Traições da parte dele.	1	
Ele não gostava de mim.	4	
Desentendimento.	5	
Não sei.	0	
O tempo.	8	
Discussões, desconfiança.	5	1
Traição.	1	
Outra pessoa.	1	
Já não estava apaixonada.	4	
Achar que a pessoa não me dava o merecido valor.	5	
Traição do companheiro. Incompatibilidade nos objetivos de vida.	1	5
Traição do parceiro.	1	
Depressão da outra pessoa e existência de uma outra pessoa. Existência essa não assumida frontalmente.	1	

---

---

Diferenças irreconciliáveis.	5	
Começamos a cansar-nos um do outro.	4	
Objetivos diferentes.	5	
Não me sentia bem com aquela pessoa, achava que não estava a ser eu mesma, e por isso decidi seguir o meu caminho.	8	
Traição.	1	
Traição.	1	
Insegurança por parte de ambos.	1	
Ciúmes, incompatibilidade de feitios e o excessivo envolvimento das famílias na relação.	2	5
A relação deixou de funcionar.	5	
Incompatibilidade entre os dois e ciúmes doentios por parte do meu companheiro na altura.	5	2
Traição, vingança	1	
Cansaço	4	
Traição	1	
Ciúmes	2	
O motivo foi eu ser parvo e na altura não se dar o valor que se merece a determinadas coisas, que com o passar do tempo vimos que não somos nada sem elas.	8	
Desinteresse.	4	
Divergências.	5	
Falta de sentimentos verdadeiros.	4	
Distância.	3	
hmm, isso não interessa.	0	
Confusão entre amor/paixão e atração.	8	

---

---

Ambos nos fomos afastando um do outro.	3	
Fuga de sentimentos por parte do parceiro.	4	
Ainda não sei bem.	0	
Necessidade de fazer mudanças na vida.	5	
Foi falta de tempo, e falta de vontade de nos esforçamos, dizendo bem nós não sabíamos o que era estar numa relação... Acabamos e agora às vezes estamos juntos, sem compromisso, talvez seja medo do compromisso também, nunca soube ao certo, nem sei.	8	
Birras constantes.	4	
Não via o meu futuro com ela.	5	
Falha de sentimento da parte dele e uma outra rapariga.	4	1
Desgaste do sentimento devido a excesso de discussões.	4	
Múltiplas traições.	1	
Falta de novidade. Rotina da relação. Cansaço de ambos.	4	4
Não sei, eu era muito nova. No meu tempo com 17 anos era quase uma criança.	8	
Distância física.	3	
Não gostava dele o suficiente para aceitar alguns defeitos.	4	
Problemas pessoais de cada 1, fizeram com que o o caminho se separasse. As dúvidas sobre a relação e sobre o sentimento de um para o outro. Instabilidade emocional do lado dela, também não ajudou.	5	
Falta de comunicação, excesso de	8	

---

---

trabalho.		
Erro e falhas provocados por mim... ☹	8	
Falta de confiança.	1	
Falta de investimento.	8	
Namoro à distância.	3	
Deixei de gostar do meu antigo parceiro.	4	
Desinteresse por parte da parceira, sentimentos confusos, não gosta tanto como eu dela.	4	
Influências de outros.	8	
Não havia confiança entre nós.	1	
Deixa-mos de gostar um do outro.	4	
Traição	1	
Agressão, desentendimento.	7	
Traição.	1	
Distancia.	3	
Nada em especial, deixamos de gostar um do outro.	4	
Traição.	1	
Maus tratos. Violência doméstica.	7	
Desentendimentos.	5	
Pelo que me disse, foi porque eu não queria arranjar tempo para ele.	8	
"Não estou preparado". (?)	8	
Traição.	1	
Cíume e Choque de personalidades.	1	5
O fim do sentimento de amor.	4	
Desconfiança e depois a traição.	2	1

---

---

Varias.	0	
Falta de afeto e confiança.	1	
Ciúmes.	2	
Ciúmes.	2	
Falta de afeto e confiança.	1	
Ele era sufocante, possessivo.	5	
Já não sentir nada pela pessoa em questão.	4	
Incompatibilidades.	5	
Traição, distancia.	1	3
Acidente de viação.	8	
Falta de confiança.	1	
Falta de confiança.	1	
Deixar de gostar da pessoa. O erro de começar a namorar muito cedo e depois as personalidades (que ainda não estão completamente formadas) deixarem de se enquadrar uma na outra! Perceber que pode existir uma pessoa mais cúmplice, com os mesmos objetivos de vida para o futuro.	4	
Falta de confiança.	1	
Ciúmes.	2	
Incompatibilidade de idades.	5	
Distância.	3	
Falta de confiança.	1	
Desinteresse.	4	
Motivos psicológicos do parceiro.	8	
Ciúmes e falta de confiança	2	1
Percebi que aquela pessoa já não correspondia aos meus ideais para o futuro.	5	

---

---

Farto, falta de paciência, perda de interesse	4	
Traição por parte do parceiro.	1	
Monotonia na relação e constantes discussões.	4	5
Deixar de amar.	4	
Estupidez e incompreensão.	5	
Traição.	1	
Traição.	1	
Distancia.	3	
Distância física e emocional.	3	
Ele foi morar para longe.	3	
Incompatibilidades na personalidade.	5	
Falha de comunicação.	8	
Objetivos/modo de vida diferentes.	5	
Distância	3	
Desentendimentos	5	
Expetativas erradas do que ambos queriam	5	
Aborrecimento	4	
Distância	3	
Não era a relação certa	0	
O rapaz em questão não sentia o mesmo que eu sentia por ele naquela altura.	4	
Falta de amor	4	
Ele disse que só vivia para mim e que se estava a afastar dos amigos todos.	5	
Ciúmes, influências de outras pessoas	2	8
O orgulho	8	

---



---

Traição	1	
Ambos achámos que o que sentíamos um pelo outro não era suficientemente forte para continuar uma relação	4	
Tornou-se uma relação muito monótona.	4	
O meu parceiro ainda era imaturo e não estava preparado para assumir uma relação.	8	
Ele estava sempre a tentar que eu fosse uma pessoa diferente, e o quanto eu gostava dele nunca seria o suficiente.	8	
A minha entrada na Universidade.	3	
Maus tratos psicológicos.	7	
Falta de confiança e mudança dos sentimentos.	1	4
Isso agora...	0	
Desentendimento e Ciúmes.	5	2
Traição.	1	
Incompatibilidades.	5	
Varias	0	
Desgaste emocional da relação, falta de respeito/desvalorização do parceiro, objetivos de vida diferentes.	5	
Sem ligação.	5	
Falta de comunicação, incompatibilidade de objetivos e personalidades.	5	
Fui traída, Agredida e desvalorizada.	1	7
Cansaço, desmotivação, brigas constantes e por sua vez a existência de uma 3 pessoa.	4	1

---

---

Interesse por outro.	1	
Traição.	1	
Distância.	3	
Traição.	1	
Cansaço, distância, muitas discussões e conseqüentemente uma terceira pessoas.	4	1
Desentendimentos e ciúmes.	5	2
Monotonia, cansaço, distância.	4	3
Desentendimentos.	5	
O amor que sentia por essa pessoa deixou de existir.	4	
Falta de Confiança no outro, falta de respeito, deixar de estar apaixonado.	1	
Demasiado controlo por parte dele.	8	
Relação à Distância.	3	
Pensarmos de forma diferente. Vivermos em locais diferentes e vermo-nos com pouca frequência	5	
Traição por parte do outro	1	
Percebemos que os nossos objetivos de vida não eram os mesmos. Por outro lado, deparámo-nos com a vida a 2 e percebemos que não estávamos dispostos a ser submissos à vontade do outro.	5	
O deixar de estar apaixonada da mesma maneira e a distância.	4	
Fim do amor.	4	
Cansaço.	4	
Ciúmes, maus tratos psicológicos, falta de respeito.	2	7
Porque acabou	0	

---

---

Entrada para a Universidade.	3	
Distância.	3	
Conflito de interesses, seguimento de duas vidas totalmente diferentes, não nos entendia quanto ao que queríamos conjuntamente.	5	
Uma nova paixão.	1	
Uma verdadeira novela mexicana... Onde havia várias protagonistas.	1	
O não ter assumido como relação amorosa e só de "diversão".	8	
O meu namorada "namorava" comigo e com a minha melhor amiga ás sem nem uma nem outra saber-mos.	1	
Dúvida dos sentimentos sentidos por mim em relação a ela. Distância (universidade) da minha parte.	4	3
Eu não me sentia bem pelo facto do meu parceiro abdicar da maioria das oportunidades da sua vida por minha causa. Não o via a evoluir, sentia que o estava a prender.	8	
Incompatibilidade.	5	
Conheci outra pessoa.	1	
Incompatibilidade nas formas de viver o presente e de pensar o futuro.	5	
Existia para fazer sexo e falava nisso o tempo todo.	6	
Eu não consegui assumir perante a minha família porque me achava muito nova e sabia que não iam aceitar, e ele não dava valor a relação que tínhamos.	8	
Traição.	1	

---

---

Apaixanou-se por outra.	1	
Desgaste.	4	
Traição.	1	
Fim do amor.	4	
A rapariga estava a usar-me para fazer ciúmes a outro rapaz.	2	
Falta de confiança de ambas as partes.	1	
Comecei a sentir que ele não era bem quem eu pensava e que os valores dele não coincidiam com os meus. Ao longo do tempo, digamos assim, a "chama" passou.	5	4
Falta de compatibilidade.	5	
Grandes incompatibilidades e objetivos diferentes	5	
Por causa de outra rapariga.	1	
Ainda estava atraído pela ex-namorada.	1	
Demasiados ciúmes, falta de respeito por parte dele, sem preocupação ou interesse! Sufocação a mais.	2	
Divergência de objetivos.	5	
Infidelidade.	1	
Distância.	3	
Questões financeiras. Objetivos diferentes.	8	5
Controlo.	8	
Saturação e falta de envolvimento.	4	
Confusão entre amizade e amor.	8	
Distanciamento. Falsidade.	3	8
Traição por parte do parceiro.	1	

---

---

O motivo foi dar espaço um ao outro.	3	
Choque de personalidades.	5	
Deixar de gostar um do outro, terem atitudes que nos magoam.	4	
Já não gostava dele.	4	
Diferentes níveis de maturidade, inexistência de objetivos a longo prazo de um de nós.	5	
Mentiras/ter acabado o sentimento.	4	8
Deixar de gostar.	4	
Distanciamento e pouco investimento por parte do parceiro (possível traição).	3	1
Traição e deixámos de gostar um do outro.	1	4
A rapariga voltou para a sua cidade.	3	
Desinteresse.	4	
Descobri que ele tinha sido infiel.	1	
Ciúme do parceiro.	2	
Distância.	3	
O parceiro não dava atenção e chamava-me nomes e nunca deu importância a um filho que tínhamos.	8	
Ela terminou comigo no dia do funeral da minha mãe e passados 2 meses quis reatar e eu aceitei só para lhe poder acabar com ela também.	8	
Discussões, perda de interesse.	5	4
Desgaste da relação.	4	
Incompatibilidade de feitios, traição, faltas de respeito. Perceber que namorava com uma	1	4

---

---

pessoa que desconhecia.

Incompatibilidades irreconciliáveis.	5	
Traição.	1	
Diferenças de objetivos e exigências que começaram a ser feitas que inferiam na minha liberdade.	5	
Desconfiança, falta de comunicação	1	4
Interesse por outra pessoa	1	
Traição.	1	
Discussões em excesso	5	
O sentimento deixou de existir.	4	
Muitos.	0	
Distância.	3	
Confusões.	8	
Incompatibilidade de Feitios.	5	
Distância (universidade).	3	
Incompatibilidade.	5	
Distância. Ausência do Sentimento.	3	4
Distância.	3	
Falta de Confiança.	1	
Desentendimento.	5	
Falta de sentimento e discussões.	4	
Discussões. Traições.	5	1
Discussões. Falta de tempo.	5	8
Motivos Pessoais.	0	
Mentiras.	8	
Complicado.	0	

---

Falta de tempo.	8	
Sem vontade para estar junto.	4	
Incompatibilidade e ausência de sentimento.	5	4
Distância.	3	
Distância.	3	
Desconfiança e Traição.	1	
Falta de Confiança. Rotina.	1	8
Falta de Confiança.	1	
Falta de Confiança. Compreensão.	1	8
Já não estava bem.	0	
Estava Farto.	4	
Traição.	1	
Rotina.	4	
Desinteresse.	4	
Ausência de Sentimento.	4	
Descontentamento.	4	
Distância.	3	
Distancia.	3	
Demasiadas Discussões.	5	
Cansado.	4	
Distância.	3	
Desconfiança.	1	
Dúvidas.	1	
Incompatibilidade.	5	
Traição e Distância.	1	3
Motivos Profissionais.	8	
Ausência de Sentimento.	4	
Falta de respeito e ausência de sentimento.	5	4

---

---

Ausência de sentimento.	4	
Ciúmes.	2	
Insatisfações pessoais.	8	
Ciúmes.	2	
Sentir-me controlada. Ciúmes.	8	2
Incompatibilidade de feitios.	5	
Traição.	1	
Ideias diferentes.	5	
Acabou o interesse.	4	
Falta de Espaço.	8	
Suspeita de Traição	1	
Foi o melhor, para não nos magoarmos e sermos felizes.	0	
Desconfiança.	1	
Traição.	1	
Incompatibilidade de feitios.	5	
Pessoais.	0	
Traições e mentiras.	1	
Falta de Confiança.	1	
Mudar de escola.	3	
Não tínhamos futuro juntos.	5	
Falta de Confiança.	1	
Não resultava.	0	
Não me ligava nenhuma.	4	
Afastamento e desgaste.	4	
Traição.	1	
Ideias diferentes.	5	
Adultério.	1	
Adultério.	1	

---



---

Ciúmes e discussões	2	
Ciúmes e comportamentos desviantes por parte do parceiro, mau trato psicológico.	2	7
Discussões e ciúmes.	5	2
Ciúmes, falta de confiança e falta de valor.	2	
Traições e desrespeito	1	
Falta de confiança, distancia e traição.	1	3
Sem causas aparentes.	0	
Traição.	1	
Ciúmes.	2	
Dinheiro.	8	
Traição	1	
Intervenção de terceiros e maus-tratos.	1	7
A outra pessoa não mostrava tanto interesse.	4	
Discussões.	3	
Confiança.	5	
Ideias de vida diferentes, rotina, etc.	4	4
Faltou a confiança.	1	
Distancia, desconfiança.	5	1
Intimidades.	1	
Deixou de gostar de mim	8	
Desconheço o verdadeiro.		
Ciúmes, falta de confiança no parceiro(a).	4	1
Muita coisa.	0	
Discussões.	3	

---

---

Deixar de gostar do outro e ele ser demasiado controlador.	4	8
Deixar de gostar da pessoa, falta de confiança.	4	1
O fato de ter ingressado no ensino superior, aumento as discussões que já eram frequentes.	3	3
Discórdias por parte dos dois.	5	
Ciúmes muitos e não podia sair sem ela me fazer um inquérito completo com quem saia e a onde.	5	
Vários fatores: distância, alteração de interesses, vários anos em conjunto	3	5
Ciúmes, desconfianças.	3	1
Falta de comunicação na relação. Perda de sentimento e de emoção na relação.	8	4
Falta de tempo um para o outro.	8	
Traição.	1	
A outra pessoa deixou de querer estar na relação.	8	
Deixou de haver interesse em estar com a outra pessoa.	4	
Já não gostava de mim como no início.	4	
As coisas que nos diferenciavam tornaram-se mais marcantes que as que nos ligavam.	5	
Traição	1	
Traição, falsidades	1	8
Desgaste da relação	4	
Falta de amor	4	
Discussões todos os dias	5	

---

