

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



O DECLÍNIO DO AMOR ROMÂNTICO

Marlene Pacheco Igreja

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Área de especialização em Psicologia Clínica e da Saúde

Psicologia Clínica Dinâmica

2020

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



O DECLÍNIO DO AMOR ROMÂNTICO

Marlene Pacheco Igreja

Dissertação orientada pelo Professor Doutor João Manuel Moreira

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Área de especialização em Psicologia Clínica e da Saúde

Psicologia Clínica Dinâmica

2020

Resumo

Quais os fatores que contribuem para o declínio e a extinção do amor romântico? A que aspetos deveremos estar atentos caso não queiramos perder esse amor que nos une a alguém? Ou, em sentido inverso, haverá algo que se possa fazer para extinguir o amor que se sente por alguém? O presente estudo procurou compreender quais os mecanismos que estão por trás desse declínio. Através da realização de 24 entrevistas, foi possível identificar os fatores principais (que atuam numa primeira linha) e complementares (que potenciam os anteriores) que mais contribuíram para o colapso do amor romântico. Foram identificados dois tipos de declínio, que seguem processos relativamente diferentes: o declínio não intencional – que ocorre de forma espontânea – e o declínio intencional – que ocorre de forma propositada. Entre os fatores principais encontrados destacam-se a desilusão e as faltas de compromisso, de segurança e de intimidade. O crescimento individual, a falta de reciprocidade, a desconsideração e – com menor expressão – a falta de paixão revelaram ser também aspetos relevantes no processo de declínio. No caso do declínio intencional, foi a adoção de estratégias específicas – das quais se destaca o afastamento – que mais contribuíram para o declínio e a extinção do amor romântico. Em ambos os tipos de declínio, verificou-se a existência de quatro fatores complementares (a perda da esperança, terceiras pessoas, a autoestima e o tempo) que desempenham um papel essencial no desencadeamento ou na consolidação do processo de declínio amoroso. O presente estudo permite aumentar a nossa compreensão dos aspetos envolvidos no declínio e extinção do amor romântico, cuja pertinência poderá estender-se ao trabalho clínico em terapia individual ou de casal, quando se pretenda conservar a ligação amorosa ou quando o amor seja causa de sofrimento.

Palavras-chave: Amor romântico, relações amorosas, declínio, extinção, rotura.

Abstract

What factors contribute to the decline and extinction of romantic love? What aspects should we pay heed to, if we do not want to lose that love that unites us with someone? Or, conversely, is there anything that can be done to extinguish the love felt for someone? The present study sought to understand the mechanisms behind this decline. By means of 24 interviews, it was possible to identify the main (which act on the front line) and complementary factors (which magnify the previous ones) most contributing to the collapse of romantic love. Two types of decline have been identified, which follow relatively different processes: unintentional decline - which occurs spontaneously - and intentional decline - which occurs on purpose. Among the main factors found are disillusionment, lack of commitment, lack of security and lack of intimacy. Individual growth, lack of reciprocity, disregard and – to a lesser extent – lack of passion also appeared as relevant aspects in the process of decline. In the case of intentional decline, it was the adoption of specific strategies - of which distancing stands out - that most contributed to the decline and extinction of romantic love. In both types of decline, four complementary factors were found (loss of hope, third parties, self-esteem and time), that played an essential role in triggering or consolidating the process of love decline. This enhances our understanding of the aspects involved in the decline and extinction of romantic love, the relevance of which may extend to clinical work in individual or couple therapy, when the intention is to sustain a loving connection or when love is a cause of suffering.

Keywords: Romantic love, relationships, decline, ending, break-up.

Índice

Introdução	7
De Que Falamos Quando Falamos de Amor?.....	10
Uma definição de amor	11
Perspetiva psicanalítica	12
Gostar e amar	14
Tipologias do amor romântico.....	15
Teoria triangular do amor.....	16
Teoria dos estilos do amor	18
Teoria da vinculação	19
Amor a quatro dimensões.....	23
Como começa o amor romântico	25
O Declínio do Amor Romântico	26
Efeitos do tempo sobre o amor	26
A perspetiva de Sternberg	28
A proposta de Baumeister	31
O amor não correspondido.....	33
Protesto e resignação.....	34
O que faz colapsar o amor	36
Formas de erradicar o amor	37
Declínio das relações amorosas	40
Teoria da vinculação	40
Teoria da interdependência	41
Modelo do investimento.....	41
Modelo da desilusão.....	42
Outros fatores de declínio	43
Método	46
Questão Inicial e Objetivos	46
Desenho da Investigação.....	47
População e Amostra	48
Guião da Entrevista Semiestruturada.....	49
Análise de Dados	50
Resultados e Discussão	51

Significações de Amor Romântico	51
Fatores de Declínio	54
Fatores principais.....	57
Desilusão	58
<i>Raiva, mágoa e rotina</i>	59
Falta de compromisso	61
<i>Desinvestimento</i>	61
Falta de segurança	62
<i>Perda de confiança e desamparo</i>	63
Falta de intimidade	64
<i>Falta de companheirismo</i>	66
Crescimento individual	66
<i>Valores e objetivos divergentes</i>	67
Falta de reciprocidade	67
Desconsideração e desrespeito	68
<i>Criticismo</i>	69
Falta de Paixão	69
<i>Insatisfação sexual</i>	70
Estratégias para extinguir o amor.....	71
<i>Afastamento</i>	71
<i>Bloquear afeto e pensamento</i>	73
<i>Redirecionar a atenção e o interesse</i>	73
<i>Focar os aspetos negativos</i>	74
Fatores complementares	75
Perda da Esperança	76
Terceiras Pessoas	80
Autoestima	81
Tempo	82
Declínio Intencional vs. Não Intencional.....	84
Diferenças Entre Géneros	86
Conclusões	87
Limitações e Possibilidades de Estudos Futuros	91
Referências Bibliográficas	93

ANEXOS

Anexo A - Consentimento Informado.....	118
Anexo B - Guião da Entrevista Semiestruturada.....	119

Agradecimentos

Ao Professor João Moreira, por toda a paciência que demonstrou ao longo do processo, por ter sempre acolhido com ampla receptividade as minhas propostas e sugestões de caminho a seguir – apontando e mostrando outros que me passavam totalmente despercebidos – e por sempre me ter feito sentir capaz de chegar a bom porto.

A todos os participantes, que aceitaram partilhar comigo as suas histórias de amor e desamor, com quem aprendi mais do que alguma vez poderia imaginar.

A todos aqueles que me apoiaram e incentivaram ao longo deste caminho, fazendo-me acreditar que era possível.

“Tristeza não tem fim. Felicidade sim.”

Vinicius de Moraes

Introdução

O que faço para esquecer-la/o? Porque deixou de me amar? Estas perguntas são repetidas um pouco por todo o mundo. Poucos serão os seres humanos que nunca terão experienciado um desgosto amoroso, desesperado na tentativa de se libertar desse sentimento, amado alguém que nunca retribuiu esse amor ou dado por si numa relação em que se apercebem que o amor desapareceu. O que leva ao declínio e à extinção do amor? O que o faz definhar? De que forma o amor – que antes determinava os pensamentos, sentimentos e movimentos de alguém – se dissipa? Estas são questões do dia-a-dia de todos nós, tanto dos que estão a viver a experiência de um amor que se extinguiu ou que nunca foi correspondido, como dos que já passaram ou irão passar por essa experiência, e daqueles que estão próximos de alguém que está a passar por essa vivência, geradora de grande sofrimento. Até hoje, a psicologia pouco tem oferecido em termos de uma resposta consistente que lhes possamos dar, encontrando-se o amor romântico entre a panóplia de questões às quais a psicologia deve conseguir dar uma resposta clara, concisa e consistente. Apesar da complexidade inerente ao constructo, o amor romântico é uma experiência humana fundamental (e.g., Buss, 2006; Fisher, 1998) poderosa e universal, que influencia múltiplos aspetos das nossas vidas (Jankowiak & Fischer, 1992), constituindo uma base fundamental dos relacionamentos íntimos dos nossos dias.

Este contributo da psicologia é especialmente relevante, uma vez que o amor é uma experiência importante e a sua deterioração tem custos significativos, refletidos nos elevados índices de divórcio e dissolução de relacionamentos. Com efeito, o divórcio e os problemas relacionais estão associados a um largo espectro de riscos para a saúde física, psíquica e financeira (Amato, 2000; Barrett, 2000; Maciejewski, Prigerson e Mazure, 2001; Umberson, Williams, Powers, Liu, & Needham, 2006). Em comparação com os casados, os divorciados apresentam maior incidência de uma ampla gama de problemas psicopatológicos como depressão, ansiedade, abuso de substâncias, isolamento, raiva, hostilidade, infelicidade, sentimentos de incompetência e rejeição (Amato, 2001; Gähler, 2006; Whisman, & Baucom, 2012). Após uma separação, existe uma maior incidência de alcoolismo, diabetes, doenças coronárias, tuberculose e cirrose hepática (Hatfield & Rapson, 1996), aumentando ainda a probabilidade de morrer por homicídio e suicídio (Bloom, White, & Asher, 1979; Stroebe & Stroebe, 1987). Por oposição, uma relação

estável e mutuamente satisfatória constitui um forte preditor de saúde e bem-estar entre os adultos (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Robeles, Slatcher, Trombello, & McGinn, 2014). No que respeita às crianças, vários estudos indicam que o crescimento num lar estável, cujos pais possuem uma relação satisfatória, promove o ajustamento mental, físico, educacional e de interação com os pares (Halford, Rhoades, & Morris, 2019). Por oposição, o conflito parental e o divórcio constituem fatores de risco para o desenvolvimento da depressão infantil, perturbações de comportamento, empobrecimento das competências sociais, problemas de saúde e resultados académicos inferiores (Amato, 2010; Grych, Oxtoby, & Lynn, 2013).

Diversos estudos evidenciam que, à medida que o casamento avança no tempo, a satisfação dos cônjuges vai diminuindo (e.g., VanLaningham & Amato 2001), não estando, porém, as causas desta redução suficientemente esclarecidas e sendo reconduzidas quase exclusivamente à conflitualidade e aos sentimentos negativos daí decorrentes (Berscheid, 2010). Com efeito, “as vivências mútuas de paixão, de intimidade e de investimento / compromisso não têm sido tão valorizadas como, por exemplo, o conflito, a resolução de conflitos, a qualidade da comunicação, a distribuição de papéis e o poder” (Narciso & Costa, 1996), tendo a terapia de casal vindo a centrar-se maioritariamente na promoção dessas competências – de comunicação e resolução de conflitos (Rogge & Bradbury, 2002) – e o amor constituído uma variável muitas vezes esquecida (Roberts, 1992). Não obstante, o amor – descrito como um profundo vínculo emocional, carinho e atração mútuos, juntamente com confiança e proximidade – foi a variável mais importante relacionada com o bem-estar geral dos casais e identificado – juntamente com a intimidade – no estudo de Riehl-Emde, Thomas e Willi (2003) como o melhor indicador da intenção do casal permanecer junto ou separar-se. Aqueles que passaram por uma separação ou divórcio indicam que a falta de amor foi uma das principais causas desse divórcio ou separação (e.g., Adams, 2007; Gigy & Kelly 1993, Kayser 1993), verificando-se que 34.5% de homens e mulheres afirmam que terminariam o seu casamento caso sentissem já não amar o seu parceiro (Hatfield & Rapson, 1996; Huston, 2009).

A extinção do amor pode também ter aspetos positivos e ser um resultado muito desejado, que vai ao encontro do interesse e da vontade do indivíduo. Com efeito, na ausência de reciprocidade, a experiência de estar apaixonado pode ser causadora da maior angústia e sofrimento, mergulhando aquele que ama numa das mais profundas e perturbadoras dores emocionais que o ser humano pode enfrentar (Fisher, 2004). Por

outro lado, ainda que as relações românticas sejam uma das principais fontes de felicidade e satisfação (Berscheid & Reis, 1998) e tenham o potencial de satisfazer necessidades ao nível das ligações íntimas (Gere, MacDonald, Joel, Spielmann, & Impett, 2013), muitas relações não satisfazem essas necessidades, apresentando custos e aspetos negativos elevados (Perlman, 2007), pelo que a rutura pode ser a melhor opção do ponto de vista do bem-estar e do desenvolvimento dos indivíduos (Graça, 2016). Acresce que a persistência de laços de vinculação a ex-parceiros faz com que a relação seguinte apresente menor qualidade relacional, independentemente do tempo decorrido desde o término da relação anterior (Dias, 2015), pelo que a extinção do amor se revela algo desejável e com vantagens a nível pessoal e relacional.

De acordo com Riehl-Emde et al. (2003), parte da negligência a que o estudo do amor tem sido sujeito poderá ser atribuída à dificuldade de definir e operacionalizar esse conceito, cujo significado tem um alcance tão tremendo, podendo ser entendido como um estado, um sentimento ou atitude (Moreira, 2019). Não obstante a dificuldade que a operacionalização de um constructo desta natureza representa, trata-se de um tema da maior pertinência, que urge explorar e compreender com carácter científico. Existem muitos estudos sobre o que contribui para a dissolução das relações amorosas, mas nem sempre o fim de uma relação coincide com o fim do amor. Por vezes o amor extingue-se antes do final da relação, outras vezes o amor perdura para além do termo da relação. O amor existe na ausência de uma relação assim como existem relações na ausência de amor. E aquilo que acaba com uma relação não é necessariamente o mesmo que acaba com o amor. Importa, por conseguinte, perceber a complexidade do fenómeno que motiva a formação e a dissolução da generalidade dos relacionamentos amorosos. Quando alguém diz que já não ama o parceiro, estará realmente a falar da dissipação do amor, ou será que apenas uma das componentes desse amor se extinguiu? Contrariamente ao que sucede com o início do amor romântico (o que o faz despontar, o que o desencadeia) existe muito pouca literatura sobre o sentido inverso, ou seja, o que faz definhir o amor romântico, o que contribui para o seu declínio e extinção. Não obstante, é este reverso do amor que mais sofrimento acarreta e que maior procura de respostas motiva, pelo que consideramos o presente estudo da maior relevância, tanto para a prática clínica, como para o dia-a-dia de cada um de nós. Propomo-nos, assim, estudar os fatores que estão por trás do declínio e extinção do amor.

De que Falamos Quando Falamos de Amor?

Tendo em vista a compreensão do processo de declínio amoroso – a que se junta a escassez de literatura específica sobre esse declínio – importa perceber antes de mais em que consiste o nosso objeto de estudo, como funciona e como se comporta. Faremos, por conseguinte, uma breve incursão sobre a sua conceptualização (procurando perceber o que é o amor) assim como sobre o processo inicial (o que promove e desencadeia o amor romântico) com vista a melhor compreender o processo inverso, do declínio e extinção.

A palavra amor é uma das mais complexas do ponto de vista semântico. É usada de múltiplas formas diferentes. A palavra amor, enquanto substantivo (referirmo-nos ao amor, enquanto conceito genérico), assume um sentido diferente da palavra amor, enquanto adjetivo (qualificar algo como “um amor” ou “meu amor” transmite a ideia de algo que é muito agradável, que nos desperta sentimentos de proteção, de carinho, etc.) e tem uma conotação diferente do verbo amar (utilizada com um sentido mais individual, direcionado a algo muito particular). No processo de tradução, a terminologia também assume uma plasticidade invulgar, variando consideravelmente de uma língua para a outra. A palavra amor está entre as palavras mais polissémicas da língua inglesa (Meyers & Bersheid, 1997). A expressão “to love”, do inglês, tanto pode significar amar, como gostar ou adorar, na língua portuguesa. Por sua vez, esta última expressão (“to love”) assume um significado muito diferente da expressão “in love”, que corresponde a “estar apaixonado”. Esta última é outro exemplo da multiplicidade de significados que as palavras relacionadas com o amor podem assumir. Se para alguns a palavra paixão pode ser entendida como um sinónimo de amor romântico, para outros assumirá um significado diferente, inexistindo um consenso sobre esta matéria.

Pese embora conveniência de a investigação empírica de qualquer fenómeno ser precedida de uma conceptualização clara sobre o mesmo (Berscheid, 2006) – tendo Rubin (1968) considerado ser fundamental alcançar um vocabulário conceitual comum para o progresso da investigação sobre o amor – não foi ainda possível encontrar uma conceptualização única, o que se prenderá com esta multiplicidade de significados atribuídos à palavra amor (Berscheid, 2006). Significados estes que, além do mais, são socialmente construídos com base nas teorias culturais mais recentes (Fehr & Russel, 1991), pelo que se encontram em permanente evolução (Noller, 1996).

Atendendo a que a maioria das teorias e investigações sobre o amor foi conduzida por psicólogos sociais e dado que a atitude é o constructo de eleição deste ramo da psicologia, muitos estudiosos definiram o amor como uma atitude ou uma predisposição para pensar, sentir e comportar-se de maneiras positivas em relação a outrem (e.g., Hendrick & Hendrick 1986). A teoria da atitude revelou-se, porém, desadequada na medida em que algumas formas de amor nem sempre seguem os princípios da punição / recompensa, sobre os quais assenta a teoria da atitude. Outros investigadores preferem pensar no amor como uma emoção, “um fenómeno que infunde a mente e o corpo por um momento e depois se dissipa”, postulando que constructos como o desejo, os vínculos, a intimidade e o compromisso resultam da acumulação deste estado emocional fugaz que é o amor (Fredrickson, 2016). Numa pesquisa com mais de 200 palavras representando emoções, Shaver, Schwartz, Kirson e O'Connor (1987) descobriram que a única palavra que os participantes estavam seguros de representar uma emoção era “amor”. Não obstante, a qualificação do amor como emoção depende da definição de emoção, mas os especialistas também não concordam com uma definição única de emoção, alegando que a emoção corresponde a uma classe de eventos demasiado ampla para ser reduzida a uma única categoria científica (Russell & Barrett, 1999).

Fehr e Russell (1991) pediram a estudantes universitários que listassem todos os tipos de amor que lhes ocorressem, tendo sido nomeados 216 tipos de amor (93 dos quais mencionados por mais de uma pessoa). Desse estudo resultou ainda que o amor tem sempre um objeto, muitos dos quais são objetos materiais (e.g., amor ao dinheiro). O amor por uma pessoa geralmente ocorre num relacionamento e vários dos tipos de amor indicados referiam-se ao tipo de relacionamento em que os entrevistados acreditavam que o mesmo surge (e.g., “amor materno”). Os autores sugerem que a melhor forma de entender o amor é através de um protótipo, ou seja, para se saber se uma experiência corresponde a um determinado conceito, avalia-se a sua semelhança com um modelo, um protótipo (Fehr & Russel, 1991).

Uma definição de amor

De acordo com Moreira (2019), *in* Dicionário de Psicologia, “o Amor pode ser definido como um estado, sentimento ou atitude que um sujeito dirige a um objeto e se caracteriza por forte atração, valorização positiva, desejo de proteger e promover o crescimento e bem-estar (mesmo que com sacrifício do próprio), prazer no contacto ou

proximidade, e sentimento de ligação pessoal, com certo grau de dependência. O objeto de amor é visto como único e insubstituível, sendo-lhe atribuídas características altamente positivas e desvalorizadas as negativas, muitas vezes com algum grau de distorção da realidade (idealização). Em contraponto a esta tendência, o amor tende a enfatizar a aceitação plena e positiva do objeto, inclusive dos seus defeitos. Este é um dos vários aspetos contraditórios do amor. Outros exemplos são o da procura de satisfação própria versus sacrifício pelo outro, e o da espontaneidade e intensidade emocional versus desenvolvimento de uma relação estável e duradoura de prestação de cuidados. Existem tipos muito diferentes de amor, que se distinguem pela presença ou não de certos elementos. Por exemplo, se associada ao amor existe atração sexual, fala-se de ‘amor romântico’ e, se ele é intenso, de ‘paixão’ ou ‘amor apaixonado’. Se a atração sexual é explicitamente excluída, numa relação em que se esperaria que existisse, fala-se de ‘amor platónico’. Numa relação em que a intensidade emocional e sexual diminuiu, mas permanecem sentimentos calorosos de intimidade, confiança e proteção recíproca, fala-se de ‘amor companheiro’ (. . .) O amor é provavelmente uma experiência universal da espécie humana, ainda que as suas manifestações sejam influenciadas por aspetos culturais. É geralmente visto como um recurso positivo, que os indivíduos desejam adquirir e manter, quer se encontrem na posição do sujeito (em que beneficiam da satisfação do contacto e das qualidades positivas do objeto), quer se encontrem na posição do objeto (em que beneficiam do investimento do sujeito nos cuidados e proteção, e da sua valorização positiva)”.

Perspetiva psicanalítica

Também na psicanálise existem concepções muito díspares sobre o amor. As primeiras teorias psicológicas sobre esta matéria surgiram com os trabalhos de Freud (e.g., 1905, 1914), que analisa a génese do sentimento de amor na relação com um objeto externo, na qual o amor se forma pelo desejo libidinal (Mijolla, 2005), dando ênfase à repetição na relação amorosa: encontrar o objeto era apenas *re-encontrá-lo*, e teria a ver com o reviver da excitação e felicidade envolvidas no desejo edipiano proibido (Mesquita, 2013). Em *Introdução ao Narcisismo*, Freud (1914) refere-se à paixão quando a libido narcísica é transformada em libido objetal, sendo que no amor toda a libido está investida no objeto e, como tal, o Eu (enquanto reservatório de libido) fica debilitado, apenas sendo restaurada a autoestima com a reciprocidade do amor por parte do objeto amado

(Mesquita, 2013). Freud (1914) diferencia assim o amor da paixão, que associa a um sentimento patológico, marcado por uma hipervalorização do objeto e uma desvalorização do eu. Por outro lado, identifica duas formas distintas de amar, (a) o modo narcísico, no qual a escolha do objeto é norteadada pelo que o sujeito é (função de espelho), de acordo com o que o sujeito foi (remetendo para o passado), ou gostaria de ser (representando o ideal do eu), ou de acordo com alguém que em tempos fez parte de si (procurando no objeto o que foi reprimido no próprio); (b) o modo anaclítico, no qual o objeto implica uma escolha à luz dos objetos da infância – a mulher que alimenta ou o homem que protege – que remete para os cuidadores da infância, evocando o primeiro objeto de amor (Mesquita, 2013).

Para Balint (1947), o amor não é uma emoção natural, necessita de ser construída e desenvolvida. Na sua opinião, muitos adultos funcionam segundo um nível de *amor primário* em que necessitam de ser amados sem ter de haver uma troca, numa postura mais captativa, de amor passivo, que implica uma dependência absoluta face ao objeto amado e uma satisfação imediata de exigência vincadamente imaturas. De acordo com o autor, estas incapacidades de amor devem-se a falhas do objeto da infância, exaltando a relevância da relação precoce no desenvolvimento do psiquismo e a sua importância nas relações posteriores. Na impossibilidade de ver satisfeitas as necessidades de amor na infância, fica limitado o desenvolvimento do amor genital, o que leva a recorrer ao amor a si próprio – narcisismo – como forma de compensar as falhas de amor da infância (Balint, 1947).

Por sua vez, Klein (1978) considerou que o amor resultava da gratidão que o bebé sentia face ao bom seio e posteriormente, à boa mãe, sendo este sentimento que precederia a base para a apreciação de tudo o que era bom no próprio e nos outros (Bergmann, 1987). É a experiência com o bom seio que progressivamente se desenvolve, passando de gratidão a amor, e constituindo a base para a relação de reciprocidade com os outros (Klein, 1978). Os seguidores de Klein consideram a importância dos bons e maus objetos para a manutenção do amor. O bebé tem dificuldade em aceitar que a mãe boa que alimenta e dá prazer é também a mãe que impõe limites, sendo que aqueles que permanecem fixados neste funcionamento podem apaixonar-se pelo objeto bom, desiludindo-se quando a imagem da mãe má é evocada (Bergmann, 1995).

Kohut (1988) considera que o amor é uma relação com um objeto do self (*self-object*) que facilite o desenvolvimento do self, que seja transformacional, fortalecendo-o e tornando-o capaz de uma experiência de amor mais intensa. A procura

de um amor ideal tem que ver com um objeto que possibilite a compensação das falhas na relação com os objetos da infância e que permita o desenvolvimento de estruturas psíquicas que ficaram com desenvolvimento suspenso, o que poderá conduzir a relações insatisfatórias e de cariz patológica, numa tentativa de procurar restaurar a satisfação de necessidades infantis de ordem narcísica (Kohut, 1988).

Gostar e amar

Uma das primeiras tentativas de mensurar o amor foi feita no final da década de sessenta por Rubin (1970), pioneiro do estudo sistemático do amor. Até esta altura considerava-se que gostar e amar constituíam diferentes pontos de um mesmo contínuo quantitativo de sentimentos positivos, diferindo apenas em magnitude (Berscheid, 2010). Procurando diferenciar o amor de outros tipos de atração positiva, Rubin (1973) explorou os conceitos de gostar e amar, verificando que os dois podem ser independentes. Como componentes do “amor” identificou (a) o precisar do outro, (b) os cuidados com o outro e (c) a presença da intimidade, envolvendo confiança e proximidade, ao passo que no “gostar”, identificou duas dimensões fundamentais: (a) afeição e (b) respeito. Através da análise fatorial, Rubin (1970) desenvolveu duas escalas, uma para medir o constructo de “amor” (*Love Scale*) e outra para medir o constructo “gostar” (*Liking Scale*), nas quais individualizou os pensamentos, as expectativas, os comportamentos e os sentimentos associados ao amor e aqueles que correspondem ao gostar, tendo concluído que o *amor* envolve atração física, predisposição para ajudar, desejo de partilhar emoções e experiências, sentimento de exclusividade e absorção pelo outro, ao passo que o *gostar* está relacionado com o respeito, confiança e percepção de semelhança.

Segundo Fisher (2004), o amor romântico resulta de uma combinação de vários traços específicos: (a) *atribuição de significado especial*: o ser amado é original, único e da maior importância; (b) *atenção focalizada* na pessoa amada, em detrimento de tudo o mais, incluindo o trabalho, a família e os amigos; (c) *engrandecimento da pessoa amada*: engrandecimento dos aspetos positivos, ignorando os defeitos ou convencendo-se de que os mesmos são únicos e encantadores; (d) *pensamento intrusivo*: meditação obsessiva no ser amado, que surge como um dos primeiros sintomas do amor romântico; (e) *fogo emocional*: torrente de emoções intensas, algumas pessoas tornam-se tímidas ou desajeitadas perante a pessoa amada, algumas empalidecem, outras coram, treme, gaguejam, transpiram ou ficam com a respiração acelerada; (f) *energia intensa*: quem

ama é frequentemente acometido por uma energia invulgar, associada frequentemente a falta de apetite e insônia; (g) *disposição oscilante*: a paixão amorosa pode provocar mudanças súbitas de humor, desde o êxtase, quando o amor é correspondido, à ansiedade e ao desespero ou raiva, quando o ardor romântico é ignorado ou rejeitado; (h) *desejo de união sentimental*: diluição do eu no objeto de amor, a que se contrapõe o sentimento de incompletude ou vazio emocional perante a ausência desta união; (i) *procura de pistas*: aquele que ama torna-se hipersensível às pistas que possam revelar se os seus sentimentos são retribuídos pelo outro; (j) *mudança de prioridades*: os amantes reorganizam as suas vidas para se adaptarem àqueles que amam; (l) *dependência emocional*: os amantes tornam-se dependentes da pessoa amada, sofrendo uma espécie de “ansiedade de separação” quando estão afastados dele; (m) *empatia*: é frequente os amantes sentirem uma profunda empatia pela pessoa amada; (n) *a adversidade aumenta a paixão*: quanto maior a dificuldade e a frustração, maior o ardor romântico, originando o efeito “frustração-atração”; (o) *esperança*: este é outro dos traços predominantes do amor romântico, mesmo anos depois da relação ter terminado dolorosamente, muitos amantes ainda esperam que a relação volte a renascer; (p) *ligação sexual*: o desejo sexual é uma componente central do amor romântico, com origem na história evolutiva, tendo em conta que a paixão amorosa evoluiu com a finalidade de motivar o ser humano a concentrar a energia de acasalamento num indivíduo específico; (q) *exclusividade sexual*: especialmente vincada no início da paixão; (r) *ciúme*: associado ao desejo de exclusividade; (s) *união sentimental que prevalece sobre a união sexual*: mais do que a união sexual, o amante deseja que o seu amor seja retribuído; (t) *involuntário e incontrolável*: a paixão não é um processo volitivo e intencional, acontece involuntariamente; (u) *estado transitório*: Marazziti, Rossi e Cassano (1999) concluíram que o amor romântico dura, em regra, entre doze e dezoito meses, tendo o estudo efetuado por Fisher (2004) revelado que o amor pode durar pelo menos dezassete meses, pese embora seja variável em função do contexto e das pessoas envolvidas.

Tipologias do amor romântico

A investigação sobre o amor lida com o facto de o amor possuir diferentes significados para diferentes pessoas, pelo que os psicólogos sociais começaram a usar técnicas psicométricas (e.g., análise de componentes principais) para desenvolver

taxonomias do amor, identificando as dimensões subjacentes às descrições das pessoas sobre as suas experiências em relacionamentos românticos (Berscheid, 2010).

Teoria triangular do amor

Robert Sternberg (1984) e os seus colaboradores estão entre os primeiros investigadores a usar a abordagem psicométrica para estudar o amor. Partindo da investigação e da teoria desenvolvida até então e tendo por base a análise da experiência de diversas pessoas no âmbito de relacionamentos amorosos, Sternberg (1986) desenvolveu a Teoria Triangular do Amor, considerado um dos mais completos e abrangentes modelos sobre o amor. No seu estudo, o autor procurou responder a perguntas como: “O que significa amar alguém? Significa sempre a mesma coisa? De que forma os amantes diferem entre si? Por que razão alguns amores duram enquanto outros desaparecem tão rapidamente quanto surgem?”. De acordo com Sternberg (1986), o amor integra três componentes, que configuram os vértices de um triângulo:

1) Intimidade: corresponde aos sentimentos que promovem a proximidade, o vínculo e a ligação emocional, assim como a experiência de aconchego e felicidade, a comunicação, aceitação e validação, compreendendo, nomeadamente: (a) o desejo de promover o bem-estar do outro; (b) felicidade partilhada; (c) elevada consideração pelo outro; (d) capacidade de contar com o outro em momentos de necessidade; (e) compreensão mútua; (f) partilha da vida e dos bens materiais; (g) capacidade de dar e receber apoio emocional (i) comunicação íntima, além dos níveis superficiais ou práticos (j) a valorização da presença do outro na sua vida (Sternberg & Grajek, 1984).

2) Paixão: componente motivacional e outras fontes de ativação fisiológica que conduzem à atração física, sexual e romântica. Inclui a idealização, o desejo intenso de estar com o objeto de paixão e o pensamento obsessivo sobre o mesmo. Apesar de as necessidades sexuais serem predominantes, também a autoestima, o sentimento de pertença, dominância, submissão e auto-atualização poderão contribuir para a experiência da paixão (Sternberg, 1997).

3) Compromisso: a curto prazo corresponde à decisão de amar outra pessoa, e a longo prazo é a determinação em manter esse amor. Inclui: (a) a certeza de que o que se sente é um tipo especial de amor; (b) a disposição para simbolizar ou articular esse amor de algum modo; (c) a compreensão de que o relacionamento é mais do que um capricho

passageiro; e (d) a decisão de investir no relacionamento por um determinado período de tempo (Hernandez, 1999).

As três componentes são individualizáveis e interagem entre si: uma grande intimidade pode levar a uma grande paixão ou compromisso, assim como o compromisso pode levar a uma grande intimidade (Sternberg, 1997). Por outro lado, todas as componentes são importantes, apesar de esta importância diferir de um relacionamento para outro e, ao longo do tempo, no âmbito do mesmo relacionamento (Sternberg, 1986). A combinação das três componentes dá origem a sete diferentes tipos de amor: (a) *Gostar*: tem como única componente a intimidade, estando ausente a paixão e o compromisso (cf. Rubin, 1970); é o sentimento típico das relações de amizade, que consiste em sentimentos de proximidade, ligação e afeição pelo outro; (b) *Paixoneta (Infatuated love)*: resulta da vivência da paixão na ausência de intimidade e compromisso; pode surgir instantaneamente e dissipar-se rapidamente, caracterizando-se por um grau elevado de excitação mental e física; é baseado na idealização, correspondendo mais a uma projeção das necessidades do próprio do que a um interesse genuíno pelo outro, à semelhança do amor narcísico concetualizado por Freud (1914) e da relação com um objeto do self a que se refere Kohut (1988); (c) *Amor vazio*: resulta da decisão de amar o outro quando não existe intimidade nem paixão; característico de relações de longa duração que estagnaram ou do estágio final de relações em que o envolvimento emocional mútuo e a atração física cessaram; (d) *Amor romântico*: resulta da combinação das componentes de intimidade e paixão. Corresponde essencialmente ao gostar acrescido de atração (física ou de outra natureza); apesar da atração física e emocional, o compromisso não está presente (por se mostrar improvável, impossível ou intempestivo); (e) *Amor companheiro*: resulta da combinação da intimidade e compromisso; corresponde essencialmente a um compromisso de amizade a longo prazo que geralmente ocorre em casamentos nos quais a atração física (enquanto fonte de paixão) cessou; (f) *Amor fátuo*: resulta da combinação da paixão e compromisso, estando ausente a intimidade; ocorre por exemplo quando o casamento é precipitado após um curto período de namoro: o compromisso é efetuado com base na paixão, sem envolvimento íntimo, que requer tempo; (g) *Amor pleno, completo ou consumado*: resulta da combinação das três componentes: intimidade, paixão, compromisso; é o tipo de amor ambicionado nas relações amorosas. Segundo Sternberg (1988), o amor consumado por ser difícil de alcançar, mas é ainda mais difícil mantê-lo; (h) *Não amor*: ausência de qualquer uma das três componentes; caracteriza a

generalidade das nossas relações interpessoais, correspondentes a interações casuais das quais não fazem parte quaisquer sentimentos de amor ou amizade.

Teoria dos estilos do amor

John Alan Lee (1988) foi outro autor que identificou diferentes estilos dentro do amor. Fazendo uma analogia com as cores, sugeriu que também no amor existem diversas variações, identificando três estilos primários de amor, que representam os estilos puros, e três estilos secundários, que representam as misturas dos três estilos primários. De acordo com Lee (1988), cada pessoa tem preferência por um estilo de amor, mas o estilo que cada um exibe depende também do estilo da pessoa amada e pode mudar à medida que envelhecemos. São os seguintes os três estilos primários de amor: (a) *Eros* é o estilo de amor apaixonado, caracterizado por emoções fortes, ligado ao desejo sexual e à atratividade física; é característica daqueles que procuram um parceiro que corresponda ao seu ideal de beleza e desenvolvem amores muito fortes de maneira rápida; (b) *Storge* é um amor baseado na amizade e companheirismo (Sternberg, 2013), em que a afeição e o compromisso se desenvolvem gradualmente, não existindo um modelo ideal, mas um interesse em conhecer outras pessoas que apreciem as mesmas atividades (Lee, 1988); A pessoa não corre atrás do amor, deixa que ele apareça naturalmente; (c) *Ludus*, também chamado o amor-jogo, é característico das pessoas que não pretendem assumir um compromisso e consideram o amor um jogo de conquistas e coleção de experiências (Sternberg, 2013); a pessoa controla o seu envolvimento e procura diversos parceiros, privilegiando a diversão e a busca do prazer (Lee, 1988);

Da combinação dos três estilos primários resultam três novos tipos de amor, ou cores secundárias do amor (Lee, 1988): (a) *Mania*: Resulta da combinação de *Eros* (desenvolve a paixão de forma rápida) e *Ludus* (procura controlar os seus sentimentos, mas com grande dificuldade); é um tipo de amor obsessivo e possessivo; caracteriza-se pela preocupação obsessiva com o ser amado, de forma ciumenta, pela dependência intensa e pela necessidade de se reassegurar repetidamente que é amado; (b) *Pragma*: Resulta da combinação de *Ludus* (de que é característica a manipulação da consciência para procurar um parceiro) e *Storge* (de onde advém a serenidade para uma escolha consciente do parceiro). Baseado na existência de interesses comuns, valoriza-se a compatibilidade assente em critérios práticos; na escolha de um parceiro prevalece mais a adequação aos padrões sociais – idade, religião, escolaridade, profissão, visão política,

entre outras – do que os sentimentos, que surgem após a constatação destas compatibilidades; (c) *Agape*: Resulta da combinação de Eros (do qual herda o fascínio pelo parceiro), e do Storge (ao qual vai buscar a baixa sexualização dessa devoção). É um amor altruísta, dedicado, desinteressado e centrado no outro; o indivíduo dispõe-se a amar sem a exigência de reciprocidade, sentindo um dever de cuidar da pessoa amada, considerada como alguém que precisa desse cuidado, carinho e atenção. Possui uma boa tolerância a comportamentos desadequados do parceiro (e.g., traição; alcoolismo), sendo mais apoiante do que punitivo.

Todos estes tipos de amor correspondem a construtos idealizados – dificilmente se encontrará alguém que possua apenas um estilo puro – algumas pessoas terão características fortes nuns tipos e baixas noutros (Lasswell & Lasswell, 1976), pelo que a mistura entre as diferentes intensidades de cada um dos estilos resulta num número infinito de estilos diferentes, tal como ocorre nas cores (Lee, 1988).

Teoria da vinculação

A teoria da vinculação afirma a necessidade humana universal de os indivíduos desenvolverem ligações afetivas de proximidade ao longo da sua existência, com o objetivo de obterem segurança que lhes permita explorar o mundo em seu redor, permitindo-lhes conhecerem-se e conhecer o outro (Ainsworth, 1985, Ainsworth & Bowlby, 1991, Bowlby, 1973). O conceito de vinculação foi definido por Ainsworth como persistente, envolvendo uma figura específica, numa relação emocionalmente significativa, na qual o indivíduo procura manter a proximidade, ficando perturbado com a separação involuntária da figura de vinculação (Soares, 2009).

Esta teoria foi estendida às relações românticas, tendo sido proposto que os adultos desenvolvem relações de vinculação com os parceiros amorosos, semelhantes às relações de vinculação estabelecidas na infância com as figuras cuidadoras (Hazan & Shaver, 1987). Weiss (1982) foi um dos pioneiros na apresentação das características da vinculação nos adultos. De acordo com este autor, a vinculação na idade adulta corresponde a uma relação recíproca entre iguais, em que existe procura de proximidade, sendo a separação, a ameaça de separação ou a diminuição da responsividade geradoras de ansiedade, por originarem a perceção de inacessibilidade da figura de vinculação. Tal como na infância, a ansiedade e a ameaça levam o adulto a recorrer à figura de vinculação para regulação emocional e diminuição dos níveis de ansiedade. Para que se possa

considerar uma relação de vinculação, deverão estar presentes quatro componentes (Zeifman & Hazan, 1997): (a) procura de proximidade, ou seja, tendência para procurar e manter-se relativamente próximo da figura de vinculação; (b) angústia de separação, correspondente à ansiedade provocada pela separação indesejada ou prolongada da figura de separação; (c) porto de abrigo, ou seja, tendência para procurar conforto e consolo face à percepção de ameaças; e (d) base segura, isto é, a figura de vinculação é usada como base de segurança, a partir da qual é possível desenvolver atividades de exploração do mundo físico e social.

O estilo de vinculação desenvolvido na infância tende a persistir ao longo da vida – pese embora com possibilidade de reelaboração, em função das experiências relacionais do indivíduo (e.g., Bowlby, 1988; Baldwin & Fehr, 1985; Bretherton & Munholland, 1999) – moldando o padrão de relacionamento na idade adulta (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer, Shaver, Sapir-Lavid, & Avihou-Kanza, 2009; Roisman et al., 2001; Uytun, Oztop, & Esel, 2013; Waters et al., 1991). Não obstante, existem diferenças qualitativas relevantes (Zeifman & Hazan, 2008): na infância predominam a verticalidade, a complementaridade e a assimetria de papéis no que respeita à procura e prestação de cuidados, cabendo às figuras de vinculação assegurar conforto e segurança à criança (Hazan & Shaver, 1994), ao passo que a vinculação no contexto de relações adultas assenta na horizontalidade, simetria e reciprocidade (Berman, Marcus, & Berman, 1994; Crittenden, 1997; Crowell & Treboux, 2001; Feeney, 1999; West & Sheldon-Keller, 1994), ou seja, cada elemento desempenha simultaneamente o papel de figura de vinculação, que presta cuidados e contribui para a autorregulação emocional e cognitiva do outro, e o papel de figura vinculada, que recebe cuidados, proteção e segurança (Ainsworth, 1991; Crowell & Treboux, 2001; Hazan & Zeifman, 1999; Weiss, 1982). Por outro lado, o sistema comportamental sexual assume um papel relevante na vinculação na idade adulta, que tende a fortalecer a ligação emocional entre os parceiros e a promover o desenvolvimento da relação de vinculação (Fonseca, Soares, & Martins, 2006).

Através de um procedimento padronizado aplicável a crianças entre 12 e 18 meses, sujeitas a breves separações da mãe, num local desconhecido e na presença de uma pessoa estranha, e tendo por base o comportamento observado no momento da reunião com a mãe, a qualidade do vínculo foi conceptualizada por Ainsworth, Blehar, Waters e Wall (1978) em três estilos: (a) *vinculação segura*, em que as crianças procuravam o contacto com a mãe na reunião e rapidamente reduziam as suas

manifestações de perturbação em resposta a esse contacto, retomando a exploração do meio; (b) *vinculação ansiosa/ambivalente*, em que as crianças se mostravam muito ansiosas e dependentes da mãe ao longo do procedimento, entrando em desespero durante a separação e mostrando uma atitude passiva ou uma procura intensa de contacto no momento da reunião, misturada com manifestações de raiva e/ou agressividade dirigidas à mãe; e (c) *vinculação insegura/evitante*, em que as crianças se mostravam pouco perturbadas com a separação, ignorando a mãe no momento da reunião ou evitando ativamente o contacto com esta.

Hazan e Shaver (1987), identificaram a versão adulta de três estilos de vinculação, correspondentes aos padrões e à caracterização dos estilos conceptualizados por Ainsworth e colaboradores (1978). Estes padrões formam-se a partir das expectativas acerca das respostas da figura de vinculação, geradas nas interações precoces, mais tarde representadas cognitivamente nos modelos internos dinâmicos (Bowlby, 1973), que determinam o comportamento e as expectativas nos relacionamentos na vida adulta (Platts, Tyson, & Mason, 2002).

Os adultos com um estilo de vinculação segura são mais confiantes e têm a autoestima mais elevada (Feeney & Noller, 1990). Concebendo as relações íntimas como mais satisfatórias (Simpson, 1990), estão disponíveis para a intimidade e proximidade emocional. Considerando-se como merecedores de cuidados, sinalizam adaptativamente as suas necessidades e consideram o parceiro como capaz de funcionar como base segura (Hazan & Shaver, 1987), estabelecendo relações de reciprocidade, numa alternância de papéis adequada ao contexto relacional. Os adultos seguros investem na relação íntima sem nela diluir a sua individualidade e autonomia. São também disponíveis, responsivos e prestadores de cuidados sensíveis e adequados, sentindo-se confortáveis com o compromisso e com a interdependência estabelecida com o companheiro (Mikulincer & Shaver, 2007).

Os adultos com vinculação insegura-ambivalente mostram elevado receio do abandono e dúvidas sobre a disponibilidade afetiva do parceiro, o que os leva a ser hipervigilantes, desconfiados e ciumentos. Esta vigilância constante pode reforçar comportamentos negativos do parceiro, que contribuem para corroborar rumações e pensamentos auto-depreciativos, causados pela raiva sentida pela figura de vinculação (Davis, Shaver, & Vernon, 2003). Os conflitos são percebidos como ameaçadores para a relação e para o self, sendo experienciados com tristeza e desespero. Tendem a querer alcançar a intimidade e o compromisso rapidamente, apresentando um acentuado

investimento nas relações íntimas e desejo de fusão com o outro. A prestação de cuidados é marcada pela ansiedade, inconsistência, intrusividade e dúvidas sobre a qualidade dos cuidados prestados (Simpson, 1990). A falta de confiança, aliada à necessidade de proximidade, faz com que se tornem excessivamente envolvidos, mas que, ao mesmo tempo, dificilmente sejam considerados uma base segura. O padrão de vinculação insegura-ansiosa leva ainda a comportamentos de dependência em relação ao parceiro, bem como a sentimentos de mal-estar e baixa autoestima (Platts et al., 2002).

Os adultos com vinculação insegura-evitante mostram menor investimento nas relações, percebem a intimidade como ameaçadora, sentem desconforto com a proximidade, valorizam a independência e autossuficiência e receiam depender do outro e da relação (Feeney & Noller, 1996; Hazan & Shaver, 1987). Apresentam dificuldades em aumentar o grau de intimidade com o parceiro, rejeitando as tentativas de proximidade física e emocional, de compromisso e interdependência. Os indivíduos com vinculação evitante gerem as emoções de forma disfuncional, adotando um padrão de indisponibilidade e fraca sensibilidade e responsividade, caracterizado por baixa empatia, pouca abertura e incapacidade para reconhecer eficazmente os sinais de mal-estar do outro. A procura de cuidados no contexto da relação íntima reflete pouca confiança nas capacidades do parceiro para proporcionar resposta às suas necessidades, sendo feita de forma pouco assertiva e com reduzida demonstração da vulnerabilidade do próprio, o qual responde de modo pouco efetivo e raramente contingente às pistas de procura de cuidado do parceiro e com elevados níveis de emocionalidade negativa (Mikulincer & Shaver, 2007).

A constituição de laços de vinculação com um parceiro amoroso parece ocorrer à medida que o casal passa do estado de paixão para o amor (Brehm, 1992), a idealização que marca o início dos relacionamentos acaba por ser substituída por uma visão mais realista das limitações e imperfeições do parceiro (Hatfield, Traupmann, & Sprecher, 1984), a simples proximidade já não é indutora de excitação e a frequência da atividade sexual diminui (Fisher, 1992; Traupmann & Hatfield, 1981), por oposição ao apoio emocional, cuja importância aumenta (Reedy, Birren, & Shaie, 1981). Da mesma forma que os pais ficam associados ao alívio da angústia ao consolarem o choro da criança, os membros do casal ficam associados ao alívio do stress e da tensão, tornando-se figuras de vinculação pela reiterada atenuação de níveis elevados de ativação psicológica, o que parece suceder ao fim de dois anos de relacionamento (Zeifman & Hazan, 1997).

Nem todos os relacionamentos constituem laços de vinculação, mas quando esses laços estão estabelecidos não são facilmente quebráveis ou reavaliados e parecem persistir mesmo na ausência de reforço (Weiss, 2006). Ao contrário do que sucede nos relacionamentos onde os laços de vinculação estão ausentes – que oscilam quando o parceiro é maltratado ou quando se torna menos interessado no outro – nos casos em que a vinculação esteja estabelecida, há uma menor reatividade ao comportamento da figura de vinculação (Morgan & Shaver, 1999). Com efeito, a figura de vinculação é considerada uma pessoa única e insubstituível, pelo que os laços de vinculação persistem “mesmo quando a figura de vinculação é negligente, depreciativa ou abusiva” (Weiss, 1988, p. 40).

De acordo com a teoria do vínculo traumático (Dutton & Painter, 1981), as pessoas em relacionamentos abusivos experienciam um vínculo caótico que ocasionalmente se mostra gratificante, ficando presas à relação por força do reforço intermitente – o tipo de reforço com menor probabilidade de extinção – à semelhança do que sucede com os jogadores compulsivos, cuja dificuldade em quebrar o padrão se prende com a expectativa de que o próximo movimento seja recompensador (Morgan & Shaver, 1999). Apesar de saberem, do ponto de vista racional, que os seus relacionamentos são destrutivos, a vítima de um relacionamento abusivo continua a amar e desejar o seu parceiro, pelo que os argumentos racionais fazem muito pouco para dissuadir as pessoas de amarem quem quer que seja, na medida em que os laços de vinculação são irracionais, duradouros e incontroláveis (Morgan & Shaver, 1999). O apego ou persistência dos laços de vinculação é um dos fatores que estão na origem da tentativa de reconciliação com um ex-parceiro, ou seja, algumas pessoas ainda consideram o ex-parceiro como a sua melhor opção, comparativamente a qualquer outra alternativa (Frazier & Cook, 1993; Sprecher, Felmlle, Metts, Fehr, & Vanni, 1998).

Amor a quatro dimensões

Ellen Berscheid (2006) propõe uma taxonomia de quatro tipos de amor, defendendo que cada uma delas precisa de ser tratada separadamente: (a) *Amor vinculação*: conforme enunciado anteriormente, o ser humano possui um sistema de vinculação “inato”, com origem na história evolutiva, na necessidade dos bebés permanecerem próximos de alguém que os proteja para sobreviverem; este sistema comportamental é ativado pela perceção de uma ameaça, que leva o ser humano a

estabelecer um forte laço afetivo com uma “figura de vinculação”, considerada única e insubstituível, que lhe providencia conforto e proteção; estas relações iniciais entre a criança e a figura de vinculação funcionam como protótipos das relações íntimas na idade adulta (Roisman, Madsen, Henninghausen, Sroufe, & Collins, 2001; Waters, Kondo-Ikemura, Posada, & Richters, 1991), altura em que outras pessoas (e.g., amigos próximos, mentores, cônjuges) poderão também desempenhar o papel de vinculação (Ainsworth, 1985).

(b) *Amor compaixão*: O segundo tipo de amor envolve preocupação com o bem-estar do outro e a adoção de comportamentos para promover esse bem-estar, independentemente de essas ações poderem resultar também em benefício do próprio. O sistema de prestação de cuidados parece estar subjacente a esse tipo de amor, dado que os seres humanos, nascidos imaturos e vulneráveis, precisam de seres humanos mais velhos, mais fortes e mais sábios para responderem às suas necessidades, de modo a poderem sobreviver até à idade adulta e reprodutiva. Aqueles que receberam essa proteção e cuidado sobreviveram ao longo da história evolucionária, juntamente com a predisposição humana para ajudar os mais frágeis ou desvalidos. Tal como sucede na vinculação, a ativação deste sistema não está associada aos princípios de punição/recompensa (Berscheid, 2006).

(c) *Amor companheiro*: também chamado “gostar” e “amor amizade” este tipo de amor tem sido denominado de várias outras formas, incluindo “filia” “afeição”, “afiliação” e “amor pragmático”. Ao contrário do que acontece nos sistemas de vinculação e cuidado, o amor companheiro assenta fortemente em princípios de punição e recompensa (tendemos a “gostar” daqueles que nos recompensam e a não gostar daqueles que nos punem), pelo que tentamos aproximar-nos daqueles de quem gostamos, adotando comportamentos que consideramos gratificantes para o outro de forma a garantir que esse outro queira interagir connosco (Berscheid, 2006).

(d) *Amor romântico*: também conhecido como “amor apaixonado”, “amor viciante” e “amor erótico”, está frequentemente associado ao desejo sexual, considerado uma condição causal importante (talvez até necessária) do amor romântico, que diferencia esse tipo de amor dos outros três (Berscheid, 2006). Segundo esta autora, cada um destes quatro tipos de amor possui diferentes causas de ativação e consequências de natureza diferente: podemos vincular-nos a pessoas de quem não gostamos e por quem não nos sentimos sexualmente atraídos, e que são mais punitivos do que de recompensadores. Podemos cuidar de pessoas que não conhecemos, às quais não estamos vinculados, de

quem não gostamos nem nos sentimos sexualmente atraídos e de quem não esperamos recompensa: a angústia percebida no outro ativa o nosso sistema de cuidado e nós respondemos. Por outro lado, gostamos frequentemente de pessoas a quem não estamos vinculados, assim como de pessoas que consideramos sexualmente repulsivas, mas podemos sentir-nos sexualmente atraídos por pessoas desconhecidas de quem não gostamos particularmente, e de quem podemos mesmo não gostar (Berscheid, 2006).

Como começa o amor romântico

A experiência de se apaixonar por alguém, quando recíproco, tende a ser uma experiência positiva, conduzindo a um enriquecimento do autoconceito, a uma expansão do sentido de identidade, e a um sentimento de maior autoeficácia e maior autoestima (Aron, 2006). Tennov (1979) apelidou de *limerence* a fase do enamoramento ou do apaixonar-se, caracterizada por sintomas físicos (e.g., corar, tremores, palpitações), agitação ou entusiasmo, pensamentos intrusivos, obsessão, fantasia, excitação sexual, luxúria, esperança e medo da rejeição.

Aron et al. (2006) identificaram onze variáveis suscetíveis de prever o desencadeamento do amor romântico: (a) semelhança: maioritariamente de atitudes, mas também de traços de personalidade e estrutura cognitiva; (b) proximidade: familiaridade decorrente do tempo passado com o outro, de viver perto do outro, ou da mera exposição ao outro, assim como de pensar ou antecipar interações com o outro; (c) características desejáveis: maioritariamente a aparência física, mas também características pessoais; (d) gostar recíproco: perceber que o outro gosta de si, de forma não-verbal ou através de autorrevelação; (e) influência social: por força das normas sociais e da aprovação dos membros da rede social; (f) preenchimento de necessidades: particularmente, de traços de personalidade estável; (g) ativação fisiológica / algo incomum: associado à situação em que se conhece o outro; (h) pistas específicas: características como os olhos, a voz ou a postura do outro; (i) disponibilidade: para se envolver numa relação ou desenvolver sentimentos amorosos; (j) isolamento: estar sozinho ou exclusivamente com o outro; (l) mistério: numa determinada situação ou como traço do outro.

De todos os fatores identificados, a desejabilidade e a reciprocidade destacaram-se como os mais determinantes (Aron, Dutton, Aron, & Iverson 1989; Shaver, Hazan, & Bradshaw, 1988). A título de exemplo, Aron et al. (1989) verificaram que, numa amostra de estudantes que se haviam apaixonado recentemente, aproximadamente 90%

mencionaram algum indicador de terem percebido que o outro se sentia atraído por si (sendo o contacto visual uma pista referida de forma particularmente comum) e aproximadamente 78% dos participantes mencionaram as características desejáveis, levando os autores a sugerir que as “pessoas estão apenas à espera que uma pessoa atraente faça algo que elas possam interpretar como gostando delas” (Aron et al, 2016, p. 251). De acordo com Baumeister (1999), a paixão surge em função das mudanças ao nível da intimidade, ou seja, é o aumento rápido da intimidade que desencadeia a paixão: “Conhecer novas coisas sobre uma pessoa, partilhar novas experiências, descobrir que o outro se preocupa connosco de uma forma nova ou mais intensa, assim como trocas interpessoais similares deverão gerar sentimentos de paixão” (p. 54). Aron e Aron (1986) propugnam igualmente que as mudanças súbitas e positivas num novo relacionamento provocam uma sensação repentina de “expansão do eu” ou incorporação de qualidades do outro – à medida que se conversa, se partilha memórias e sentimentos e se fazem coisas juntos – produzindo uma euforia associada à sensação de estar apaixonado.

O Declínio do Amor Romântico

Efeitos do Tempo Sobre o Amor

Os relacionamentos não são estáticos, mudam ao longo do tempo (Knapp & Vangelisti, 2005). “O ambiente físico e social em que se insere o relacionamento muda, ocorrem mudanças biológicas associadas ao envelhecimento humano e, por conseguinte, os indivíduos mudam, o parceiro muda, as suas interações mudam e o amor, um produto dessas interações, também muda” (Berscheid, 2010, p. 11). Os resultados de um estudo longitudinal revelaram que, ao longo de vinte anos de relacionamento, há uma diminuição da satisfação conjugal, da intimidade (e.g., beijar, partilhar confidências) e da partilha de atividades (incluindo as sexuais; Pineo, 1961). A visão generalizada entre os teóricos do amor tem sido a de que o amor apaixonado declina ao fim dos primeiros anos de relacionamento (e.g., Huesman, 1980; Houston & Houts, 1998; Sternberg, 1986), com o correspondente aumento do amor companheiro (e.g., Safilios-Rothschild, 1977; Sternberg, 1986; Sternberg, 1988). Driscoll, Davis e Lipetz (1972), observaram que no início dos relacionamentos a maior parte dos casais estavam apaixonados, reportando que à medida que a relação se aprofundava, os sentimentos começaram a soar menos como paixão e mais como amizade e amor companheiro (Traupmann & Hatfield, 1981). Um

segundo estudo verificou que quanto mais longa a duração do casamento, menos apaixonadamente se amavam um ao outro, mantendo, no entanto, o sentimento de companheirismo (Cimbalo, Faling, & Mousaw, 1976). Várias teorias procuraram explicar o esbatimento do amor apaixonado ao longo do tempo, entre as quais se destacam as que evidenciam o papel da habituação (e.g., Aronson & Linder, 1965; Huesmann, 1980). De acordo com os princípios da teoria da aprendizagem, o comportamento ou a presença do parceiro torna-se menos gratificante ao longo do tempo devido aos efeitos da habituação (e.g., Huesmann, 1980). Por sua vez, o modelo de autoexpansão (Aron & Aron, 1986), postula que a satisfação, o amor e as emoções relacionadas tendem a diminuir com o tempo, à medida que os parceiros oferecem menos oportunidades para uma maior autoexpansão. Não obstante, o amor romântico persiste nalguns relacionamentos de longo prazo, pese embora já sem o componente de obsessão que caracteriza os estádios iniciais dos relacionamentos amorosos (Acevedo & Aron, 2009), sendo fortalecido quando os parceiros se envolvem em atividades novas e desafiadoras (Aron & Aron, 1986). A teoria evolutiva propugna que o amor apaixonado assume um papel essencial na evolução da espécie humana na fase inicial, para manter o relacionamento pelo tempo suficiente para conceber um filho (e.g., Fisher, 1998, 2004).

Hatfield, Pillemer, O'Brien e Le (2008) sugerem, no entanto, que os efeitos corrosivos do tempo afetam tanto o amor apaixonado como o amor companheiro. Blood e Wolfe (1960) verificaram que a satisfação conjugal declina fortemente ao longo dos anos: nos primeiros dois anos de casamento, 50% das mulheres estavam “muito satisfeitas” com os seus casamentos e nenhuma estava claramente insatisfeita, ao passo que 20 anos mais tarde, apenas 6% estavam “muito satisfeitas” e 21% estavam visivelmente insatisfeitas. Traupmann e Hatfield (1981) não encontraram um declínio tão acentuado, mas concluíram que tanto o amor apaixonado como o amor companheiro sofrem um decréscimo semelhante ao longo do tempo. A satisfação relacional e o amor companheiro evidenciam, por norma, uma diminuição ao longo do tempo, após o período inicial do relacionamento (Karney & Bradbury, 1995; Tucker & Aron, 1993), ocorrendo uma redução da atenção mútua e da expressão de afeto (Huston & Houts, 1998). Hatfield e associados (2008) verificaram que o período de um ano desgasta significativamente o amor romântico.

O amor sofre, além disso, várias transformações ao longo do tempo, atravessando diversas fases (Gottman & Gottman, 2017): (a) *Enamoramento ou Paixão* (“*Falling in Love – Limerence*”): “A primeira fase de estar “apaixonado” é emocionante. Não

conseguimos parar de pensar sobre aquela pessoa, ruminamos pensamentos felizes, estamos cheios de histórias em potencial de quão boa poderá ser a nossa vida com essa pessoa. Conectamo-nos, temos muito em comum, sentimos intensa atração, somos obcecados” (p.21); (b) *Criar confiança*: A segunda fase das relações amorosas caracteriza-se pelo chamado “remorso do comprador”, e passa pela questão de saber se é possível realmente confiar na pessoa que se ama – terá havido precipitação? Será que conhecem realmente a pessoa por quem se apaixonaram? Ser-lhes-á fiel? Serão uma prioridade na vida dessa pessoa? E porque razão essa pessoa os magoa? – toda esta segunda fase gira em torno da construção de confiança; (c) *Construir compromisso e lealdade*: A terceira fase do amor passa por sentir gratidão pelo que se tem e estimá-lo, ou destruir o que se tem e criar ressentimentos pelo que falta. Esta fase passará pela avaliação das alternativas disponíveis (Rusbult, Martz, & Agnew, 1998). Tendo por base o modelo do investimento proposto por estes autores, Gottman e Gottman, (2017) referem que se o indivíduo está convencido que não existe melhor alternativa disponível, procurará satisfazer as suas necessidades – assim como as do parceiro – no âmbito da relação, contribuindo para o fortalecimento da lealdade e do compromisso. Quando o indivíduo acredita que existe uma relação (real ou imaginada) na qual seria mais feliz, investe menos na relação e sacrifica-se menos por ela, procurando obter o melhor para si próprio na negociação de conflitos. Evita revelar as suas necessidades e começa a evitar o conflito, optando por manter segredos para preservar a paz com o parceiro, ao mesmo tempo que procura substituir o que lhe falta no relacionamento. Difamam e destroem a imagem dos seus parceiros nas suas mentes, e depois junto dos seus confidentes, começam a ver o parceiro como não confiável e a formar uma rede de apoio, dando a si mesmo permissão para atravessar limites com vista a suprir aquilo que falta no relacionamento.

A perspetiva de Sternberg

Sternberg (1986), sugere que o tempo exerce uma ação diferente sobre cada uma das três componentes da teoria triangular do amor, afirmando que os diferentes cursos temporais, de cada uma das três componentes, irão resultar em mudanças qualitativas nos relacionamentos ao longo do tempo. A intimidade tende a aumentar firmemente no início, desenvolvendo-se posteriormente a um ritmo mais lento, e finalmente estabiliza. À medida que duas pessoas se vão conhecendo, tornam-se mais previsíveis uma para outra,

deixando de ser tão evidente o sentimento de proximidade uma da outra. De acordo com Berscheid (1983), a relação pode estar a morrer – os dois poderão estar a evoluir separadamente, crescendo em sentidos opostos – mas também pode estar a prosperar de forma mais discreta, com base no desenvolvimento de uma intimidade latente: as pessoas continuam a crescer de forma próxima apesar de não se darem conta dessa proximidade e interdependência, fruto da suavidade deste percurso. Ainda segundo esta autora, a emoção nos relacionamentos íntimos ocorre quando se dá uma interrupção das sequências de ação emparelhadas, ou alterações de guião (Schank & Abelson, 2013). À medida que dois indivíduos se conhecem, formam um número cada vez maior dessas sequências de ação emparelhadas ou guiões, havendo um elevado grau de incerteza no relacionamento por não ser ainda possível prever as ações do outro, da mesma forma que não é possível prever as suas emoções, motivações e cognições. Do mesmo modo, à medida que os indivíduos se conhecem, existem muitas interrupções e disrupções no relacionamento interpessoal, as quais vão diminuindo à medida que o tempo passa, na medida em que os indivíduos se tornam mais previsíveis e dependem mais um do outro para interações previsíveis. De acordo com Berscheid (1983), à medida que o número de interrupções diminui, ocorre o mesmo com o nível de emoção sentida, sendo talvez esse curso da emoção que levou Livingston (1980) a referir-se ao amor como um processo de redução da incerteza. Conforme Sternberg (1986) faz notar, a diminuição da experiência de intimidade num relacionamento romântico tem um lado positivo e um negativo. O lado positivo é que a diminuição da intimidade experimentada é o resultado de um maior vínculo interpessoal, ou seja, resulta do facto de o relacionamento estar cada vez mais próximo e não mais distante. Por outras palavras, o relacionamento possui uma grande quantidade de intimidade latente, mesmo que essa intimidade não seja manifesta.

No que respeita à paixão nas relações românticas, o curso do tempo segue um padrão, descrito por Solomon (1980): o desenvolvimento rápido da paixão é seguido de habituação, de tal forma que o parceiro deixa de ser tão estimulante quanto costumava ser. Não obstante, caso o sujeito perca a pessoa amada, são experienciados sintomas de privação como depressão, agitação e fadiga. Uma das conclusões frequentes, tanto na experiência individual quanto na literatura sobre atração interpessoal, é que é difícil manter o amor romântico por um longo período de tempo (Berscheid & Walster, 1978). Esse aspeto do curso dos relacionamentos é previsto pelo rápido aumento, mas também pela queda relativamente rápida, da curva motivacional nos relacionamentos próximos. De acordo com Sternberg (1986), a maioria das relações de amor romântico que perduram

tornam-se relações de amor companheiro, nas quais a paixão se dissolve, mas a intimidade permanece, podendo a paixão ser substituída por um compromisso profundo e de longa duração.

Por sua vez, a componente do compromisso começa no ponto zero e começa a aumentar gradualmente, podendo aumentar de forma mais acelerada caso se pretenda que seja duradoura. Se a relação perdurar no termo, esta componente tende a estabilizar. Se a relação começar a dar sinais de alarme, o nível de compromisso poderá declinar e caso a relação falhe, aproximando-se do fim, o nível de compromisso pode regressar à estaca zero. Quase todos os relacionamentos amorosos têm inevitavelmente os seus altos e baixos, e pode haver momentos em a componente de decisão / compromisso é tudo ou quase tudo o que mantém o relacionamento, pelo que se trata de uma componente da maior importância para superar momentos difíceis. Nos envolvimento de curto prazo, e especialmente nos românticos, a componente da paixão tende a desempenhar um papel de destaque. A componente de intimidade pode desempenhar apenas um papel moderado, e a componente de decisão/compromisso pode nem desempenhar papel algum. Por outro lado, as componentes de intimidade e decisão/compromisso geralmente desempenham papéis relativamente importantes nos relacionamentos a longo prazo. Com efeito, é difícil manter uma relação longa sem, pelo menos, algum grau de compromisso. Em contraste, a componente de paixão desempenha, normalmente, um papel moderado nestas relações e o seu papel pode diminuir ao longo do tempo.

Sternberg (1986) dedica ainda algumas linhas ao declínio das diversas formas de amor por si elencadas. No que respeita à *paixoneta*, tendo em conta que assenta essencialmente na idealização, tende a perdurar apenas na ausência de consumação da relação, ou quando esta se mostra frustrada de diversas formas. Facilmente se torna obsessiva, por força desta idealização. O indivíduo vê-se devorado ou consumido por este amor, que lhe retira tempo, energia e motivação para outras áreas da sua vida. Este carácter obsessivo podendo causar desconforto no objeto de afeição, pela percepção que este tem de que o amor é mais uma projeção das necessidades daquele que ama do que um verdadeiro interesse na pessoa amada. A componente da frustração está também presente na concepção de Freud acerca da origem do amor, sendo a inibição da sexualidade o exemplo paradigmático dessa frustração. “É necessário algum obstáculo para aumentar a libido até ao expoente máximo e em todos os períodos da história, sempre que a oposição de barreiras naturais ao caminho da satisfação não se mostrou suficiente, os seres humanos erigiram barreiras convencionais para desfrutar do amor” (Goldberg,

2003, p. 213). Neste sentido, Sternberg (1988) defende que a melhor cura para o amor desta natureza é a oportunidade de conviver de perto com o objeto de paixão, de forma a que a realidade possa sobrepor-se à idealização.

No que respeita ao *amor vazio*, a menos que o compromisso de amar seja forte, este amor pode facilmente desfazer-se, dado que o compromisso é relativamente suscetível de modificação intencional e consciente. Por sua vez, a satisfação com o amor essencialmente companheiro varia conforme os sujeitos e os casais. Algumas pessoas não desejam nada mais e porventura nunca desejaram, ao passo que outras não conseguem ser felizes sem algum tipo de romance na sua vida. Estas pessoas serão infelizes, ou manterão relações paralelas para conservarem o casamento, ou deixarão o cônjuge para recomeçarem o ciclo do amor com um novo relacionamento, o qual, eventualmente, se transformará também em amor companheiro, caso em que a pessoa regressará ao ponto em que estava quando dissolveu a relação anterior.

No que respeita ao *amor fátuo*, o autor refere que é propício a elevado sofrimento. Com efeito, quando a paixão cessa – o que acontece quase inevitavelmente – a única coisa que permanece é o compromisso, assente em bases pouco sólidas, por não ter sido aprofundado ao longo do tempo, a que acresce a desilusão inerente ao desaparecimento da paixão em que assentava a relação. Finalmente, Sternberg (1986), refere que mais difícil do que alcançar o *amor consumado* é mantê-lo: “Conquistar um amor consumado não é garantia de que o mesmo dure. De facto, a sua perda às vezes é semelhante ao ganho de peso após um programa de emagrecimento: muitas vezes não nos damos conta de que nos afastámos do objetivo até ele já estar bem longe” (Sternberg, 1986, p. 124).

A proposta de Baumeister

Tendo por base a teoria triangular do amor, Baumeister (1999) propôs uma extensão das ideias aí preconizadas, sugerindo que a paixão não está relacionada com a intimidade em si, mas com as alterações nos níveis de intimidade, isto é, a paixão reflete uma perceção subjetiva de aumento da intimidade. A paixão dispara quando se sente que a intimidade está a aumentar de forma rápida e diminui quando o nível de intimidade estabiliza – independentemente de estabilizar num ponto alto ou baixo – até regressar ao ponto zero (Baumeister, 1999). Partindo de várias aceções de intimidade propostas anteriormente (e.g. Clark & Reis, 1988; Hatfield, 1984; Lewis, 1978; Sternberg, 1986), Baumeister e Bratslavsky (1999) consideram que a intimidade compreende três

dimensões principais: (a) revelação mútua de informação pessoal, não apenas por via da verbalização, mas também da observação e da partilha de experiências – resultando num entendimento empático e mútuo que permite a cada pessoa sentir que o outro o compreende; (b) atitude vincadamente positiva em relação ao outro, o que se manifesta através de sentimentos positivos e calorosos, assim como numa motivação para beneficiar o outro; (c) comunicação de afeto – verbalmente, ou através de atos que exprimem preocupação, do toque físico, da atenção ou por via da sexualidade – o que permite perceber que o parceiro se preocupa de forma positiva com o sujeito. Para medir a intimidade, importa perceber quão bem duas pessoas se conhecem e compreendem uma à outra e quanto afeto positivo foi comunicado. Cada parceiro numa relação de intimidade deve conseguir sentir-se compreendido, apreciado e cuidado pelo outro, tal como deve possuir esses mesmos sentimentos em relação ao outro.

Por sua vez, a paixão pode ser entendida como um estado de profunda ativação fisiológica, associada – no caso da paixão amorosa – a um intenso desejo de união com o outro (Hatfield & Walster, 1978). Na definição de Baumeister e Bratslavsky (1999), o amor apaixonado envolve fortes sentimentos de atração caracterizados por ativação fisiológica e desejo de união com o outro em múltiplos sentidos, podendo ser medida através de indicadores como o desejo de estar com o outro, o grau de felicidade sentida em resposta à reação positiva do outro, e o grau de desespero perante a rejeição desse outro.

Provavelmente, a intimidade, enquanto processo de aprendizagem e aquisição de conhecimento sobre o outro, assente num processo de autorrevelação mútuo, crescerá rapidamente no início e cada vez mais devagar a partir daí, de modo que, em relações longas, a intimidade parece estar numa espécie de plateau, mas pode ainda aumentar ligeiramente de tempos a tempos (Baumeister & Bratslavsky, 1999). No que respeita à paixão, o curso do tempo será diferente. Ao passo que na intimidade estamos no campo do conhecimento, na paixão estamos no domínio das emoções. A intimidade é em parte um problema de conhecimento, pelo que pode ser acumulado de forma contínua, mas a paixão é uma emoção e não acumula da mesma forma. A natureza rápida e temporária das emoções contrasta com o crescimento lento e gradual da intimidade, o que levou Baumeister e Bratslavsky (1999) a sugerir que as emoções são uma resposta à mudança. Com efeito, as emoções envolvem de uma forma geral uma resposta forte, rápida e temporária pelo organismo. São estados transitórios marcados por ativação fisiológica, pelo que parecem pouco propícias a reconhecer circunstâncias estáveis e duradouras, mas

muito adequadas a responder a mudanças importantes (Frijda, 1988). Por conseguinte, as emoções abundam em tempos de mudança, mas logo que a situação estabiliza, elas estabilizam também, em consonância com o descrito por Sternberg (1986). Ou seja, as emoções não são tanto uma resposta a estímulos, mas uma resposta a uma mudança de estímulos, ou seja, um estímulo constante iria deixar de desencadear a emoção, à semelhança do que se verifica com a satisfação, mais relacionada com a mudança na obtenção de resultados do que com os resultados em si (Hsee & Abelson, 1991; Hsee, Abelson, & Salovey, 1991; Hsee, Salovey, & Abelson, 1994). Por conseguinte, as emoções parecem constituir um melhor indicador de mudança do que de condições estáveis, o que parece indicar que a função essencial das emoções é a de chamar a atenção para determinadas alterações importantes.

Quando se chega a um ponto em que as pessoas se conhecem completamente uma à outra e sabem tudo o que havia para saber uma da outra, e se não tiverem nenhuma oportunidade de partilhar novas experiências – ou de aumentar a intimidade – a paixão cai, mesmo que a intimidade (i.e., compreensão e entendimento mútuos, assim como o carinho e cuidado) permaneça elevada, de tal modo que quando um casal atinge um elevado nível de intimidade torna-se cada vez mais difícil continuar a provocar paixão (Baumeister & Bratslavsky, 1999). Isto significa que as relações de longo prazo – onde se atingiu um patamar estável no que respeita à intimidade – terão dificuldades em gerar paixão, pelo que algumas circunstâncias podem revelar-se ocasiões importantes de provocar flutuações de curto prazo na curva da intimidade, como o conseqüente aumento da paixão.

O amor não correspondido

“Nunca estamos tão mal protegidos contra o sofrimento como quando amamos, nunca estamos tão irremediavelmente infelizes como quando perdemos a pessoa amada ou seu amor” (Freud, 1930, p. 101).

O amor romântico parece ser simultaneamente fonte de algumas das maiores alegrias e alguns dos maiores problemas, incluindo depressão, raiva, perseguição, suicídio e homicídio (e.g., Ellis & Malamuth, 2000). Quando o amor é retribuído, revela-se preenchedor e extasiante, mas quando o outro não retribui o sentimento provoca uma sensação de vazio, ansiedade e desespero, gerando grande desorganização de pensamentos, comportamentos e emoções, incerteza e sofrimento intenso (Baumeister,

Wotman, & Stillwell, 1993). O desgosto amoroso está entre os eventos de vida mais stressantes experimentados pelo ser humano, apenas excedido, em termos de dor psicológica, por eventos tão dolorosos como a morte de uma criança (Buss, 2006). “Mágoa, raiva e muitos outros sentimentos podem apoderar-se do cérebro com tal força que uma pessoa dificilmente consegue comer ou dormir” (Fisher, 2004, p. 159). Petrarca (1353, cit. por Silva, 2008), descreve as dores do amor como “vontade de lágrimas e suspiros, insónias, desprezo por todas as coisas, ódio pela vida e desejo da morte, solidão, retraimento e tristeza”. O Padre António Vieira (1644, 1643, cit. in Silva, 2008) defende que o amor mundano não passa de ilusão e fonte de tormento, propondo quatro remédios para o amor: o tempo, a ausência, a ingratidão e, sobretudo, o melhorar de objeto.

A autoestima assume um aspeto central na experiência do amor não correspondido, na medida em que a rejeição carrega uma mensagem simbólica de que aquele que ama não possui qualidades desejáveis suficientes para se mostrar um parceiro adequado àquele que não lhe corresponde. A rejeição romântica corresponde, por conseguinte, mais do que à mera frustração de um desejo, a “uma avaliação simbólica de desvalor, ou por outras palavras, a um humilhante golpe na autoestima” (Baumeister et al., 1993, p. 379), podendo conduzir a uma necessidade de reparação da autoestima lesada. Por outro lado, segundo os autores, mesmo depois de a pessoa reconhecer que o amor não é correspondido e não tem futuro, continua, muitas vezes, a manter um “fraquinho” pela pessoa amada, evidenciando que o amor pode não ter desaparecido por completo, com os inconvenientes enunciados anteriormente, nomeadamente, ao nível da qualidade das relações subsequentes (Dias, 2015).

Tendencialmente, aquele que vive um amor não correspondido quererá – mais tarde ou mais cedo – desvincular-se desse amor e, com elevada probabilidade, sentirá necessidade de recorrer a determinadas estratégias com vista a alcançar esse objetivo, conforme concretizaremos mais à frente.

Protesto e resignação

“A tristeza é uma reação natural à perda de algo ou alguém, ou ainda a um aspeto próprio do eu. Está relacionada com a nossa capacidade de criar vínculos, denunciando o rompimento, a separação, a transformação, a morte e, portanto, o valor do próprio vínculo” (Cardella, 2009). Bowlby (1973) identificou um padrão universal de reações que designou de sequência “protesto-desespero-desvinculação”. A primeira fase é

caracterizada por agitação, hiperatividade, choro, ansiedade extrema e o desejo de recuperar o ente querido, sendo marcada por sentimentos ambivalentes como a raiva, a esperança e o desespero. Corresponde à etapa de protesto, com valor de sobrevivência, por parte da criança separada: face à ausência da mãe, a criança chorará e gritará, exigindo a presença da mesma ou de alguém que a encontre. Esta fase é substituída por um período de letargia, passividade, desespero e dificuldades ao nível do sono e da alimentação, marcada por uma profunda tristeza, em virtude da constatação do caráter definitivo da perda e pela sensação de abandono. Depois de passar por momentos de raiva, choque, tristeza e entorpecimento, instala-se um grau de desapego emocional da figura de vinculação perdida, que permite retomar as atividades e funcionamento normal, prévio à separação, ocorrendo a aceitação e a adaptação às modificações decorrentes da perda (Hazan & Zeifman, 2000).

A reação à rejeição amorosa segue um curso semelhante ao verificado noutro tipo de falhas na vinculação afetiva (Baumeister et al., 1993). Durante a fase de protesto, os amantes recusam-se a aceitar a rejeição, tornando-se obcecados com a recuperação do objeto e agonizando à volta do que correu mal. As pessoas rejeitadas anseiam pela reconciliação, protestando e persistindo para além do razoável e procurando sistematicamente o mais ligeiro sinal de esperança (Fisher, 2004). À medida que a adversidade se intensifica, o mesmo poderá acontecer com a paixão, ou seja, perante a frustração do amor romântico, o amante ama ainda mais, dando lugar ao fenómeno da atração-frustração (Fisher, 2004). Quando a frustração atinge níveis demasiado elevados, o amor começa a transformar-se em raiva, que assume aqui um outro propósito evolutivo: “leva os amantes abandonados a libertarem-se de parceiros que eram becos sem saída, a lamberem as feridas e a reiniciarem a sua busca do amor em pastagens mais frescas” (Fisher, 2004). “Por fim, todos estes sentimentos se desvanecem. A atenção focalizada na relação falhada, o impulso para recuperar o ser amado, os acertos de contas, a ansiedade de separação, o pânico, até a raiva: tudo se dissipa com o tempo. Então, a pessoa rejeitada tem de lidar com novas formas de tortura: resignação e desespero” (Fisher, 2013, p. 166). Nesta fase, os amantes descrevem sentimentos de tristeza, depressão, passividade e perdas de autoestima (Baumeister et al., 1993). É uma fase de tristeza e melancolia, marcada por uma imobilidade triste, em contraste com a atividade frenética da fase de protesto (Amado, 2010). Conforme o parceiro abandonado vai percebendo que a recompensa nunca virá, as células produtoras de dopamina – muito ativas durante a fase do protesto – reduzem a sua atividade (Panksepp, 1998, *cit in* Fisher, 2013), sendo que os níveis

reduzidos de dopamina estão associados à letargia, desânimo e depressão (Schultz, Trembley, & Hollerman, 2000, *cit in* Fisher, 2013). Tal como a reação de protesto, o desespero da rejeição também tem uma razão evolutiva, podendo ter surgido para “permitir que as crias de mamíferos abandonadas conservassem resistência, para as desencorajar de andarem a vagarear até que a mãe voltasse, mantendo-as sossegadas e assim protegidas dos predadores” (Fisher, 2013, p. 168). De igual forma, várias teorias têm focado a função adaptativa da depressão, na medida em que a sintomatologia depressiva ajuda a promover a conservação de energia e recursos, reduzindo o investimento improdutivo em objetivos irrealistas (e.g., Engel, 1980; Nesse, 2000). “Na depressão, o fator essencial é o recalçamento do desejo e da fantasia conexa (do projeto e da energia que o alimenta), condicionando uma perda da perspectiva existencial, uma amputação da realização pessoal. O que o indivíduo perdeu não foi uma realidade existente, mas sim uma “realidade” desejada e fantasiada, projetada ou programada. “Está triste, não por aquilo que perdeu de concreto, mas por aquilo que não realizou” (Matos, 2007, p. 169). Por fim surge a aceitação e a indiferença, correspondente à desvinculação afetiva.

O que faz colapsar o amor

Apesar de muitas pessoas identificarem o fim do amor como a principal causa de separação ou divórcio (e.g., Gigy & Kelly, 1992; Kayser 1993; Munck & Korotayev, 1999) e de a “falta de sentimentos amorosos” ser um dos fatores mais nefastos e difíceis de resolver na terapia conjugal (Whisman, Dixon, & Johnson, 1997), existem muito poucos estudos sobre o declínio do amor romântico. Keyser e Rao-Kelter (2006) estudaram a diminuição do amor e da afeição entre os cônjuges, a que chamaram *desafeiçoamento conjugal*. De acordo com estes autores, trata-se de um processo intrapsíquico que consiste na quebra gradual do vínculo afetivo, na diminuição da preocupação com o parceiro e no distanciamento emocional – resultante da acumulação de insatisfações com a relação – que culmina com uma sensação de apatia e indiferença relativamente ao cônjuge. Distingue-se da insatisfação, na medida em que esta pode ser transitória ou ter lugar na presença de sentimentos de amor e afeição (Keyser & Rao-Kelter, 2006).

A primeira fase do desafeiçoamento é marcada pela desilusão, identificada como um sentimento comum a todos os participantes, no estudo realizado por Keyser &

Rao-Kelter (2006). A investigação no campo das relações pessoais sugere que a desilusão não se prende tanto com expectativas irrealistas ou inatingíveis ou com mudanças de comportamento do parceiro, mas antes com uma mudança do significado atribuído a esse comportamento, fruto da mudança de lentes com que a pessoa vê o parceiro (Beck, 1989). Os comportamentos que antes eram descritos em termos glamorosos, passam a ser considerados negativos (Felmlee, 1995). Mas os comportamentos também mudam depois do casamento: tanto a atenção dedicada ao cônjuge como as expressões de afeto declinam durante os primeiros anos de casamento (Huston & Houts, 1998). Não obstante, nesta fase inicial a desilusão e a decepção são compensadas com o otimismo e a esperança: as mulheres procuram cuidar da relação e agradar ao parceiro e os homens adotam comportamentos de evitamento e retirada (Kayser & Rao-Kelter, 2006). A segunda fase é marcada por sentimentos de raiva e mágoa, originadas por desilusões sucessivas e pelo reiterar do comportamento negativo do parceiro. Nesta fase, os participantes já não se esforçam por agradar ao parceiro, estando mais empenhados em satisfazer as suas necessidades individuais. As mulheres, em particular, deixam de se submeter ao parceiro e passam a expressar a sua voz, à medida que a autoestima e a confiança aumentam – ao voltarem a trabalhar, estudar, fazerem novas amizades ou envolverem-se em atividades extracurriculares – e que se tornam mais despertas para diferentes formas de interagir no casamento (Kayser & Rao-Kelter, 2006).

A terceira fase é caracterizada por um crescente distanciamento físico e emocional, em que a raiva dá lugar à apatia e à indiferença. O afeto positivo existente no início do relacionamento é substituído por afeto neutro.

Formas de erradicar o amor

Quem ama, por vezes, gostaria de não amar. Por uma razão ou outra, este amor é fonte de sofrimento e a pessoa procura formas de eliminar esse amor. O amor não correspondido será talvez o exemplo paradigmático do tipo de amor que se procura fazer cessar, mas existem outras, como a do amor “tóxico”, em que apesar da percepção de que o amor é retribuído, o relacionamento não é salutar (e.g., por existência de violência doméstica), ou quando existem sérios obstáculos à concretização de um relacionamento com aquele que se ama (e.g., pela existência de uma distância geográfica considerada intransponível pelos parceiros; pela existência de relacionamentos paralelos, etc).

Para se lidar com um amor desta natureza – de que é exemplo o amor não retribuído – Riso (2012) propõe dez “princípios básicos de sobrevivência afetiva”: (a) aprender a perder, o que passa por “distinguir o que depende de si do que não depende, quando deve insistir ou quando tem de se deixar levar pelos acontecimentos” (p.30); (b) perder a esperança: “num amor impossível ou num desamor declarado e comprovado a falta de esperança é sempre um bálsamo” (p.31); (c) combater o viés de confirmação: a esperança irracional e injustificada faz com que a mente distorça a informação levando a que tudo (um olhar, um sorriso, um gesto, um telefonema) seja interpretado como manifestações de amor; (d) rodear-se de pessoas que o amem: procurando “apoio, suporte emocional, silêncios partilhados, palmadinhas nas costas, palavras de encorajamento, o amor dos seus, dos que procuram suavizar a sua dor” (p.33); (e) afastar-se de tudo o que lembre a pessoa amada: “deite fora, embrulhe e dê tudo o que restar dessa relação” (p.34); (f) aplicar a técnica do stop: “sempre que lhe ocorra um pensamento relacionado com ele ou com ela, uma imagem ou uma lembrança, bata as palmas e diga em voz alta: Stop! (...) Não se feche nos seus próprios pensamentos, nem se afaste das outras pessoas”. É importante sair, expor-se ao mundo e ao próximo; (g) recordar tanto os bons como os maus momentos, mantendo presente o lado negativo da relação: fazer um balanço, sem esquecer os pontos negativos nem suavizar o desagradável ou desculpar o censurável (h) aproximar-se ainda mais dos filhos (quando existam): “apoie-se neles, nesse amor genuíno e puro” (p. 35).

Se o que está em causa é uma dependência afetiva, Riso (2007) propõe o “princípio do realismo afetivo”, que passa por combater um conjunto de distorções cognitivas e autoenganos em que frequentemente se alicerçam o amor dependente e malsão: (a) justificar o escasso ou nulo amor recebido; (b) minimizar os defeitos do parceiro; (c) não se resignar com a perda, acreditando que ainda há amor onde ele não existe; ou (d) persistindo teimosamente em recuperar um amor perdido; (e) não se afastar completamente. Riso (2007) afirma que a superação do amor com contornos de dependência não passa pela exposição – por oposição à estratégia preconizada por Sternberg (1988) para ultrapassar uma *paixoneta*, que passa pela promoção do contacto com a pessoa amada – na medida em que “as dependências não se vencem com a exposição”. Apenas quando o amante perde qualquer esperança de reconciliação afetiva, é que a exposição poderá resultar. “Mas antes, quando a dependência está viva e em pleno auge, qualquer aproximação à pessoa que se quer esquecer significa ativar inutilmente a dor, sensibilizar o amor e fortalecer o apego” (p. 138). De acordo com o autor, a melhor

estratégia para extinguir um afeto é uma “ruptura total e definitiva”, sugerindo diversas estratégias de *autocontrole* e a *resistência ativa*: (a) concentrar-se no que está mal no vínculo, mantendo os aspectos negativos presentes, ativos e disponíveis; (b) falar com pessoas que apoiem incondicionalmente a decisão; (c) controlar os estímulos que despertam a carência afetiva: não telefonar nem falar com a pessoa em causa, não a ver, evitar locais nostálgicos ou pessoas que a recordem; eliminar estímulos sensoriais que gerem evocação (perfumes, fotografias, música, texturas e sabores).

Entre as linhas de orientação elencadas por Moore (2007), no livro “Confundir Amor com Obsessão”, acerca do processo de recuperação do amor obsessivo, encontra-se o “investir em si mesmo”, “amar-se a si mesmo” e “fortalecer o amor próprio” (pp. 215-222). Com efeito, na medida em que o amor romântico “provoca anseio, obsessão, compulsão, distorção da realidade, dependência emocional e física, alteração da personalidade e perda do autocontrole” (Fisher, 2004, p. 180) pode ser considerado uma dependência, a qual poderá ser vencida com determinação e tempo. Para tanto, a autora sugere a eliminação de todos os vestígios da pessoa amada (deitar fora postais e cartas ou arrumá-los numa caixa e pô-los fora do alcance); não telefonar nem escrever em circunstância alguma; meditar e desenvolver a autoestima; projetar a mente para fora da relação e quando não for possível afastar o pensamento da pessoa amada, concentrar-se nos seus aspectos negativos (escrever os seus defeitos e trazer a lista na carteira); manter-se ocupado, distrair-se (telefonar a amigos, visitar vizinhos, aprender a desenhar ou tocar guitarra, ouvir música, cantar, dançar, fazer palavras cruzadas, arranjar um cão, um gato ou um pássaro, tirar umas férias); fazer respirações profundas e/ou técnicas de relaxamento; fazer algo que obrigue a concentrar a atenção; fazer exercício físico e atividades ao ar livre, com vista a elevar os níveis de dopamina, serotonina e outras endorfinas com efeitos calmantes e antidepressivos (Fisher, 2004).

Para esquecer a pessoa amada, Ovídio (43 a.C.-17, *cit. in* Silva, 2008) propõe uma vida ativa, mudar de cidade, refletir sobre os defeitos da pessoa amada, ter várias amantes, fingir-se frio e indiferente e meditar sobre os tormentos do amor, fugir da solidão, evitar encontrar-se com a pessoa amada e não cultivar ódio ou lembranças. Para Túlio Cícero (106-43 a.C., *cit. in* Silva, 2008) é preciso mostrar como o objeto do amor é enganoso, desprezível e sem valor ou como é possível obter a mesma satisfação de outro modo, com outros gostos, noutros ambientes ou com um novo amor. Ferrand (1623, *cit. in* Silva, 2008), por sua vez, alega que o amor se alimenta de uma ilusão, pelo que o melhor remédio para o mal do amor é o convívio e proximidade com a pessoa amada, com vista

a convencer o amante do seu engano, aumentando os defeitos físicos e morais da amada. O autor ressalva, porém, que este procedimento poderá, pelo contrário, agravar ainda mais o amor. Outra possibilidade seria persuadir a pessoa de que não é amada e que todas as manifestações de amor eram falsas, com vista a procurar converter o seu amor em ódio (Silva, 2008).

Declínio das relações amorosas

Conforme referido anteriormente, a literatura sobre o declínio do amor romântico é bastante escassa. O que existe essencialmente é literatura sobre o declínio das relações românticas e sobretudo, sobre a rutura das relações de casal. Pese embora não seja esse o objeto do presente estudo, existe uma estreita relação entre os dois temas, embora nem sempre sejam coincidentes. Com efeito, muitos casais permanecem casados mesmo quando já não existe amor (Huston, 2009), da mesma forma que muitas relações terminam sem que o amor se tenha extinguido (Dias, 2015). Na ausência de literatura específica sobre o declínio do amor romântico, não obstante as diferenças apontadas, lançaremos um breve olhar sobre a investigação em torno do fim das relações românticas.

Teoria da vinculação

Um crescente número de estudos tem proposto que o estilo de vinculação é um importante preditor da qualidade e satisfação conjugais (Feeney, Noller, & Callan, 1994), em que os padrões de comunicação e a manifestação de afetividade negativa funcionam como mediadores entre a segurança da vinculação e a satisfação na relação (Davila, Bradbury, & Fincham, 1998; Feeney, 2008). De acordo com a teoria da vinculação, as relações precoces influenciam a forma como o indivíduo encara as relações interpessoais ao longo da vida (e.g., Berlin, Cassidy, & Appleyard, 2008; Stackert & Bursik, 2003), existindo uma estreita relação entre a satisfação com a relação e a segurança da vinculação dos membros da díade (Davila et al., 1998; Feeney, 2008). Com efeito, a segurança da vinculação permite gerir a afetividade negativa e pedir apoio (emocional e instrumental) quando necessário, promovendo a resiliência em situações difíceis (Davis et al., 2003; Mikulincer & Shaver, 2007), ao passo que os adultos inseguros, devido às experiências relacionais insatisfatórias, consideram o contexto relacional instável, incerto e imprevisível (Dozier, Stovall-McCough, & Albus, 2008). Assim, os adultos inseguros-

ansiosos tendem a apresentar um padrão de regulação emocional pobre (que faz perdurar estados de desajustamento), apresentando como principais estratégias de *coping* a preocupação crônica e as cognições negativas e catastróficas, propícias ao desenvolvimento de psicopatologia. Os adultos com vinculação insegura-evitante, devido a dificuldades de gestão emocional, tendem a bloquear e suprimir as emoções e cognições associadas a situações de *distress* e a manter crenças sobre a sua autosuficiência, invulnerabilidade e invencibilidade perante ameaças ao self (Dozier et al., 2008; Mikulincer & Shaver, 2007). Estes padrões de comportamento determinam um menor ajustamento no âmbito das relações próximas (Simpson, Collins, Salvatore, & Sung, 2014), influenciando significativamente o processo de deterioração e declínio das relações (Moreira, 2020).

Teoria da interdependência

De acordo com a teoria da interdependência, as pessoas possuem diferentes níveis de dependência dos seus relacionamentos, a qual assenta em dois fatores: a satisfação proporcionada pela relação e as alternativas disponíveis. A satisfação é influenciada pela capacidade que os parceiros têm de corresponder às necessidades (e.g. intelectuais, de companheirismo, sexuais, etc.) um do outro. A qualidade das alternativas variará conforme a perceção de que essas necessidades possam ser satisfeitas fora da relação (por outro parceiro, por amigos, familiares ou autonomamente). Quanto maior a satisfação com o relacionamento e menor a qualidade das alternativas disponíveis, maior a dependência do relacionamento, na medida em que os parceiros têm mais a perder com a dissolução do mesmo (Rusbult et al., 1998). O relacionamento manter-se-á enquanto exceder a qualidade das alternativas percebida e dissolver-se-á quando a qualidade percebida das alternativas for superior à qualidade desse relacionamento (Dailey, Rossetto, Pfiester, & Surra, 2009).

Modelo do investimento

O modelo do investimento veio desenvolver a teoria da interdependência, alegando que a satisfação e a qualidade das alternativas não explicam totalmente a dependência dos membros do casal (Rusbult et al., 1998). De acordo com este modelo, há um terceiro fator essencial a considerar: a dimensão do investimento, correspondente à dimensão e importância dos recursos inerentes à relação, que não poderão ser

recuperados caso o relacionamento termine (e.g., o tempo e esforço dedicados à relação, os amigos comuns, a identidade pessoal, os filhos ou bens materiais comuns; Felmlee et al., 1990). Os recursos investidos aumentam o sentimento de compromisso, na medida em que aumentam os custos de terminar esse relacionamento, servindo como um poderoso incentivo psicológico para persistir (Rusbult et al., 1998). Assim, de acordo com o modelo do investimento, o compromisso resulta dos níveis de satisfação, da qualidade das alternativas disponíveis e do investimento efetuado. O compromisso é um forte preditor da continuidade da relação, nomeadamente, porque promove a acomodação, ou seja, a adoção de comportamentos em prol da relação, em detrimento do interesse próprio (Keyser & Rao-Kelter, 2006), tendo diversos estudos evidenciado uma diminuição do compromisso e da satisfação (entre outros sentimentos positivos) antes da dissolução do relacionamento (e.g., Rusbult, 1983).

Modelo da desilusão

Pelo facto de ter lugar na intersubjetividade, o amor é um espaço de encontro e desencontro, de esperanças e desejos e de inúmeras expectativas (Rios, 2008), pelo que um dos fatores que está associado ao fim do amor é a desilusão. A desilusão (medida em estudos longitudinais como a representação de uma mudança factual e em estudos transversais como percepção de mudança) corresponde à disparidade entre aquilo que os casais experienciaram anteriormente e a realidade do quotidiano após o casamento (Niehuis, Reifman, & Lee, 2015), decorrendo igualmente da comparação entre as expectativas construídas e a realidade vivenciada (McNulty & Karney, 2004; Ribeiro, Pinho, & Falcone, 2011). De acordo com o *modelo da desilusão*, os parceiros dão o seu melhor no período inicial da relação, ignorando os defeitos um do outro e da própria relação (Huston & Houts, 1998), criando uma “harmonia ilusória”, otimista e feliz. “As pessoas parecem perfeitamente conscientes das imperfeições daqueles a quem amam... a ideia [de que a pessoa é falsa] é admitida na consciência, mas seu significado emocional é excluído” (Huston, 2009, p. 202). Com o tempo, a percepção dos parceiros muda, as idealizações dão lugar a imagens mais desencantadas e o romance tende a desvanecer-se (Niehuis et al., 2015). Huston e associados (2001) verificaram que a desilusão (descrita como uma diminuição do amor, da afeição manifesta e da segurança na responsividade do cônjuge e um aumento da ambivalência) parece ter sido o que distinguiu os casais que se divorciaram daqueles que permaneceram juntos no estudo longitudinal ao longo de

aproximadamente 14 anos. Com efeito, a desilusão (entendida como uma percepção de mudança para pior), mostrou-se um melhor preditor da probabilidade de separação do que outras variáveis como a satisfação ou o compromisso (Niehuis et al., 2015). Kayser (1993) definiu a desilusão como o desenvolvimento de insatisfação ou a “substituição da afetividade positiva por afeto neutro”, que tem lugar quando o casamento e o parceiro não corresponderam aos “seus sonhos, fantasias e expectativas” (Huston, 2009, p. 32), sendo que quanto maior a desilusão conjugal, maior o declínio do amor (Niehuis & Bartell, 2006).

Outros fatores de declínio

De acordo com Felmler e colaboradores (1990), o processo de dissolução das relações é demasiado complexo para poder ser adequadamente explicado por uma única teoria. O declínio das relações amorosas constitui, por vezes, uma espécie de reverso do desenvolvimento das relações (Moreira, 2020) “uma vez que esta evolução tende a ser acompanhada por reduções em muitos aspetos (interdependência, partilha, confiança, intimidade, compromisso, etc.) cujo aumento caracteriza a fase de desenvolvimento das relações” (Knapp & Vangelisti, 2005).

Diversos estudos indicam que os problemas conjugais estão muitas vezes associados a uma perda de compreensão mútua e a padrões desadaptativos de resolução de problemas (Gottman, Coan, Carrere, & Swanson, 1998; Markman & Hahlweg, 1993; Matthews, Wickrama, & Conger, 1996). Gottman e Silver (2001) identificaram quatro padrões comportamentais que conduzem ao fim dos relacionamentos, a que chamaram os “quatro cavaleiros do apocalipse”: (a) crítica: distingue-se da queixa (que incide sobre um comportamento específico do parceiro) por constituir um ataque genérico ao carácter ou personalidade do parceiro; (b) desprezo: classificado como o pior dos cavaleiros, é expresso por comportamentos como o sarcasmo, o cinismo, insultos ou humor hostil; (c) defensividade: ao sentir-se atacado, o parceiro defende-se através do contra-ataque, causando uma escalada do conflito; (d) muro de silêncio: numa conversa típica entre duas pessoas, o ouvinte dá toda a espécie de sinais de que está a prestar atenção – contacto visual, acenar de cabeça, interjeições – ao passo que no muro de silêncio não dá resposta alguma, desviando o olhar para o lado e não proferindo um único som (Gottman & Silver, 2001).

Não obstante, os autores concluíram que embora a negatividade fosse preditiva de divórcios anteriores, não foi a presença de afeto negativo, mas a ausência de afeto positivo que se revelou mais preditivo de divórcio posterior (Gottman & Levenson, 2000). Os relacionamentos que apresentam maior deterioração são aqueles em que os parceiros evidenciam mais flutuações ao nível da satisfação (e.g. Arriaga, 2001), adotam comportamentos menos positivos (e.g. Fitzpatrick & Sollie, 1999), têm menos semelhança nas suas atividades (e.g. Surra & Longstreth, 1990) e apresentam alternativas de melhor qualidade (e.g. Felmlee et al., 1990; Sprecher, 2001). O estudo realizado por Røsand, Slinning, Røysamb e Tambs, 2014 com uma amostra de 18.523 casais evidenciou que a insatisfação relacional, o desgaste emocional e a tensão permanente estão entre os fatores de maior risco para a dissolução do relacionamento. Le et al. (2010), num estudo de meta-análise, verificaram que os fatores inerentes à relação (como o compromisso, a dependência e o amor) são melhores preditores de separação do que os fatores individuais (e.g., dimensões de vinculação) ou externos (e.g., suporte da rede social). Diversos estudos longitudinais demonstram que a satisfação conjugal declina nos primeiros anos de casamento (Huston & Houts, 1998, Kurdek, 1998, Leonard & Roberts, 1998; Lindahl, Clements, Markman, 1998). Entre os aspetos que mais contribuem para este queda estão as atribuições negativas sobre o comportamento ou qualidades do parceiro, problemas de comunicação e de coesão, custos ou mudanças na representação de papéis (e.g., Cupach & Metts, 1986), diminuição da interação com o parceiro, isto é, passarem menos tempo juntos e sentir-se afastado do parceiro (Felmlee et al., 1990, Hess, 2003; Le & Agnew, 2003; Rusbult, Agnew, & Arriaga, 2012; Weisskirch & Delevi, 2012), interesse por outros parceiros ou necessidade de maior independência (Dailey et al., 2009) e a incerteza relacional (definida como o “grau de confiança que as pessoas têm nas suas perceções de envolvimento nas relações interpessoais”; Knobloch, 2008, p. 139).

A incerteza relacional surge quando os indivíduos não têm informações sobre si mesmo e sobre o outro (Knobloch, 2008) e está associada a relacionamento de baixa qualidade, podendo levar à rutura (Solomon & Theiss, 2008). No relacionamento romântico é esperada uma revelação honesta, que constitui um importante comportamento pró-relacional (Miller, Mongeau, & Sleight, 1986) associado ao aumento da satisfação, do investimento e do compromisso (Wieselquist, Rusbult, Agnew, & Foster, 1999), pelo que a sensação de engano por parte do parceiro está relacionada com níveis mais baixos de satisfação e de compromisso (Cole, 2001). À medida que a incerteza aumenta, o relacionamento tem uma maior probabilidade de terminar (McCornack &

Levine, 1990; Planalp & Honeycutt, 1985). A pesquisa mostra que perante uma traição verifica-se, em regra, uma diminuição na satisfação relacional, no compromisso, e uma inibição da confiança, atrofiando o crescimento interpessoal e pondo em causa a continuação do relacionamento (Jones, Couch, & Scott, 1997).

As expectativas pré-conjugais são outro fator apontado como causa de divórcio, quer porque as expectativas são demasiado elevadas – fruto de uma exigência relacional cada vez maior na atualidade, com necessidade de manifestações de amor e expressão de afeto por vezes dissonantes dos padrões relacionais aprendidos – quer porque são divergentes entre os membros do casal (Costa, 1994). “A aposta do amor romântico é bastante elevada, ao propor que um laço amoroso intenso, com um único parceiro, tido como foco central e exclusivo de todo o desejo, possa sustentar uma ligação conjugal eterna que realize funções afetivas tão diversas como: a satisfação erótica; o sentimento de amar e ser amado ternamente; estabilidade, parceria, cumplicidade e fidelidade; constituição de um ambiente saudável para o cuidado e a educação dos próprios filhos, etc. Tamanhas expectativas depositadas sobre as relações com um parceiro constituem o terreno propício para a frustração e para a deceção desse projeto de realização erótica e existencial a dois, tão ardentemente acalentado” (Pereira, 2009, p. 15). As expectativas demasiado elevadas em relação aos atributos do cônjuge ou da relação, a que se associa a incapacidade de corresponder a estas expectativas poderá levar à desilusão conjugal (Karney & Bradbury, 1995; Scorsolini-Comin & Santos, 2009).

O estudo qualitativo realizado por Amato e Previti (2003) destaca a infidelidade como a razão mais referida como causa de divórcio (embora sem determinar se é uma causa ou uma consequência do afastamento do casal), logo seguida de queixas sobre a qualidade geral do relacionamento, designadamente: (a) incompatibilidade (pouco em comum, diferenças ou desacordos não resolvidos); (b) crescimento em sentidos divergentes (interesses, valores ou objetivos diferentes que provocam afastamento); (c) conflitos de personalidade (e.g., egoísmo); (d) crescimento individual (e.g., decorrente de um processo terapêutico); (v) falta de amor (dissipação do amor e do afeto); e (e) falta de comunicação (Amato & Previti, 2003). Em sentido semelhante, Knapp, Vangelisti, & Caughlin (2014) identificam como razões para o esboroar dos relacionamentos: (a) o surgimento de uma terceira pessoa; (b) o distanciamento ao nível da interação ou decréscimo da intimidade; (c) o desenvolvimento físico e psíquico em graus e sentidos diferentes. De acordo com os autores, os processos normais de desenvolvimento físico e psíquico individual ao longo do relacionamento podem minar a força do relacionamento.

Com efeito, as pessoas podem crescer em diferentes graus e diferentes direções, e o que atraiu alguém num determinado ponto da sua vida pode tornar-se um ponto de diferença mais tarde – nomeadamente, quando os valores de uma pessoa mudam – e com o tempo, uma qualidade inicialmente considerada “emocionante e diferente” pode tornar-se “imprevisível e estranha”, ou passar a ser encarado como um aspeto irritante e desagradável (Felmlee, 1995; Knapp et al., 2014). Conforme destacam os autores, a aparência física também muda, assim como os comportamentos desejáveis. Acresce que eventos como o nascimento de uma criança, uma doença ou acidente podem alterar profundamente a congruência de atitudes, interesses e hábitos (Knapp et al., 2014). À medida que um relacionamento se deteriora, o equilíbrio de atrações e o nível de envolvimento das duas partes torna-se desigual, por oposição ao início da relação, no processo de aproximação e desenvolvimento da intimidade, em que os níveis de atração e envolvimento parecem ser mais equilibrados (Knapp et al., 2014).

Findo este périplo pela literatura acerca do declínio do amor, é possível concluir que há muitos estudos sobre como é que o amor começa, mas há muito pouca investigação sobre como o amor acaba. Aquilo que há são muitos estudos sobre a deterioração das relações – incidindo essencialmente sobre o declínio do compromisso, que corresponde ao fator que melhor prevê a dissolução da relação – mas sabemos muito pouco sobre o como e o porquê do fim do amor como sentimento, o que é distinto do fim das relações. Por outro lado, e uma vez que sabemos tão pouco sobre esta temática, parece-nos especialmente pertinente que o presente estudo revista uma natureza exploratória e qualitativa, na medida em que, antes de podermos medir variáveis, importa perceber quais as variáveis a medir. Neste sentido, consideramos importante o presente estudo, que procurou identificar os fatores que mais contribuem para o declínio do amor romântico.

Método

Questão Inicial e Objetivos

Este estudo tem como ponto de partida a seguinte questão: “O que contribuiu para o declínio e extinção do amor?”. Com base nesta questão foi possível definir objetivos específicos aos quais se pretende responder, sendo eles:

1) Explorar as significações de amor romântico dos participantes: para compreender os fatores que contribuíram para o declínio do amor romântico é necessário clarificar previamente o que cada participante entende por amor romântico;

2) Identificar quais os fatores que contribuíram para o declínio desse amor: após estabelecida a concepção que cada participante tinha de amor romântico, indagou-se sobre o que terá contribuído para que esse amor definhasse;

3) Perceber se existe uma interação entre o tipo de declínio e o tipo de fatores explicativos: compreender se os fatores que contribuem para o declínio de um amor que se pretende extinguir são semelhantes ou diferentes dos fatores que contribuem para o declínio involuntário do amor romântico.

4) Perceber se existem diferenças de gênero: explorar a possível interação entre gênero e declínio amoroso, no sentido de perceber se os fatores que mais contribuem para o declínio amoroso diferem entre o gênero masculino e feminino.

Aprofundando o conhecimento científico sobre os fatores que contribuem para a dissolução do amor romântico poderemos contribuir para uma maior capacitação individual na forma de lidar com o amor desadaptativo – que prejudica o funcionamento e bem-estar do indivíduo – permitindo identificar estratégias para melhor lidar com esse afeto perturbador e eventualmente extingui-lo. Pretende-se, igualmente, facultar à prática clínica um campo de conhecimentos mais alargado, que permita responder de forma mais consistente, esclarecida e rigorosa aos pedidos de ajuda relacionados com o amor que perdura contra a vontade do próprio, constituindo fonte de angústia e sofrimento. De igual forma, procurou-se ajudar a compreender, nos casos em que o sentimento se encontra em processo de declínio não intencional, quais os fatores que contribuem para essa linha descendente – aos quais devemos estar atentos – como forma de promover uma intervenção psicológica mais esclarecida, que permita travar ou contrariar o curso desse processo de deterioração.

Desenho da Investigação

O presente estudo foi desenvolvido segundo o paradigma construtivista, que conceptualiza a realidade como um conjunto de construções mentais intangíveis, com bases sociais e experienciais, cujo significado é partilhado por pessoas ou grupos específicos e por isso dependente dos contextos e das pessoas que as mantêm (Guba & Lincoln, 1994). Em consonância com este paradigma e atendendo ao objetivo de

compreensão do declínio do amor e do que contribuiu para essa erosão na vivência de cada um, optou-se por uma abordagem qualitativa exploratória, nomeadamente a análise temática, que permite conhecer os processos e detalhes intrínsecos das experiências individuais (Strauss & Corbin, 1998). O paradigma construtivista assenta em três princípios (Guba & Lincoln, 1994): (a) cada indivíduo constrói a sua visão do mundo com base na sua experiência, ou seja, a realidade é construída; (b) a interação entre o investigador e o objeto de estudo proporciona uma influência recíproca e a construção de uma realidade resultante dessa interação, assumindo um carácter subjetivo; (c) a metodologia implica um papel interpretativo por parte do investigador face aos dados recolhidos. A análise temática foi considerada como a forma de análise de dados mais adequada ao presente estudo, tendo em conta não só o seu carácter exploratório, como a necessidade de levar em conta o percurso da investigação anterior sobre o tema, sem ter, no entanto, como objetivo a confirmação ou infirmação de hipóteses ou ideias pré-concebidas, mas sim uma abordagem direta aos dados de forma a “fazer emergir” das narrativas dos participantes as suas experiências e vivências particulares e algumas hipóteses potencialmente explicativas (Braun & Clarke, 2006).

População e Amostra

Face aos objetivos de investigação referidos supra, os critérios de inclusão para constituição da amostra e participação foram definidos como: (a) ter uma idade compreendida entre os 25 e os 55 anos, (b) ter amado e subsequentemente deixado de amar alguém, e (c) ter nacionalidade portuguesa. Utilizou-se um procedimento de amostragem não-probabilística, dado que os elementos da amostra foram selecionados pela sua conveniência para a investigadora, funcionando como uma amostragem de efeito *snowball*, visto que através da seleção por conveniência se chegou a elementos mais dificilmente acessíveis (Marôco, 2014). Desta forma, procurou-se aceder a uma amostra de participantes mais abrangente do que aquilo que seria imediatamente acessível, ajudando a garantir uma maior validade externa dos resultados obtidos (Shadish, Cook, & Campbell, 2002).

A amostra foi constituída por 24 participantes, sendo 12 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 26 e os 55 anos ($n = 24$), distribuídos por três intervalos: 26-35 ($n = 6$), 36-45 ($n = 10$) e 46-55 anos ($n = 8$).

As entrevistas tiveram uma duração variável entre 30 e 60 minutos e foram realizadas em locais que garantissem a reserva da confidencialidade. Inicialmente procedia-se a uma breve explicação dos objetivos da investigação, ao esclarecimento de dúvidas eventuais, à assinatura do consentimento informado (Anexo A) e ao pedido de autorização para a gravação áudio da entrevista. Seguidamente decorria a aplicação do guião de entrevista semiestruturada (Anexo B). Por fim, procedia-se ao agradecimento pela participação e era reafirmada a disponibilidade caso ocorresse qualquer efeito adverso decorrente da participação. De forma a garantir a confidencialidade dos dados, a cada gravação foi atribuído um número de ordem para evitar o seu emparelhamento com a identidade do participante.

Guião da Entrevista Semiestruturada

Para a realização das entrevistas semiestruturadas foi construído um guião (Anexo B) de entrevista semiestruturada, construído de acordo com a metodologia de investigação qualitativa adotada. Esta metodologia, que melhor responde aos objetivos do presente estudo, tem como objetivo aceder à perspetiva do entrevistado sem o condicionar com conceitos pré-definidos pelo entrevistador, favorecendo assim a construção de novos conceitos e significados associados a um determinado tema.

Essa entrevista semiestruturada foi aplicada individualmente a cada participante, com vista a recolher informação sobre a perceção dos fatores que contribuíram para o declínio do amor romântico, estando dividida em oito blocos temáticos: 1 - Apresentação da investigação; 2 - Caracterização do sentimento identificado como amor; 3 - Contexto em que o sentimento foi vivido; 4 - Origens do processo de declínio do amor; 5 - Caracterização do processo de declínio e extinção do amor; 6 - Intervenção no processo de declínio e extinção; 7 - Avaliação *à posteriori* e 8 - Conclusão da entrevista. No primeiro era apresentado o consentimento informado, procedia-se à sua assinatura e esclareciam-se possíveis dúvidas. No bloco 2 era explorada a concetualização que o participante tinha do amor e identificados fatores-chave que na sua perspetiva caracterizavam o sentimento. Já no bloco 3 era recolhida informação sobre o contexto em que esse sentimento tinha sido vivido, se tinha sido dado a conhecer ao outro, se tinha sido correspondido e se tinha sido vivido no âmbito de uma relação ou não, recolhendo ainda informação básica sobre os envolvidos (idades, estado civil, etc.) e sobre a história (há quanto tempo ocorreu, quanto tempo durou, se foi um primeiro amor). No bloco 4

procedia-se à identificação dos primeiros sinais de mudança do afeto e era recolhida informação sobre o que mais terá contribuído para essa mudança. No bloco 5 era recolhida informação sobre o tipo de declínio – se era desejado ou indesejado pelo participante – assim como sobre a duração e ritmo do processo – saber se foi um processo contínuo e linear ou se houve avanços e recuos, identificando-se o que mais contribuiu para possíveis avanços e recuos, assim como eventuais dificuldades em avançar ou travar o processo de declínio e extinção. No bloco 6 era recolhida informação referente à perceção de controlo sobre o processo de extinção do sentimento, procurando saber se o participante teve um papel ativo ou passivo no processo e também informação sobre o que poderia ter sido feito para acelerar ou evitar o processo de declínio e extinção. No bloco 7 era explorada a perceção da gestão e das consequências da vivência, procurando perceber se o amor se extinguiu por completo ou se permaneceu qualquer coisa desse sentimento e o que mudou com esta vivência, identificando eventuais aprendizagens e conclusões gerais. Por fim, na conclusão da entrevista esclareceram-se eventuais dúvidas e procedeu-se ao agradecimento pela participação, solicitando-se ainda a indicação de mais alguém que pudesse vir a ser entrevistado.

Após a elaboração do guião, foi realizada uma entrevista pré-teste em que se procedeu à avaliação da adequação da organização das temáticas e elaboração das perguntas e à estimativa do tempo médio da duração das mesmas. Tendo-se verificado que o guião cumpria os objetivos esperados, não se realizou qualquer alteração. Foi também recolhida informação básica sobre caracterização sociodemográfica dos participantes (sexo, idade, escolaridade, nacionalidade), através de questionário breve inserido no âmbito da entrevista e preenchido pelo investigador a partir das respostas orais dos participantes. Não tendo um número definido de entrevistas a realizar, estas decorreram até ser atingido o ponto de saturação. A metodologia do estudo e o guião da entrevista foram aprovados pela Comissão de Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Análise de Dados

Todas as entrevistas foram gravadas como ficheiro áudio, com recurso a um gravador portátil digital, tendo sido posteriormente transcritas e analisadas com base no software QSR Nvivo 12. A análise dos dados foi realizada através de análise temática, com vista a vista identificar, analisar e relatar as temáticas emergentes, de forma flexível,

mantendo a organização e o detalhe necessários (Braun & Clarke, 2006). De acordo com estes autores, o processo consiste em seis fases flexíveis e mutáveis entre si: (a) familiarização com os dados recolhidos; (b) criação de categorias iniciais; (c) identificação de temas; (d) revisão dos temas identificados; (e) definição de cada um dos temas; (f) atribuição de nomenclatura aos temas; e (g) elaboração de um relatório. A primeira fase foi facilitada pela realização das entrevistas, que permitiu desde logo reunir algumas ideias sobre os dados recolhidos. Na fase seguinte, procedeu-se à codificação das entrevistas através da criação das categorias iniciais. Na fase de identificação de temas, foi revista a codificação inicial, agregando-se categorias que incluíam informações semelhantes e identificando-se os principais temas emergentes. Posteriormente, foi realizada a revisão dos temas através da verificação da congruência entre os excertos que o constituíam e a respetiva nomenclatura. A codificação seletiva permitiu, a um nível mais abstrato, selecionar a temática central dos dados e criar uma história que os descrevesse e explicasse (Fernandes & Maia, 2001). Por fim, elaborou-se a apresentação dos resultados, fazendo uma reflexão crítica e integrada com a literatura existente acerca do amor romântico, interligando os resultados encontrados com os contributos vertidos na revisão bibliográfica (Braun & Clarke, 2006).

Resultados e Discussão

O presente estudo teve como objetivo explorar o processo de declínio do amor, com base na experiência vivida por pessoas que reconhecem ter amado alguém que, entretanto, deixaram de amar. Os resultados encontrados permitem melhorar a nossa compreensão dos diferentes aspetos envolvidos no processo de declínio e extinção do sentimento amoroso, cuja pertinência poderá estender-se ao trabalho clínico desenvolvido em terapia de casal ou individual, quando se trate de um amor inviável e perturbador do funcionamento do indivíduo.

Significações do Amor Romântico

Tal como referido na Introdução, para que possamos compreender o declínio do amor, importa perceber de que estamos a falar, quando usamos este termo. Por isso, para uma integral compreensão da narrativa sobre o processo de declínio do amor formulada

por cada um dos participantes, é essencial ter presente o que é o amor para ele/ela individualmente, ou seja, qual a concepção de amor subjacente ao seu relato.

Um dos aspetos que caracterizou uma boa parte das entrevistas (n = 7) neste ponto foi a dificuldade em identificar se o afeto que havia ligado o participante a determinada pessoa seria realmente amor: “*Não sei se era amor, mas foi a coisa mais próxima que eu senti do que poderia ser amor*” (P6¹); “*Ficam dúvidas se foi de facto amor, se foi uma relação de dependência que se alimentou mutuamente até determinada alturas, se foi um obsessão a partir de outra altura...*” (P15). Por outro lado, nas situações em que essa identificação se revelou segura, muitos participantes apresentaram dúvidas sobre se esse afeto se teria efetivamente extinguido (n = 6) – “*Da forma que eu entendo o amor ou o que é amar – que talvez não seja a definição correta – mas eu acho que nunca deixei de amar as pessoas que alguma vez amei.*” (P3); “*Eu ainda sinto esse amor pela minha mulher, aliás, eu acho que ainda sinto esse amor por estas duas relações.*” (P11) – confirmando a literatura que aponta para a permanência de resquícios do amor que se sentiu por alguém.

Tratando-se de um conceito polissémico e de difícil delimitação, procurámos operacionalizar o amor romântico através da identificação de aspetos característicos nas significações atribuídas pelos participantes, tendo sido possível identificar oito categorias, identificadas na Quadro 1 e representados graficamente na Figura 1.

Quadro 1

Concepções de amor romântico: categorias e participantes que as identificaram

Categorias	Nº de Partic.	Citações
Intimidade	13	<i>É o outro falar e tu já sabes o que a pessoa quer dizer, é o cruzamento de olhares e tu já sabes... aquela química e aquela empatia que tu tens com a pessoa, que tu praticamente sabes o que é que ela está a dizer. (P12)</i>
Desejo de proximidade	11	<i>Queria que ela estivesse constantemente ao meu lado. (P19)</i>
Admiração / Idealização	8	<i>Tinha uma grande admiração por ela, por uma enorme competência intelectual, uma enorme força intelectual e isso fascinava-me muito. (P11)</i>

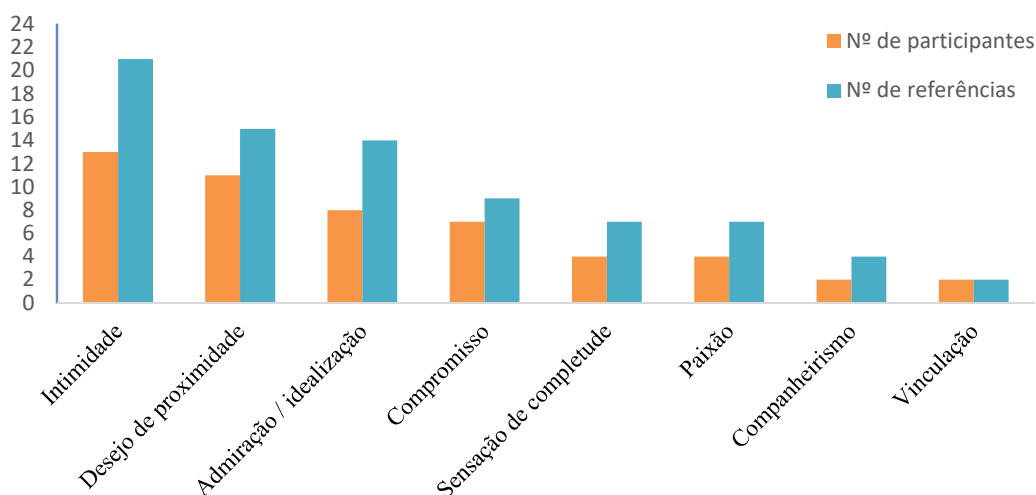
(Continua)

¹ O número entre parêntesis antecedido da letra P indica o número da entrevista da qual foi retirado o excerto em causa.

Categorias	Nº de Partic.	Citações
Compromisso	7	<i>Eu estando ao lado dela sentia que aqui é o meu lugar, aqui é onde eu quero estar. Olhava para ela, olhava para a vida dela, para onde ela morava, tudo à volta dela, o trabalho, a família (...) e disse pah, é aqui que eu quero estar, é aqui que me sinto bem, não é só a questão de ela ser gira, não é isso. Quero estar aqui, quero envelhecer com ela. (P13)</i>
Sentimento de completude	4	<i>Achava que era amor porque eu sentia-me completa. Partilhávamos muitos gostos em comum, ele dava-me muita atenção e estava sempre preocupado comigo, era um cuidador (...) sentia-me seduzida, sentia-me especial, bonita, sentia-me interessante, inteligente... (P12)</i>
Paixão	4	<i>O deitares-te, o acordares, o sonhares com essa pessoa. (P15)</i>
Companheirismo	2	<i>Nós estávamos todos os dias juntos, muito juntos, fazíamos imensas atividades juntos, éramos muito companheiros um do outro. (P5)</i>
Vinculação	2	<i>Eu sentia sempre que tinha que ter alguém para apoiar-me (...) que me protegesse... (P2)</i>

Figura 1

Categorias identificadas na conceptualização de amor romântico: número de participantes e de referências

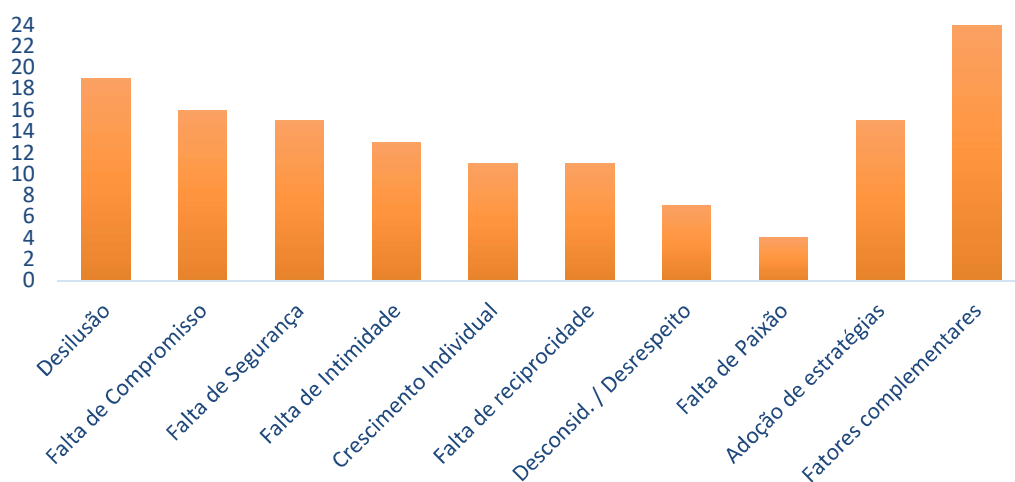


Fatores de Declínio

Depois de analisadas as concepções dos participantes acerca da natureza do amor romântico, foi possível identificar, através da análise do conteúdo das entrevistas, quais os fatores que mais contribuíram para o seu declínio. A partir dos dados obtidos, emergiram as seguintes categorias conceituais, apresentadas graficamente na Figura 2, na qual é possível verificar o número de participantes que identificaram cada um desses fatores.

Figura 2

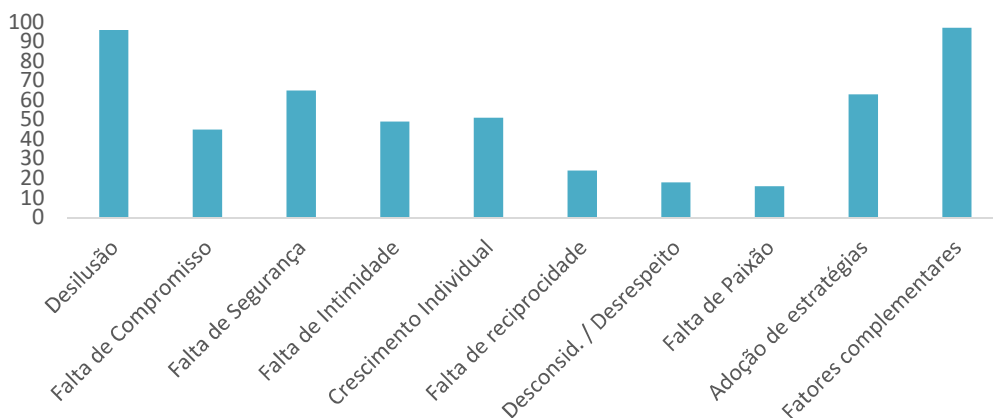
Número de participantes que identificaram cada um dos fatores de declínio



Na Figura 3, apresentamos o número de referências respeitantes a cada uma das categorias identificadas, correspondente ao número de vezes que essas categorias foram mencionadas pelos participantes ao longo das suas narrativas.

Figura 3

Número de referências feitas pelos participantes a cada um dos fatores de declínio



Do conjunto de categorias identificadas foi possível estabelecer uma distinção entre dois tipos de fatores. Um primeiro conjunto de *fatores principais*, que surgiram como explicação primordial do declínio – aqueles que de alguma forma encabeçaram a explicação do processo, sem os quais o declínio não teria ocorrido – e um conjunto de quatro *fatores complementares*, a que nos reportaremos mais adiante, que funcionaram como uma espécie de alavanca – ou força motriz – essencial para o andamento do processo de declínio. No Quadro 2 identificamos cada um desses fatores explicativos, acompanhado da informação respeitante ao número de participantes que identificaram os mesmos e subsequentemente ilustrados através de um excerto de uma das entrevistas.

Quadro 2

Fatores de declínio do amor romântico: categorias e número de participantes

Categorias	Nº de Partic.	Citações
Fatores principais	24	
Desilusão	19	<i>Se calhar crio demasiadas expectativas e depois quando as desilusões ou, não sei... há atitudes que não estou à espera, vai-me fazendo morrer o sentimento... (P2)</i>
Raiva, Mágoa	10	<i>Quando falava dele sentia raiva dele. Acho que o amor passou um pouco a raiva. (P1)</i>
Rotina	5	<i>Há todo um peso de rotina que é horrível (...) deixei de gostar da vida que tinha com ele, deixei de gostar da vida que tínhamos ao lado um do outro. (P14)</i>
Falta de compromisso	16	<i>Aquela vontade que eu tinha de continuar com aquela mulher e com aquela família acabou (P9)</i>
Desinvestimento	13	<i>Acabei por me desligar, estar cada vez mais ausente. Estava presente, não estando, que é a maior forma de ausência, é a ausência presente. (P24)</i>
Falta de segurança	15	<i>E eu pensei ‘Não é esta a pessoa que eu vou querer ter ao meu lado. Eu preciso de estabilidade para a minha vida’, (...) não consigo viver numa instabilidade constante. (P1)</i>
Perda de confiança	2	<i>Todos esses momentos eram vividos de uma forma muito negativa, com muito medo de estar novamente a ser traído... Isso consumia-me. (P3)</i>

(Continua)

Categories	Nº de Partic.	Citações
Desamparo	7	<i>Se eu não posso num ou outro momento específico tê-lo à minha beira então se eu um dia precisar por outro motivo qualquer (...), se calhar também não vou poder... Então causou-me insegurança, receio, insegurança... (P8)</i>
Falta de Intimidade	13	<i>Comecei a ficar cada vez mais fechado, comecei a criar uma carapaça, um casulo, (...) deixámos de ter essa cumplicidade, esse espaço de partilha, de cumplicidade. (P20)</i>
Falta de companheirismo	10	<i>Cada um foi fazendo a sua vida e foi deixando de se preocupar em puxar o outro e quando se aperceberam, descobriram que a relação já não fazia sentido... (P16)</i>
Crescimento individual	11	<i>A nossa relação não evoluiu. Nós os dois não evoluímos. Ele se calhar vai ser sempre assim, mas eu noto que mudei. (P1)</i>
Valores e objetivos divergentes	6	<i>As diferenças com a convivência tornam-se mais evidentes. (...) Mesmo em termos de valores morais e maneira de ver a vida, havia situações que eu não consegui tolerar... (P5)</i>
Falta de reciprocidade	11	<i>Não me sentir amado. Acho que o mais importante foi o não me sentir amado. (P19)</i>
Desconsideração, desrespeito	7	<i>Sentia-me menosprezada, desconsiderada. Sentia que não tinha significado, eu estar ali ou não estar era a mesma coisa. (P4)</i>
Criticismo	4	<i>Era só queixas disto e daquilo, o que eu fazia nunca era suficiente... (P13)</i>
Falta de Paixão	4	<i>Já não havia entusiasmo... Aquela vontade inicial de combinar o fim-de-semana, apanhar o comboio. (...) A chama foi esmorecendo. (P20)</i>
Insatisfação sexual	2	<i>Deixei de sentir a mesma atração física, corporal por essa pessoa e deixei de... A minha libido parece que desapareceu um pouco. (P5)</i>
Estratégias para extinguir o amor	15	
Afastamento	14	<i>Tática que eu uso desde os meus 14 anos, ainda não consegui encontrar outra mais eficaz. (...) A solução sempre mais simples é afastar-me... Porque longe da vista, longe do coração. (P15)</i>

(Continua)

Categories	Nº de Partic.	Citações
Bloquear pensamentos e emoções	4	<i>Forcei-me a não pensar nessa pessoa, não ceder... Tentei contrariar a minha própria imaginação e vontade. (P3)</i>
Redirecionar a atenção e o interesse	4	<i>Começar a estar com amigos, a ir a festas, a ir a jantares, fazer desporto, tentar não pensar... Tentar não pensar no assunto, desviando as atenções para outras coisas. Playstation e computador ajudam. (P16)</i>
Bloquear vias de comunicação	3	<i>Eu bloqueei-o no telemóvel, no Whatsapp, tudo! (P23)</i>
Focar os aspetos negativos do outro	2	<i>Pensei mesmo, eu quero sair daqui e como quero sair daqui tenho que criar o desencanto. (...) Há uma frase em Inglês que é, sê tão bom que eles não te podem ignorar, eu inverti. Eu vou tornar isto tão mau que já não consigo passar por cima. (P10)</i>
Fatores complementares	24	
Perda da Esperança	14	<i>Ainda tive a esperança, confesso, que ao fim de três meses a pessoa ainda tentasse... Mas não! Como ela também nunca mais me procurou eu disse 'Pronto, está realmente morto!'. E isso também me deu o clique para eu avançar para outras coisas. (P22)</i>
Terceiras Pessoas	13	<i>Perto do final do casamento conheci uma pessoa pela qual me interessei. Não tive nada de concreto com essa pessoa, mas interessei-me emocionalmente por essa pessoa e claramente, essa pessoa eclipsou totalmente o sentimento que eu tinha pela pessoa com quem estava casado. (P17)</i>
Autoestima	12	<i>Sempre fui muito eu a cuidadora dele. E a partir do momento em que eu começo a evoluir e começo a olhar mais para mim, começa a haver aqui um distanciamento entre nós. (...) Se calhar tornei-me egoísta nessa coisa de ver o que era mais importante para mim, para a minha sanidade mental. (P1)</i>
Tempo	7	<i>Acho que o tempo ajudou imenso. (...) O tempo ajudou, mas acho que foi tudo em conjunto. (P22)</i>

Fatores Principais

Começaremos por nos debruçar sobre cada um dos fatores principais, com vista a melhor enquadrar e compreender os nossos resultados.

Desilusão

Dentro dos fatores principais – com exceção da *adoção de estratégias*, de que falaremos mais adiante – a categoria mencionada por maior número de fontes foi a *desilusão* (n = 19), correspondente a um desfasamento entre as expectativas e a realidade (McNulty & Karney, 2004; Ribeiro, Pinho & Falcone, 2011). Este resultado confirma as conclusões do estudo de Kayser e Rao-Kelter (2006), que apontou a desilusão como um sentimento generalizado no processo de desafeiçoamento conjugal. Este fator foi especialmente expressivo no declínio não intencional, tendo sido referido em 89% desses casos de declínio. Com efeito, a percepção do parceiro numa relação amorosa muda ao longo do tempo: as lentes cor de rosa são substituídas por outras mais nítidas, pelo que os defeitos que antes estavam maquilhados tornam-se mais evidentes e o que antes era considerado um traço positivo pode passar a ser rotulado negativamente (Felmlee, 1995). Por outro lado, o tempo também leva ao desaparecimento de componentes como o encantamento, a admiração, a idealização (e.g., Murray, Holmes, & Griffin, 1996a, 1996b) – componentes estas que estão entre as principais características apontadas pelos nossos participantes na conceptualização do amor romântico – o que igualmente contribui para a desilusão e a dissipação do amor: “*A admiração caiu, porque a personalidade que é mostrada para o exterior, pela qual eu me apaixonei era diferente da personalidade dentro de casa, a qual ao longo dos anos me foi desiludindo*” (P4). Com efeito, ao passo que, no período de namoro, o casal dirige a atenção para as qualidades desejáveis do parceiro, procurando ver o melhor que há em cada um, depois do casamento os cônjuges parecem menos motivados para impressionar o outro, ao mesmo tempo que a intimidade crescente torna mais difícil manter uma imagem idealizada (Huston, Niehuis, & Smith, 2001):

As coisas que te irritam, que te desgostam, que te desiludem vão ganhando uma dimensão maior, enquanto que quando estavas apaixonado, quando queres muito aquela pessoa tem um peso pequeno, diminuto, a partir de certa altura quando se começa a questionar e quando se começa a pensar ‘hum... não’. Aquilo que tu não gostas acho que vai sendo aumentando, vai ficando maior e às tantas tu já não consegues deixar de ver aquilo, percebes? E asfixia um bocado tudo o resto... E de tal maneira que depois às tantas já só consegues ver as coisas menos boas (...) é uma inversão de tamanho, as boas estavam grandes e as más pequeninas e

a partir de certa altura isto muda, percebes? As más ficam maiores e as boas diminuem... (P14)

As preocupações mundanas prevalecem e o romance dissipa-se perante a descoberta de que o cônjuge não é tão afetuoso e maravilhoso como era durante o namoro (Huston, 2009), por força da mudança de lentes a que se refere Beck (1989) – “*Do lado de lá sempre foi assim. O que eu constato é que o meu olhar sobre as coisas se modificou*” (T4). Uma qualidade que inicialmente parecia “emocionante e diferente” pode tornar-se “imprevisível e estranha”, ou transformar-se num aspeto irritante e desagradável (Knapp et al., 2014), conforme evidenciado pelo seguinte excerto: “*A inércia que eu tinha que vencer para ele sair, que está ligado muito ao não fazer fretes. Ao início admirou-me imenso, mas depois...*” (P7).

Por outro lado, a desilusão poderá ainda ter na sua origem um conjunto de expectativas irrealistas – em relação ao parceiro, à relação e ao amor romântico – as quais originam disfuncionalidade, frustração e desilusão (Bonds-Raacke, Bearden, Carriere, Anderson, & Nicks, 2001), contribuindo para a derrocada do amor:

As pessoas todas que eu tive foi numa de eu andar um bocado deprimida, sei lá, com as questões de infância, com isto tudo, de achar que há sempre alguém para me amparar e daí as expectativas que eu acho que crio. (P2)

Raiva, mágoa e rotina

Na esteira da desilusão, foi possível identificar duas subcategorias *raiva / mágoa* (n = 10) e a *rotina* (n = 5), que agregámos na categoria de desilusão, pela forma interrelacionada como emergiram na análise das entrevistas, sobrepondo-se na resposta dos participantes, isto é, sempre que foi referida a *raiva / mágoa* ou a *rotina* foi igualmente mencionada a desilusão, de forma contextualmente interligada, conforme se extrai dos excertos seguintes:

Eu sentia aquela raiva toda dele, aquela raiva de não saber porque é que ele não ficava ali comigo. E ele dizia que não conseguia porque precisava da sua instabilidade em Barcelona e eu disse então vai para a tua instabilidade e criei ali uma certa raiva, pensei 'Este gajo não evolui. Este gajo é assim, vai ser sempre assim para o resto da vida'. E pronto, interiorizei isso. (P1)

P² - Lembro-me perfeitamente, foi ao fim de três meses que eu pensei 'Bom, ele nunca tentou procurar-me nem saber porque é que eu deixei de comunicar!' Nem tentou ligar, nem... nada!

I³ - E isto fez-te sentir o quê?

P - Na altura, muita raiva, porque no fundo foram 4 anos e houve muito bons momentos e a pessoa deixa ir 4 anos assim. (P22)

Comecei aos gritos em casa, de raiva! Porque eu tinha-o na conta de não traír ninguém. (P23)

Com efeito, a desilusão e a frustração de expectativas dão frequentemente lugar a sentimentos de raiva e mágoa, conforme havia sido identificado por Keyser e Rao-Kelter (2006). Por outro lado, quando os relacionamentos começam a deteriorar-se, é frequente que surjam discussões (Hatfield & Rapson, 1996), acarretando sentimentos de raiva, ressentimento e mágoa para a relação existente ou projetada. Estes sentimentos de zanga, de revolta revelaram igualmente assumir um papel no desfazer do vínculo, conforme evidenciado pelo seguinte excerto: “*Acho que foram algumas das mágoas que ela me fez que me ajudaram também a desligar (...) acabei por me magoar muito e essa mágoa é duríssima, mas também ajuda a esquecer*” (P13).

A rotina, que traduz de certa forma um descurar da relação e do outro, surgiu igualmente associada à desilusão no âmbito das nossas entrevistas:

Acho que teve muito a ver com isto, de eu me começar a sentir presa, de eu me começar a sentir... aborrecida, aborrecida, comecei a sentir-me muito aborrecida (...); ele chegar cada vez mais tarde a casa e chegar cansado e chegar e deitar-se a ver televisão... E no dia a seguir era a mesma coisa e no dia a seguir era a mesma coisa e depois no fim-de-semana estava cansado, portanto dormia até às tantas e não se fazia nada de jeito, assim meses e meses e meses. (P14)

De acordo com Mesquita (2016), a rotina pode ser devida à sensação de segurança que acompanha o sentimento de que se conquistou o parceiro, a qual conduz muitas vezes à não renovação dos laços afetivos: “as pessoas acomodam-se, deixam de ter curiosidade

² A letra "P" corresponde à sigla que antecede a intervenção do participante.

³ A letra "I" corresponde à sigla que antecede a intervenção da investigadora.

pelo outro, pela compreensão do outro, e são essas paragens no desenvolvimento e na criação conjunta que levam ao aborrecimento” (p. 127) e possivelmente à desilusão.

Falta de compromisso

A *falta de compromisso* (n = 16) – componente volitiva do amor descrita por Sternberg (1986) como a decisão de amar e a determinação em manter esse amor – associada ao *desinvestimento* (n = 13) – a que corresponde uma supressão de energia anteriormente dirigida ao outro – emergiu como segundo fator mais determinante do colapso amoroso.

Várias teorias partilham a hipótese de que o compromisso é uma componente fundamental na distinção entre os relacionamentos que persistem e aqueles que se dissolvem (Brickman, Dunkel-Schetter, & Abbey, 1987; Johnson, 1991; Kelley, 1983; Levinger, 1979; Rusbult, 1980). Os nossos dados confirmam isso mesmo, com 67% dos participantes a identificarem a falta de compromisso como explicação principal do processo de declínio amoroso. Conforme referido por Sternberg (1986), o ser humano tem alguma capacidade de controlo – deliberado, consciente – sobre os sentimentos que integram a componente de intimidade (caso esteja ciente deles), assim como um elevado grau de controlo sobre a componente do compromisso que investe num relacionamento (novamente, presumindo que tenha consciência), por oposição à motivação e outro tipo de ativação que fazem parte da componente da paixão. Um dos participantes refere que só a partir do momento em que a palavra divórcio foi proferida pelo parceiro é que começou a pensar sobre essa possibilidade, identificando esse momento como o início do processo de declínio:

Disse-me ‘Ah se é para estar assim, mais vale divorciarmo-nos.’ E aquilo chocou-me tanto, foi como uma estalada, que eu não estava à espera. (...) Eu nessa altura ainda gostava dele. O deixar de gostar foi depois, foi eu em retrospectiva a analisar, mas porque é que ele me diz isto? É só para magoar, é só para chatear ou é para me pôr à prova? (P4)

Desinvestimento

Também o desinvestimento – emocional e comportamental – enquanto supressão da canalização de energia e afetividade na direção do outro, correspondente a deixar de

alimentar aquela ligação afetiva, revelou ser um fator de peso na dissolução do amor romântico, nos dados por nós recolhidos:

O facto de estar a desistir e de me deixar de esforçar tanto: é não alimentar, é não me preocupar em ir jantar fora, em ir ao cinema, em irmos passear os dois juntos, é preocupar-me mais em eu quero ir ao ginásio, quero ir jantar com aqueles, se quiseres vir vens ou não vens, se quiseres estás, se não quiseres não estás...” (P16)

Se a falta de compromisso corresponde à falta de determinação em amar o outro, o desinvestimento corresponde essencialmente à supressão – num momento posterior – dessa decisão e determinação, implicando a retirada de algo que existia antes, apresentando uma similitude ao nível das consequências afetivas e comportamentais, conforme ilustrado pelos seguintes excertos: *“Eu tive desinteresse por ele. Se ele está bem, se ele está mal, não quero saber! Era mesmo assim” (P1); “Comecei a ficar muito preguiçosa no estar junto...” (P7); “Depois deixou de.... Eu ia sempre às coisas com a família dele, deixou de ir às minhas, às da minha família, às dos meus amigos, ele próprio deixou de investir fosse o que fosse” (P14).*

Falta de segurança

O terceiro fator mais referido como explicação para o declínio amoroso foi a *falta de segurança* (n = 15) – incerteza quanto ao amor do outro – que agrega como subcategorias o *desamparo* (n = 7) – sentimento de que se está só e desapoiado, ainda que no âmbito de uma relação – e a *falta de confiança* (n = 2) – dificuldade em acreditar que o outro é digno de confiança – face à interligação conceptual e similitude ao nível das consequências.

Com efeito, o amor romântico está profundamente entrelaçado com a necessidade de ligação, associada a sensação de tranquilidade, segurança e união com um parceiro amoroso a longo prazo (Fisher, 2004). Alguém que proporcione experiências positivas, que transmita segurança e coesão, alguém compreensivo e positivo em quem se possa encontrar apoio e que seja uma fonte de integração de afeto, permitindo estabelecer uma relação de objeto do self, confiável (Leone, 2008). Por conseguinte, a incerteza – assim como a insegurança ou a falta de confiança – que está associada a uma qualidade

relacional mais baixa (Knobloch, 2008) – revelou constituir um fator de peso no declínio afetivo: “*É como quando temos uma casa, temos de cuidar da casa, imagina... Não podemos deitar-nos a pensar que o teto vai cair, quer dizer, temos que confiar que o teto aguenta...*” (P13). Por outro lado, uma relação amorosa, pela sua intensidade, faz ressurgir uma panóplia de sentimentos e emoções que acordam e trazem à tona medos profundos, dúvidas acerca dos outros e do próprio: Será que os outros são suficientemente confiáveis para cuidar de mim, para me dar afeto, para me amar? (Mesquita, 2018). Ao passo que a segurança facilita o compromisso, na medida em que reduz a preocupação de poder ser traído ou abandonado (Madey & Roger, 2009), a insegurança – o medo de não ser amado pelo outro – provoca o retraimento (Migerode & Hooghe, 2012) e o encapsulamento do afeto, conforme evidenciado pelos nossos dados: “*É como se eu dissesse ok, o meu coração está trancado...*” (P8).

Perda de confiança e desamparo

A *perda de confiança* – decorrente da violação de determinadas convenções (expressas ou tácitas) entre os membros da díade, de que é exemplo a convenção de exclusividade amorosa e sexual – assim como o *desamparo* – correspondente à sensação de falta de apoio e dedicação por parte do outro, revelaram igualmente constituir fatores de relevo no processo de deterioração do amor romântico. De acordo com Wieselquist et al. (1999), os indivíduos passam a confiar nos parceiros quando percebem que estes adotam comportamentos pró-relacionamento, afastando-se dos seus próprios interesses imediatos, em benefício do relacionamento afetivo. A confiança de que o parceiro seja sincero, honesto e fiel pode ser abalada por completo com base num único ato de traição, que mina a confiança, o compromisso e o amor pelo parceiro (Couch, Jones, & Moore, 1999):

E pronto, depois descobri aquela coisa... Que ele trocava assim fotografias e conversas assim erótico-porno com brasileiras e epah... E pronto... E depois foi mau... Ainda tentamos, mas eu perco a confiança por completo. Já não consigo... Já não consegui ganhar a confiança que era precisa para manter a relação. Ainda tentei, mas não... Estava sempre a pensar agora deve estar a falar com elas ou não sei quê... (P2)

Falta de intimidade

A *falta de intimidade* (n = 13) – correspondente à percepção de um grau insuficiente de partilha de vivências, pensamentos e emoções, face às expectativas ou desejos da pessoa relativamente ao outro – na qual se encontra agregada a *falta de companheirismo* (n = 10) – grau de partilha de atividades considerada insuficiente face às expectativas ou desejos – é o quarto fator mais referido pelos participantes como explicação para o colapso do amor.

A investigação tem conceptualizado a intimidade de várias formas, mas os elementos comuns a essas conceptualizações são o sentido de autorrevelação, a partilha do eu interior e a sensação de proximidade (Coner-Edwards, 1988; Drigotas & Rusbult, 1992; McAdams, 1988; McAdams & Vaillant, 1982; Prager, 1995; Reis & Shaver, 1988), assim como a interdependência de comportamentos, a satisfação de necessidades e a ligação emocional (Greeff & Malherbe, 2001). A intimidade surge como condição satisfatória elementar numa relação, num grupo de cinco diferentes tipos de necessidades: intimidade, sexualidade, envolvimento emocional, companheirismo e envolvimento intelectual (Drigotas & Rusbult, 1992). Como tal, a falta de intimidade apresentou-se como um dos fatores mais referidos no processo de esboroamento do amor. Não obstante, as necessidades de intimidade podem representar um desafio, por diversas razões: (a) os parceiros podem preferir diferentes níveis de intimidade, podendo um dos parceiros desejar muita proximidade e o outro desejar menos proximidade; (b) mesmo que os parceiros desejem o mesmo nível de intimidade, podem ter maneiras diferentes de satisfazer essa necessidade, desde conversas auto reveladoras até contato físico próximo; (c) O *timing* também podem interferir na capacidade de atender às necessidades de intimidade do parceiro: mesmo que as duas pessoas queiram muita intimidade, podem procurá-la em momentos diferentes (Kirby, Baucom, & Peterman, 2005). Pese embora as dificuldades enunciadas, importa recordar a teoria de Baumeister & Bratslavsky (1999), segundo a qual a paixão aumenta na razão direta do aumento de intimidade, declinando quando os níveis de intimidade estabilizam. Por sua vez, as alterações ao nível da intimidade têm lugar quando as pessoas têm a oportunidade de aprender mais acerca uma da outra, sendo a partilha de experiências um forte contributo para essa compreensão mútua, na medida em que permitem aprender sobre o outro através da observação em situações novas (Baumeister & Bratslavsky, 1999). Não obstante, por vezes a comunicação íntima diminui ao longo do tempo, porque os parceiros não gastam a energia necessária

para manterem o nível de intimidade; se esta ausência de intimidade violar as expectativas de um dos parceiros, constituirá um problema (Knapp et al., 2014). Por outro lado, “quando alguém nos conhece em profundidade, a nossa vulnerabilidade perante essa pessoa é extremamente elevada, dado que a avaliação que a mesma faz de nós é baseada num conhecimento extenso e privilegiado” (Baumeister & Bratslavsky, 1999, p. 51). Esta poderá ser também uma das razões pela qual a intimidade sofre uma queda significativa. Com efeito, à medida que o parceiro se revela diferente da imagem idealizada, pode deixar de corresponder a uma pessoa que escuta, compreende e apoia o parceiro, para passar a comportar-se como alguém que critica, julga e (ainda que inconscientemente) agride o parceiro:

Haver uma conversa na intimidade (...) e a pessoa aproveitar esse momento de vulnerabilidade para castigar, gozar, maltratar o outro. Isto para mim é o fim da linha... (P4)

Da mesma forma que a comunicação de sentimentos positivos e afetuosos contribui para o aumento da intimidade (Baumeister & Bratslavsky, 1999), os comportamentos negativos – como criticar o parceiro – estão associados a *distress* relacional (Epstein & Baucom, 2002), podendo criar ressentimento e frustração e dificultar a intimidade no relacionamento (Kirby, et al. 2005), num sistema que se retroalimenta e amplifica sucessivamente. Com efeito, os nossos dados evidenciaram que a revelação mútua, atitude positiva e comunicação de afeto – componentes que integram a *intimidade* (Baumeister & Bratslavsky, 1999) – foram sendo gradualmente substituídas por comportamentos em sentido inverso, como o encapsulamento, atitude negativa e distanciamento afetivo:

Nós falávamos das expectativas, do que pretendíamos, dos sonhos, aquilo que queríamos fazer. Isso perdeu-se... Lá está, começa a ficar cada vez mais fechado, comecei a criar uma carapaça, um casulo e a viver mais comigo. E depois passei de “viver mais comigo”, para “viver só comigo”. Ou seja, comecei a criar esse afastamento. Talvez sem me aperceber... E realmente deixámos de ter essa cumplicidade, esse espaço de partilha, cumplicidade. Até ao ponto em que isso começa a ser cada vez mais difícil. A ser cada vez mais difícil partilhar. (P20)

Falta de companheirismo

Por sua vez, quando as pessoas deixam de partilhar vivências, quando se perde o hábito ou o prazer de fazerem coisas juntas no dia-a-dia, perde-se a oportunidade de desenvolver a intimidade, acentuando cada vez mais o afastamento e ao desaparecimento do amor: “*Cada um começou a viver a sua vida (...) e foi deixando de se preocupar em puxar o outro e quando nos apercebemos, descobrimos que... a relação já não fazia sentido*” (P16), pelo que a falta de companheirismo surge aqui associada à falta de intimidade.

Crescimento individual

Num segundo bloco de fatores, como menor expressão na frequência de respostas, surge o *crescimento individual* (n = 11), que agrega a categoria *valores e objetivos divergentes* (n = 6), porquanto ambas resultam num afastamento dos membros da díade.

Com efeito, a literatura aponta o desenvolvimento físico e psíquico individual ao longo do relacionamento como suscetível de provocar o afastamento do casal, pela simples razão de que as pessoas podem crescer em direções diferentes ou a níveis distintos (Knapp et al., 2014): “*Deixámos de estar sintonizados, ele passou a gostar de coisas que de alguma forma a mim me... quase que me davam alguma repulsa*” (P14).

Fisher (2004) refere que o desejo de união afetiva com a pessoa amada é tão profundo que o sentido do eu se dilui no amante, em conformidade com a ideia de Peck (2002) de que a paixão provoca um colapso temporário e parcial das fronteiras do eu. Por oposição, o crescimento individual – o investimento no desenvolvimento pessoal – tem como resultado uma recuperação do sentido do eu, um fortalecimento ou recuperação das fronteiras individuais, que pode conduzir a um maior sentido de autonomia e ao desligar afetivo do outro, podendo contribuir para o enfraquecimento do vínculo e para a derrocada do amor:

A partir do momento em que eu começo a evoluir e começo a olhar mais para mim, começa a haver aqui um distanciamento entre nós (...), houve uma mudança interna minha, que ele não soube acompanhar. (...) E depois, ao longo deste

tempo que estive na psicoterapia, reconstruí-me novamente e ao reconstruir, aquele sentimento já não faz parte de mim, o amor romântico. (P1)

O que aconteceu é que eu tive um processo de crescimento individual. E esta transformação interior causou algum impacto na relação a dois. (...) Eu cresci, passei da casa dos 20 para a casa dos 30, mudei de emprego entretanto, assumi novas responsabilidades (...) Por isso houve essa cisão, porque quando há duas pessoas que estão, vamos lá, encaixadas numa relação e há esta peça que começa a mudar de formato já não encaixa. E se a outra não acompanha essa mudança os caminhos divergem. (P4)

Valores e objetivos divergentes

Por outro lado, eventos como o nascimento de uma criança, uma doença ou acidente, uma promoção ou despromoção podem alterar profundamente a congruência de atitudes, interesses e hábitos (Knapp et al., 2014), dando origem ao surgimento de novos valores e reformulação de objetivos que nem sempre seguem linhas semelhantes entre os membros da díade, conforme resultou igualmente dos nossos dados:

O que me levou a deixar de amar aquela pessoa foi a distância que se entrepôs entre nós e a diferença de objetivos de vida. Tínhamos objetivos de vida diferentes e interesses diferentes e isso a partir de determinada altura fez com que deixássemos de andar em paralelo a acompanhar-nos um ao outro, mas passámos a divergir e cada a ir na sua direção. E isso afastou-me por completo. (P17)

Falta de reciprocidade

A *falta de reciprocidade* (n = 11) – percepção de que o amor dirigido a alguém não era recíproco – surge com igual expressão, sendo um fator que se destacou essencialmente nos casos de declínio intencional, tendo sido identificado por cerca de 50% dos participantes que relataram esse tipo de declínio.

A expectativa da possibilidade de vir a ser correspondido na sua necessidade afetiva é uma das mais importantes ambições do ser humano (Mesquita, 2016), pelo que não é de admirar que este tenha sido um dos fatores que contribuiu para o perecimento do amor. Com efeito, da mesma forma que o sentimento de ser amado pelo outro é um

aspecto de peso no desencadeamento do amor romântico (Shaver et al., 1988), também o seu inverso se verifica: “*I - O que é que achas que te levou a deixares de amar? P - Não me sentir amado. Acho que o mais importante foi o não me sentir amado*” (P19).

A investigação sobre responsividade percebida destaca que o amor não é um fenómeno unidirecional, referente aos sentimentos de uma pessoa em relação a outra, mas sim uma transação bidirecional, na qual as perceções sobre os sentimentos do outro em relação a si próprio são vitais para o surgimento da intimidade (Fredrickson, 2016), conforme evidenciado pelo seguinte excerto:

Eu gosto de sentir que sou importante para aquela pessoa (...) e se calhar se eu não sentir isso (...) faz-me achar que se calhar ela não vale a pena, porque eu estou a investir energia numa pessoa que não me acha especial. (P16)

Por outro lado, de acordo com a teoria da troca, quando os parceiros estão seguros de que o seu amor é correspondido investem no bem-estar um do outro, mostrando-se dispostos a comprometer os seus interesses imediatos em favor do outro (Huston & Burgess, 1979). Isto sugere que as pessoas investem nos relacionamentos de modo sensato, sintonizando-se com os desejos e necessidades do outro, como forma de protegerem a relação que valorizam (e.g., Huesmann & Levinger, 1976; Braiker & Kelley, 1979). Por sua vez, a teoria da equidade postula que as pessoas que se sentem tratadas de forma desigual ficarão insatisfeitas com a relação, tendendo a restabelecer a equidade (psicológica ou efetivamente) ou a abandonar o relacionamento (Felmlee et al., 1990). Com efeito, o amor consiste em cuidar do outro, preservando o objeto amado e mantendo a esperança de ser amado e reconhecido pelo outro, promovendo o amor próprio a partir do amor oferecido pelo outro (Bauman, 2004): “*A gente pode amar, mas amar alguém que não nos corresponde já é estupidez humana, não é?*” (P22).

Desconsideração e desrespeito

Os comportamentos negativos indicadores de *desconsideração / desrespeito* (n = 7) – que levam a que a pessoa se sinta depreciada – foram igualmente identificados como responsáveis pelo desvanecimento do amor (em especial nos casos de declínio involuntário), confirmando a existência de uma relação negativa entre o abuso psicológico e a satisfação relacional (e.g., Kim, Laurent, Capaldi, & Feingold, 2008):

A pessoa fica um bocado gorda depois da gravidez... E [ele dizia] ainda não te deves ter visto ao espelho, vê-te ao espelho para veres a porcaria que estás... Aquelas coisas, vai humilhando a pessoa, vai mandando a pessoa cada vez mais abaixo, abaixo, abaixo... (P2)

Comparativamente com os restantes fatores, porém, este foi um dos que assumiu menor expressão, confirmando a literatura que defende que não é a presença de afeto negativo, mas a ausência de afeto positivo que se revela mais preditivo de divórcio (Gottman & Levenson, 2000).

Criticismo

Entre os comportamentos agregados na categoria *desconsideração e desrespeito*, incluímos ainda o *criticismo* (n = 4) – que se distingue da queixa por constituir um ataque genérico ao carácter ou personalidade do outro (Gottman & Silver, 2001) – que provoca o mesmo tipo de corrosão no sentimento amoroso:

Estava sempre a ser criticada, porque era (...) daquelas mães que tinha medo que ela caísse, tinha medo que ela não sei quê... E tudo era criticado, era alvo de critica. (...) Não é tratando mal que a pessoa ultrapassa, pelo contrário... E quando mais ele se afastava e não assumia as minhas preocupações, mais eu redobrava a minha atenção e acho que isso foi criando uma zanga em mim, muito grande e um afastamento muito grande entre nós. (P6)

Falta de paixão

A *falta de paixão* (n = 4) foi o fator menos expressivo no que respeita à frequência com que foi identificado como causa de desvanecimento do amor. A paixão é uma componente sobretudo motivacional do amor, envolvendo ativação fisiológica, atração física, sexual e romântica, de acordo com a taxonomia de Sternberg (1986). A esta categoria foi agregada a *insatisfação sexual* (n = 2), correspondente a uma diminuição do desejo e da satisfação com a vivência da sexualidade.

De acordo com Hatfield e Rapson (1996), a paixão geralmente é fugaz. “As pessoas experimentam momentos delirantemente felizes que rapidamente se dissipam e todas as tentativas de se agarrarem a eles estão condenadas a falhar” (Klinger, 1977, p. 116). Sendo a paixão uma componente mais fortemente presente na fase inicial do amor romântico e sujeita a um esbatimento expectável, é natural que a ausência ou enfraquecimento desta componente não tenha surgido como uma das principais razões apontadas para o declínio do amor romântico, confirmando a literatura que prevê uma diminuição do amor apaixonado ao fim dos primeiros anos de relacionamento (e.g., Huesman, 1980; Houston & Houts, 1998; Sternberg, 1986), com um correspondente aumento do amor companheiro (e.g., Safilios-Rothschild, 1977; Sternberg, 1986; Sternberg, 1988). Atendendo a que o nosso estudo incidia sobre as causas que conduziram ao declínio do amor romântico – no qual se inclui a paixão mas onde não se esgota – a maioria dos participantes pareceram encarar o esbatimento da paixão como algo que faz parte do amor maduro, como um processo natural do curso do tempo sobre o amor romântico – particularmente quando vivido no âmbito de uma relação – pelo que a atenuação da paixão não se afigurou como um dos aspetos mais determinantes na explicação do declínio amoroso. Não obstante, a total ausência de paixão parece ter tido impacto na natureza do afeto, determinando uma reavaliação do mesmo: “*Continuava na relação, porque até muitas atividades que fazíamos era de companheirismo e tínhamos muitas atividades juntos. Mas depois perdeu-se um bocado esta visão de relação amorosa e tornou-se mais... Tornou-se mais numa relação de amizade*” (P5).

Insatisfação sexual

Esta ausência de paixão, surgiu ainda associada a alterações ao nível do desejo e da sexualidade, que igualmente se mostraram determinantes no processo de declínio do amor romântico:

Ao fim de 3 anos comecei a sentir que alguma coisa tinha mudado. (...) Um dos primeiros sintomas foi realmente o afastamento sexual, físico, deixei de sentir a mesma atração física, corporal por essa pessoa e deixei de... A minha libido parece que desapareceu um pouco. Essa foi um dos primeiros sintomas que me fez começar a perceber que talvez as coisas tivessem mudado... (P5)

Estratégias para extinguir o amor

Dentro das categorias principais, foi possível identificar um fator que, por razões evidentes, apenas surgiu entre os participantes que pretendiam extinguir o amor que sentiam por determinada pessoa. Trata-se da categoria das *estratégias para extinguir o amor* (n = 15)⁴, correspondente a um conjunto de comportamentos adotados com o objetivo de extinguir o amor romântico. Em todos os casos em que os participantes quiseram deixar de amar alguém, foram adotadas estratégias específicas para alcançar esse resultado, tendo sido a adoção dessas estratégias que mais contribuiu para fazer sucumbir o amor nos casos de declínio intencional. Entre estas estratégias, encontra-se o *afastamento* (n = 14), *bloquear pensamentos e emoções* (n = 4), *redirecionar a atenção e o interesse* (n = 4), *bloquear vias de comunicação* (n = 3) e *focar os aspetos negativos do outro* (n = 2), que analisaremos individualmente.

Afastamento

Entre as estratégias adotadas para extinguir o amor, o afastamento foi aquele que mais se destacou, tendo sido referido por quase todos aqueles que quiseram libertar-se do amor que sentiam por alguém. Com efeito, o afastamento acaba por implicar uma série de outros fatores que estão na base da erradicação do amor: subjacente à decisão de afastamento estará uma quebra no compromisso, tal como estará provavelmente uma desilusão profunda, que motive uma tal decisão e rutura. Por outro lado, com o afastamento fica também arredada qualquer intimidade, da mesma forma que se inviabiliza a sensação de reciprocidade e segurança que o outro eventualmente pudesse transmitir. Nesta medida, o afastamento – enquanto estratégia⁵ – revelou-se uma espécie de exterminador implacável e sem paralelo no processo de dissolução deliberada do amor romântico.

⁴ Do total das entrevistas realizadas, 15 versaram sobre experiências de declínio intencional, apesar de apenas 12 incidirem exclusivamente sobre esse tipo de declínio, conforme melhor se concretizará no título que aborda as diferenças entre o declínio intencional e não intencional.

⁵ Referimo-nos ao afastamento propositado, enquanto estratégia para extinguir o amor, e não à distância geográfica que por vezes se interpõe entre os amantes, contra a vontade destes. Esta última (a distância geográfica) não parece ter contribuído para o declínio do amor romântico. Com efeito, a distância foi referida uma única vez no âmbito do declínio involuntário, enquanto fator que terá dificultado o desenvolvimento do compromisso (pelo que foi reconduzida a esta última categoria). Nos demais casos de declínio não intencional em que a distância foi mencionada, foi sempre na aceção de "afastamento emocional", pelo que foi reconduzida às categorias de "falta de intimidade" e/ou "falta de companheirismo".

Amado (2010) estabelece uma comparação entre a “ressaca” amorosa e a ressaca física, afirmando que “tal como é importante um ex-toxicodependente estar afastado de drogas e dos ambientes onde estas são dominantes, aquele que pretende extinguir o amor deve afastar-se do ambiente da pessoa amada, evitando ler mensagens, emails, cartas, olhar para fotografias, ver filmes ou ouvir músicas associadas ao objeto de amor” (p. 190). No mesmo sentido, Solomon (1980) destaca que a paixão amorosa segue o mesmo padrão de qualquer dependência, advertindo que quando alguém perde um amor, deverá suportar a dor da ressaca, incluindo a depressão, agitação, fadiga, raiva e solidão:

P - A pessoa com quem eu estava deixou de estar cá e passou a ser uma coisa à distância... E à medida que depois, não queria comparar à morte, mas é um bocado... A morte a gente chora, grita, vê quem está e eventualmente acorda e pensa que a pessoa está lá e depois não está, depois... Com tempo, a coisa apazigua e acabamos por falar da morte como falamos do fim do amor... No fundo é o sentido da perda que temos que aceitar. (...) Posso dizer que nunca deixei de amar, o amor é que foi acabando... Portanto, a chama do fogo, no fundo, continua sempre a arder, mas foi diminuindo e diminuindo até que já não está...

I - O que é que acha que fez com que esse chama fosse diminuindo?

P - A distância. Essencialmente a distância. (P9)

Com efeito, o contato com o ex-parceiro pode reacender o desejo e o amor ou provocar uma hipervigilância e má interpretação da informação recolhida na interação, empolando a possibilidade de retomar a relação (Madey & Jilek, 2012) e impedindo que a pessoa se reoriente para outras possíveis direções (Dailey et al., 2009). Talvez por isso a distância tenha sido identificada pelos participantes como o aspeto mais determinante na extinção afetiva. Para tanto, não será indiferente o facto de o contacto físico constituir um ingrediente necessário para manter os laços de vinculação, tanto para as crianças como para os adultos (Hazan & Zeifman, 1994), pelo que a quebra desse contacto parece ter sido determinante para a quebra desses laços, assim como para a dissipação do amor romântico, quando era esse o resultado pretendido: “O evitar contacto, o evitar relação, o provocar de facto esse afastamento... O forçar esse afastamento” (P3).

Bloquear afeto e pensamento

A atividade mental excessiva, devido aos pensamentos obsessivos sobre o objeto do amor, exacerba o domínio da melancolia (Silva, 2008), dificultando o desligar afetivo, pelo que a evasão do processamento mental, enquanto supressão e distração do pensamento (Moos & Schaefer, 1993), foi outra das estratégias que contribuíram para fazer declinar o amor: “*Forcei-me a não pensar nessa pessoa, não ceder... Tentei contrariar a minha própria imaginação e a minha vontade...*” (P3). Com efeito, a adoção de estratégias que permitam libertar o pensamento combate um dos sintomas típicos do amor – o pensamento intrusivo – descritos por Fisher (1998) como uma forma de ansiedade que tem como função mobilizar o sujeito para a ação, levá-lo a analisar e reanalisar a situação vezes sem fim até encontrar uma forma de obter a recompensa desejada: o amor do objeto.

Redirecionar a atenção e o interesse

A libertação do pensamento permite, por sua vez, desenvolver novos interesses ou atividades (Amado, 2010), apontar para outros focos de atenção, descobrir outras fontes de distração, satisfação e bem-estar pessoal ou mesmo investir noutros relacionamentos afetivos:

Eu não fiz nada para deixar de gostar sem ser, epah, começar a estar com amigos, a ir a festas, a ir a jantares, fazer desporto, tentar não pensar... Tentar não pensar no assunto, desviando as atenções para outras coisas. (P16)

Este redirecionamento da atenção e do interesse é um sistema que se retroalimenta, ou seja, à medida que se desvia a atenção do objeto amado, aumenta a probabilidade de descobrir novos interesses e à medida que novos interesses se apresentam, mais facilmente a atenção se desvia, e assim sucessivamente, conforme evidenciado pelo seguinte excerto:

*Depois foi passar a sair mais, conhecer outras coisas, fazer outras coisas. (...)
Porque quando a pessoa ama alguém está tão focada!... Mais do que amar alguém, é um endeusar de tal maneira a pessoa, que tudo o resto é desvalorizado... (P22)*

A constatação de que há outros focos de interesse (ao interromper a visão em forma de funil), a possibilidade de se descobrir e investir em si próprio, de desfrutar da sua própria individualidade – pelo ampliar do foco que antes estava apontado para aquele único objeto – juntamente com a satisfação encontrada nessas novas descobertas, a que se alia a serenidade proporcionada pelo destronar de alguém que estava longe de corresponder às expectativas e desejos do sujeito – permite ganhar uma nova perspectiva sobre esse laço afetivo que antes se mostrava ofuscante:

Parecia que não havia mais nada! Quando a pessoa aos poucos começa a conviver e a perceber que há outras pessoas interessantes, com aspetos com que me identifico, etc., é como se a luz da outra pessoa começasse a diminuir e passasse a ser um ser como outro que numa fase da vida gostámos e admirámos imenso. (P22)

Focar os aspetos negativos

Outra das estratégias utilizadas pelos participantes do nosso estudo foi o exercício de manter presente, do ponto de vista cognitivo, os defeitos ou aspetos negativos do outro, numa tentativa de forçar a mudança de lentes a que se refere Beck (1989):

A pessoa não desliga assim literalmente de um momento para o outro, mas acho que foi, de cada vez que pensava nisto pensava ‘Se ele fez isto comigo, não sei com quantas é que ele fez quando estava comigo. Não sei nem quero saber! E prefiro nem saber. E não me interessa uma pessoa assim.’ Sempre que eu pensava nele por alguma razão, lembrava-me disto e parava de pensar. (P23)

Neste sentido, Sternberg (1988) defende que a melhor cura para a *paixoneta* (*infatuated love*) – que resulta da paixão sem as componentes de intimidade e compromisso – é a oportunidade de conhecer de perto o objeto de paixão, de forma a que a realidade possa sobrepor-se à idealização. De acordo com Fisher (2004), esta desidealização pode ser provocada no caso do amor que persiste contra a vontade do próprio, recomendando, para tanto, elaborar uma lista dos defeitos do outro e trazê-la no bolso, para promover este foco enviesado para os aspetos negativos.

Fatores Complementares

Conforme referido anteriormente, para além dos oito fatores principais já enunciados, foi possível identificar um conjunto de quatro *fatores complementares*, correspondentes a uma categoria de fatores que, por si só, não se afiguraram suficientes para fazer colapsar o amor, mas que contribuíram de forma decisiva para o processo de declínio. Com efeito, em todos os casos da nossa amostra, para além dos fatores enunciados como causas principais do declínio, houve sempre um elemento auxiliar, uma espécie de coadjuvante que, pela sua força mobilizadora (a *autoestima*, a *perda da esperança*) ou sedimentar (o *tempo* ou *terceiras pessoas*), se mostrou determinante para o desencadeamento, avanço ou conclusão do processo de declínio amoroso.

De uma forma geral, nenhum fator surge isoladamente na explicação do processo de declínio, mas contrariamente aos demais fatores – que surgem num primeiro plano explicativo – estes elementos complementares surgem somente numa segunda linha, como se apenas tivessem um papel ativo numa fase posterior da narrativa acerca do desvanecimento do amor. Esta conclusão resulta não só da sobreposição de pelo menos um destes fatores aos fatores principais, como também pelo momento temporal em que estes elementos complementares têm lugar na explanação. Com efeito, no âmbito das entrevistas realizadas, nenhum dos fatores complementares surge como explicação primordial do processo de declínio – nem mesmo as *terceiras pessoas* – mas sempre como uma espécie de pincelada final, conforme resulta da entrevista de um dos participantes que conclui a sua narrativa da seguinte forma:

P - A minha evolução foi bastante progressiva. Fui querendo cada vez menos esta pessoa. E ela tinha picos. Não queria, depois voltava a querer... Os picos que houve foi quando o interesse dela batia certo com o meu. Que eram pequeninos espaços de tempo.

I - Mas mesmo quando ela dizia que... ela dizia 'não quero', não era por isso que o amor desaparecia, o sentimento persistia?

P - Exato.

I - Qual é que foi então o fator de viragem?

P - Amor próprio. A certa altura foi isso. Não sei se foi o fator de viragem, mas contribuiu. Aquilo não me estava a fazer bem, já há algum tempo.

I - De que forma é que o amor próprio foi importante?

P - Porque eu estava continuamente disponível para ela, de coração aberto. E sempre que ela aparecia com vontade eu estava lá. Depois ela ia-se embora e doía-me. Mas eu continuava lá. E cada vez me doía mais. Cada vez que isto se repetia, doía mais. (...) A certa altura percebi que tinha de me defender.

I - E esta decisão surge...

P - Não foi de um momento para o outro!

I - Surge porquê?

P - Surge porque fui percebendo que não só aquela relação não ia a lado nenhum, porque já tinha acabado e (...) mesmo que fosse, eu já não seria feliz. (P19)

Não obstante, isto não faz deles menos relevantes, uma vez que sem a participação de pelo menos um destes elementos complementares – a perda da esperança, terceiras pessoas, a autoestima ou o tempo – o amor não teria colapsado. Com efeito, de acordo com os nossos dados, na ausência de pelo menos um destes fatores complementares, nenhum dos outros fatores se mostraram suficientes para fazer colapsar o amor romântico, tendo sido identificado em todas as entrevistas a presença de pelo menos um destes elementos complementares: a *perda da esperança* (n = 14), o surgimento de *terceiras pessoas* (n = 13), a *autoestima* (n = 12) e o *tempo* (n = 17).

Perda da esperança

Entre esses fatores, a perda da esperança – de ser retribuído nos seus sentimentos ou nas suas expectativas relacionais – parece assumir um papel especialmente importante no declínio intencional, identificado em 75% desses casos. O amor, como emoção forte que é, provoca grandes mudanças internas e externas. As pessoas são capazes de grandes feitos quando estão na esperança de um amor correspondido (Mesquita, 2016). Existe um conjunto de motivações (Abbey, 1982), entre as quais a necessidade de reparação da autoestima, que levam o sujeito a persistir na tentativa de obtenção do amor do objeto, muitas vezes movido pelo chamado *wishful thinking* e impelido por normas culturais que promovem a persistência e perseverança. Para manter a esperança, os amantes poderão evitar conhecer os verdadeiros sentimentos do outro e ignorar sinais de rejeição, permitindo-lhes persistir nos esforços de obtenção do amor do outro “até que se torne claro que não existe qualquer esperança” (Baumeister et al., 1993, p. 384). “Aqueles que estão infetados com o vírus da esperança tomam qualquer sinal, por mais errado que seja,

como uma confirmação do cumprimento das suas expectativas” (Michelena, 2011, p. 218).

De acordo com as teorias da motivação e adaptação, a persistência é um comportamento adaptativo, que maximiza a probabilidade de alcançar objetivos de vida, promovendo a saúde e o bem-estar (Miller & Wrosch, 2007), por oposição à desistência, associada ao desamparo e à depressão (Seligman, 1975). Não obstante, há contextos em que a persistência deixa de ser adaptativa, nomeadamente, quando existem sérios obstáculos à concretização desses objetivos (Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003). A incapacidade de abrir mão dos objetivos nessas situações tem como consequências a formação de sintomas depressivos (Miller & Blackwell, 2006), pelo que, quando a concretização de um objetivo se mostra improvável, a resposta mais adaptativa pode ser abrir mão desse objetivo (Miller & Wrosch, 2007).

Por sua vez, a literatura tem vindo a dividir a rejeição amorosa em duas fases principais: “protesto” e “resignação” (Lewis, Amini, & Lannon, 2000). Entre estas duas fases, parece existir um elemento chave, sem o qual dificilmente o processo de luto poderá avançar: a perda da esperança. De acordo com os nossos dados, a perda da esperança parece ter sido um fator determinante na transição da fase de protesto para a fase da resignação. Só a partir do momento em que se dá esta perda de esperança é que o amante aceita definitivamente baixar os braços, parar de lutar, tanto no seu íntimo, por via do abandono do pensamento obsessivo, como no exterior, por via da supressão de qualquer ação no sentido de obter o afeto pretendido (Fisher, 2004).

Com efeito, entre os aspetos que contribuem para a intensidade e perpetuação do amor não correspondido encontra-se o acreditar erradamente que o outro poderá retribuir esse amor (Aron, Aron, & Allen, 1998). Neste sentido, a perda da esperança de ver esse amor retribuído constituiu um aspeto crucial e absolutamente determinante na dissipação do amor romântico, confirmando a tese de Tennov (1979), de que a extinção do amor passa pela capacidade de a pessoa se convencer de que não existe qualquer esperança de vir a obter o objeto da sua paixão: “*A partir daí aquela esperança que eu tinha, aquela vontade que eu tinha de continuar com aquela mulher e com aquela família acabou, pronto...*” (P9). A partir do momento em que este fator ocorre, parece surtir uma espécie de efeito imediato, dando lugar a um sentimento de libertação, conforme descrito por Riso (2012, p. 29): “Há situações em que o desamor do outro nos tira o peso da incerteza, já não terá de desfolhar malmequeres! Acabaram-se as investigações e as buscas

existenciais. Há dúvidas dolorosas que só a certeza acalma”, tal como evidenciado pelo excerto que se transcreve:

E pronto, disse-lhe que escusava de mais alguma vez tentar falar comigo. Fechei o telemóvel, bloqueei-o e nunca mais falámos. A partir daí, parece que comecei a ver as coisas de uma maneira diferente. Não sei explicar, eu acho que de certa forma aquilo é que foi o botão que me fez desligar de tudo o que aconteceu (...). Eu sinto que senti raiva naqueles minutos, mas depois saiu-me um peso de cima. Não sei explicar! Como se me tivessem tirado 20 kg de cima e me dissessem 'Pronto, agora podes ir à tua vida!' (P23)

Se virmos o declínio do amor como um processo em sentido inverso ao desencadeamento deste sentimento, podemos fazer corresponder a perda da esperança à supressão da perceção de reciprocidade. Se, numa fase inicial, a reciprocidade se afigura como um dos aspetos que mais contribuem para o desencadeamento do amor romântico (e.g., Aron et al., 1989), no processo oposto, a perceção de que esta reciprocidade não existe, nem poderá vir a existir – proporcionada pela perda da esperança – parece constituir um dos fatores mais eficazes e determinantes no processo de erradicação do amor romântico:

Eu ainda tive a esperança, confesso, que ao fim de três meses a pessoa ainda tentasse... Mas não! Como ela também nunca mais me procurou eu disse 'Pronto, está realmente morto!' E isso também me deu o clique para eu avançar para outras coisas. (P22)

De acordo com Dailey et al. (2009), a criação de incertezas e ambiguidades junto dos parceiros aquando da dissolução do relacionamento é usado com o objetivo de impedir os parceiros de procurarem alternativas e / ou deixar aberta a possibilidade de retomar a relação. Este perpetuar da esperança impede o prosseguimento de um processo de luto, mantendo o sujeito num impasse. Com efeito, se os parceiros rejeitados tiverem sentimentos persistentes, podem ter menos probabilidade de perceber ou procurar parceiros alternativas (Dailey et al., 2009). A esperança de que o amor que sente por alguém virá a ter um desenlace feliz, leva a que a pessoa invista mais na persecução desse amor do que na procura de alternativas disponíveis. A ilusão de que este amor é viável leva a descartar as alternativas disponíveis porque não conseguem corresponder a esse

ideal ilusório. Só quando o ideal é descartado, quando deixa de existir no imaginário do indivíduo, as alternativas deixam de ter um rival perfeito a assombrá-las, deixam de ter um comparativo inatingível que as tornava irremediavelmente frouxas e inevitavelmente desinteressantes, conforme se extrai dos nossos dados:

Parecia que continuava, ainda que inconscientemente, a refleti-lo nas outras pessoas e parecia que estava sempre a tentar comparar, o que me levava sempre a sentir que ninguém me servia, porque lhes falta qualquer coisa! Acho que no subconsciente eu estava sempre a comparar as outras pessoas com o que ele era e com o que era o meu ideal. E claro que nunca ia encontrar ninguém igual. (P23)

O fim do amor romântico passa, assim, pela supressão dos elementos que estiveram presentes no desencadeamento do mesmo – entusiasmo, luxúria, esperança – que dão lugar à resignação e à subsequente desvinculação defensiva.

No caso do declínio não intencional, a perda da esperança foi também identificada em 33% dos casos, correspondendo, neste caso, à perda da esperança de que o parceiro ou a relação pudessem vir a corresponder ao tipo de amor esperado (e.g., um amor apoiante, securizante, companheiro):

Eu perdi a paciência, numa discussão em que eu perdi a paciência, não dá, quer dizer, faça o que eu faça nunca consigo satisfazê-la, não dá, é impossível. E pronto, foi isso... E foi uma sensação de... Epah, eu bem posso fazer o pino, bem posso mandar vir uma banda mariachi, sei lá (risos) uns cuspidores de fogo, posso dançar balé, posso fazer... Que nunca vai ser suficiente e fiquei com a sensação... Uma coisa é uma pessoa ficar com aquela sensação se ao menos eu tivesse feito isto ou se ao menos eu tivesse feito... Mas não, não havia nada que me faltasse fazer (...) Isso deu-me alguma paz, o pensar que fiz tudo o que era possível... (P13)

Muitas vezes mantem-se “indefinidamente uma certa esperança e a crença ilusória na realização desejada, embora contra a evidência dos factos”, originando uma “existência em perda, mas sem uma perda definitiva, que o indivíduo arrasta”, numa disposição depressiva, também chamada *depressividade* (Matos, 2007, p. 169). Segundo o autor, a cura para a depressividade (depressão crónica, latente) passa necessariamente pela depressão, “que vem na sequência do desistir, da aceitação da perda, da

compenetração da realidade dos factos, de que está realmente perdida a possibilidade de realizar o projeto ambicionado” (p. 169):

Se calhar na minha cabeça é como se de forma algo inconsciente, enquanto houvesse vida havia esperança (...) Quando ela faz aquilo acabou por ser um... pronto, acabou (...) já não há mais esperança, já acabou. E aí, esse foi o momento que para mim... foi o marco para terminar a relação e para eu deixar de me preocupar com a relação em si e com o sofrimento. Desligou, pura e simplesmente desligou. (P16)

Terceiras pessoas

No estudo de autorrelato realizado por Connolly e McIsaac (2009) o surgimento de parceiros alternativos revelou-se uma das principais razões apontadas para o fim do relacionamento entre os adolescentes. Interessar-se ou sentir-se valorizado por outrem contribuiu também para o esbatimento do amor romântico entre os participantes da nossa amostra – “*O que é que me fez deixar de amar?... Outras mulheres. Outras mulheres ajudaram-me*” (P19) – constituindo uma espécie de machadada final num amor já debilitado: “*Conheci outras pessoas, que me fizeram bem e que me fizeram ver que realmente... Senti-me amada novamente*” (P1). Com efeito, o surgimento de terceiras pessoas tem como consequência, por um lado, um desvio da atenção e do interesse, com impacto no investimento amoroso, podendo ainda implicar um aporte de autoestima que propicia uma reavaliação do sentimento:

E perto do final do casamento conheci uma pessoa pela qual me interessei. Não tive nada de concreto com essa pessoa, mas interessei-me emocionalmente por essa pessoa e claramente, essa pessoa por quem me interessei eclipsou totalmente o sentimento que eu tinha pela pessoa com quem estava casado. (P17)

Não obstante, apesar de o surgimento de terceiras pessoas poder afigurar-se, no domínio do senso comum, como um aspeto suficiente para fazer colapsar o amor, não foi isso que os nossos dados evidenciaram. Em todos os casos em que o surgimento de terceiras pessoas foi identificado como um aspeto que contribuiu para o declínio, foi sempre no final da lista das razões elencadas, como um elemento adicional, nunca como

um aspeto primordial: “*E ajudou este processo do desamor ter aparecido outra pessoa, não sei bem como. Em que eu deixei-me ir, não foi assim uma grande paixão, mas apareceu e deixei-me ir...*” (P13).

Autoestima

Rosenberg (1965) definiu a autoestima como um conjunto de sentimentos e de pensamentos que o indivíduo tem acerca do seu próprio valor, competência e adequação. O grau em que as pessoas se sentem bem consigo próprias pode interferir sobre os padrões mínimos que estabelecem para os potenciais parceiros amorosos (Zeigler-Hill, Campe, & Myers, 2009). Indivíduos com baixa autoestima tendem a sentir-se pouco dignos de amor (DeHart et al., 2004), ao passo que os indivíduos com uma autoestima elevada sentem que têm valor e respeitam-se, possuindo maior capacidade para deixar uma relação insatisfatória (Felmlee et al., 1990): “*I - Mas o que é que aconteceu para deixares de amar assim? P - Foi mesmo o amor por mim. Não há outra... Disse mesmo que não, não vou ser tratada assim. Não vou!*” (P21).

De acordo com a teoria da troca, o amor romântico funciona com base no princípio da recompensa / punição: amamos um parceiro que nos faz sentir bem e não amamos quem nos faz sentir mal. Com efeito, as emoções como o amor e a raiva funcionam como guias, que nos levam a procurar parceiros recompensadores e a afastar daqueles que são penalizadores, conduzindo-nos a trocas justas e a parceiros confiáveis (Planalp, Fitness, & Fehr, 2006). Para que estes sinalizadores sejam corretamente interpretados, é preciso possuir um sentido de autoestima salutar, que permita perceber que se tem direito a essa troca equitativa, que se é digno de ser amado e merecedor de um parceiro recompensador e confiável. De contrário, mesmo diante da injustiça da troca, a pessoa voltará contra si a raiva dessa inaptidão, deprimindo e permanecendo vinculada a um amor insuficiente, depressivo ou lesivo dos interesses do próprio e do seu autoconceito:

Amor próprio. A certa altura foi isso. Não sei se foi o fator de viragem, mas contribuiu. Aquilo não me estava a fazer bem, já há algum tempo. (...) Porque eu estava continuamente disponível para ela, de coração aberto. E sempre que ela aparecia com vontade eu estava lá depois ela ia-se embora e doía-me. Mas eu continuava lá. E cada vez me doía mais (...). A certa altura percebi que tinha de me defender. (P19)

A capacidade de abrir mão de uma ligação afetiva insatisfatória (e.g., porque o afeto não é correspondido da forma desejada) mostrou-se, assim, associada à capacidade de acreditar que se é merecedor do apreço, da admiração, do afeto e da dedicação do outro, conforme preconizado pela teoria da interdependência, que sugere ser mais provável os parceiros separem-se quando acreditam ser fácil encontrar outro parceiro (e.g., Attridge, Berscheid, & Simpson, 1995; Sprecher, 2001). Na ausência dessa capacidade de acreditar, a pessoa tenderá a permanecer na relação, ainda que insatisfeita (Dailey et al., 2009). É a autoestima que permite ao indivíduo sentir que pode encontrar um amor mais gratificante (e.g., mais companheiro, com maior nível de intimidade ou compromisso), que lhe permite perceber que o problema não está em si – não se trata de não ter capacidades ou qualidades suficientes para ser amado – mas no outro, que ama de forma diferente daquele que é o seu desejo. Sem esta autoestima poderá ocorrer uma hiper-adaptação ao outro e a negação da maldade objetal (Campos, 2014), permitindo que o amor persista para além do razoável. Na ausência de uma autoestima salutar, os aspetos que sinalizam a insatisfação amorosa são tendencialmente imputados ao próprio, e não ao objeto. Com efeito, a investigação demonstrou que indivíduos com baixa autoestima são mais propensos a atribuir eventos negativos a causas internas e estáveis (e.g., “porque sou um falhado”) do que aqueles que têm uma autoestima elevada (Weiner, 1979; Zautra, Guenther, & Chartier, 1985).

Por outro lado, a autoestima constitui um aspeto significativo no processo de recuperação da rejeição amorosa (Baumeister et al., 1993). Com efeito, a rejeição representa um “humilhante golpe na autoestima” (Baumeister et al., 1993, p. 379), que poderá levar a uma tentativa desesperada de reparação através da obtenção do amor do outro. Segundo Freud, o indivíduo priva-se de parte do seu narcisismo quando ama, pelo que o restabelecimento da autoestima passa pela troca de amor entre os parceiros (Mesquita, 2012). Para que o amante desista de obter esse abastecimento afetivo junto do objeto rejeitante – subtraindo-se a um envolvimento afetivo insatisfatório ou desistindo de uma luta inglória pela obtenção desse amor – em muito contribuirá uma autoestima de base robusta, que permita identificar formas alternativas de reparação do narcisismo lesionado. Não ser amado acarreta tristeza, solidão e desânimo – é a depressão; o depressivo acaba por aceitar viver com demasiado pouco, apesar da necessidade, apesar da permanente exigência mais ou menos visível no comportamento manifesto, e mais ou menos aceite e vivida internamente por ele, como se dissesse para consigo “é o que posso ter” (Campos, 2014). Um nível salutar de autoestima permite reconhecer os sinais de

rejeição e aceitar a realidade de que aquele amor não é – nem virá a ser – retribuído da forma pretendida. Esta capacidade de aceitação permitirá – ao abrir mão da esperança que mantém o indivíduo preso na fase de protesto – avançar para a fase de resignação no processo de luto, conforme resulta da reflexão de um dos participantes, questionado sobre o que poderia ter contribuído para um processo menos arrastado no tempo:

Eu precisava de saber que alguém gostava de mim, porque eu própria não conseguia ter essa percepção (...).Eu achava que... que não tinha ninguém que gostasse de mim. (...) Se eu tivesse e fosse uma pessoa mais confiante, se calhar isto tinha tudo acelerado para terminar... (P1)

Tempo

O tempo é outro aspeto identificado como fator complementar que contribuiu para a dissolução do amor, particularmente nos casos de declínio intencional: “*Depois, com o passar do tempo e com algum tipo de trabalho emocional, de contacto com as minhas emoções e com o meu coração, acho fui limpando essa situação...*” (P18). O tempo, por si só, não se mostrou suficiente para fazer colapsar o amor, mas associado a outros fatores (e.g., a falta de segurança, a falta de intimidade ou a adoção de estratégias) contribuiu inequivocamente para essa dissipação. A propósito do impacto do tempo sobre a paixão, Sternberg (1988) estabelece uma comparação com a adição a substâncias químicas como o álcool ou o tabaco, referindo que no momento em que se perde a pessoa amada (à semelhança do que sucede quando a substância é retirada) o indivíduo experiencia sintomas de privação – depressão, agitação, fadiga – ou seja, não regressa ao ponto em que estava antes de a pessoa ou a substância em causa entrarem na sua vida. De acordo com o autor, o indivíduo vai parar a um ponto bastante abaixo, sentindo os efeitos da privação. “Gradualmente, porém, o sujeito começa a regressar à linha de base” (Sternberg, 1988, p. 131), o que requer tempo. Com efeito, o tempo assume um papel fundamental na elaboração da perda, indissociável da passagem pelas diversas fases do processo de luto (negação, protesto, resignação e aceitação). Nesta medida, o tempo emergiu como um elemento muito importante no processo de declínio intencional (identificado por 50% dos participantes reconduzidos a essa categoria), enquanto elemento complementar: “*Com tempo, a coisa apazigua (...)* No fundo é o sentido da perda que temos que aceitar” (P9).

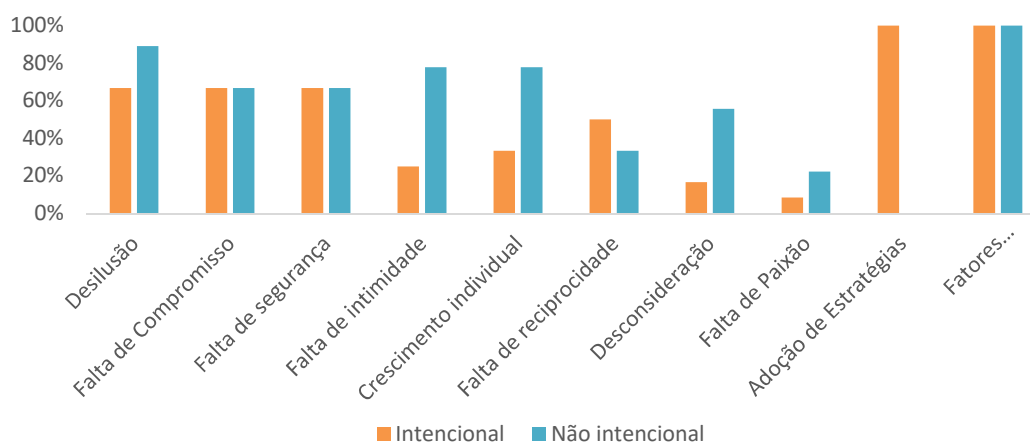
Declínio Intencional vs. Não intencional

Das vinte e quatro entrevistas realizadas, nove incidiram sobre declínio não intencional, ou seja, o amor foi desaparecendo sem que essa fosse a vontade ou a intenção do participante. Em doze entrevistas, o declínio foi intencional, isto é, o indivíduo pretendia efetivamente deixar de amar o outro (e.g., porque o amor não era correspondido, ou porque a relação com o objeto desse amor não era viável ou salutar). As restantes três entrevistas versaram sobre os dois tipos de declínio – compreendendo vivências de declínio intencional e não intencional – pelo que não foram consideradas para efeitos de comparação entre os diferentes tipos de dissolução do amor.

Foi possível identificar um padrão de interação na nossa amostra entre o tipo de declínio – intencional ou não intencional – e o tipo de fatores explicativos para esse processo de declínio. A adoção de estratégias é a categoria que melhor distingue os dois tipos de declínio, não só por corresponder a uma categoria exclusiva do declínio intencional (por razões evidentes), como também pelo facto de assumir neste uma expressão amplamente destacada, face aos demais fatores. Com efeito, nas situações em que havia um desejo de se libertar do amor, foi a adoção de estratégias que mais contribuiu para a erradicação do afeto, algo apontado por todos os participantes que relataram experiências de declínio intencional (a par com os fatores complementares de que falámos anteriormente), conforme resulta da Figura 4.

Figura 4

Percentagem de participantes que identificaram cada um dos fatores explicativos no declínio intencional e não intencional



No declínio não intencional, os fatores que mais se destacaram, do ponto de vista comparativo, foram a falta de intimidade, o crescimento individual e a desconsideração e, com menor expressão, mas apesar de tudo com uma diferença considerável, a falta de paixão. No declínio intencional, a maior diferença situou-se ao nível da falta de reciprocidade, que contribuiu mais para a dissipação intencional do amor do que para a dissolução não intencional, conforme resulta da Figura 4.

Entre os fatores complementares, aqueles que mais contribuíram para o declínio não intencional foi a autoestima (56%) e o surgimento de terceiras pessoas (56%). No caso do declínio intencional, o fator complementar que mais se destacou nas respostas dos participantes foi a perda da esperança (75%), logo seguido do decurso do tempo (50%), conforme Figura 5.

Figura 5

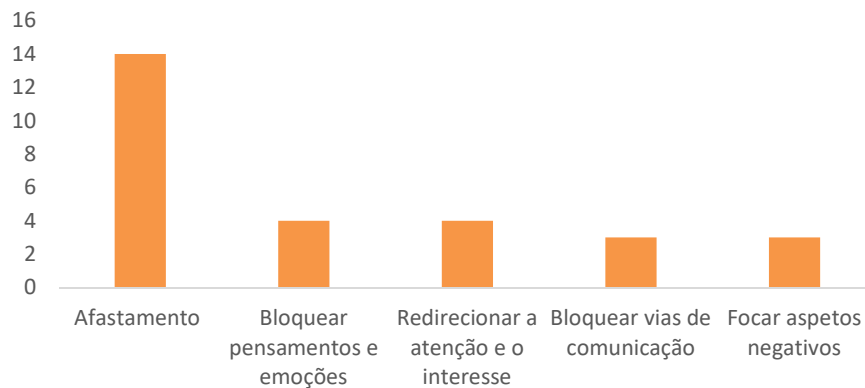
Percentagem de participantes que identificaram cada um dos fatores complementares no declínio intencional e não intencional



Das quatro estratégias identificadas, o afastamento revelou-se a estratégia mais predominante, identificada por onze dos doze participantes que relataram experiências de declínio intencional (Figura 6). Para além destes onze, os três participantes que relataram experiências de declínio intencional e não intencional no âmbito da mesma entrevista (escapando, por conseguinte, à categorização de tipo de declínio), identificaram também o fator do afastamento como determinante no âmbito da experiência de declínio intencional, pelo que o afastamento congregou um total de 14 respostas.

Figura 6

Número de participantes que identificaram cada uma das estratégias

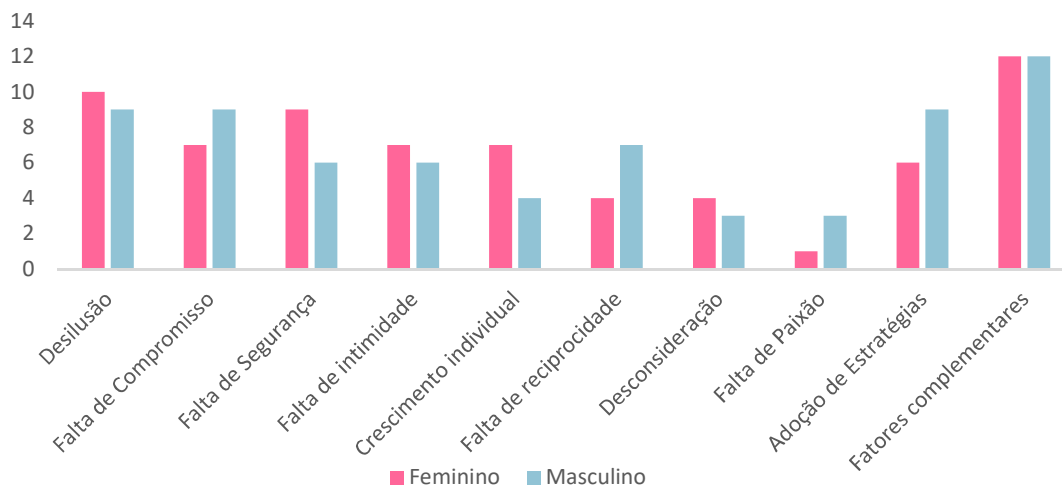


Diferenças Entre Géneros

No que respeita ao género, as maiores diferenças verificaram-se ao nível do crescimento individual, mais referido pelas mulheres ($n = 7$) do que pelos homens ($n = 4$). Numa proporção inversa, a falta de reciprocidade foi mais determinante para os homens ($n = 7$) do que para as mulheres ($n = 4$). Por outro lado, a falta de segurança foi mais determinante para as mulheres ($n = 9$) do que para os homens ($n = 6$). Embora a adoção de estratégias aparente ter sido mais frequente entre o género masculino, tal deve-se ao facto de entre os participantes que relataram experiências de declínio intencional haver 9 homens e apenas 6 mulheres (tendo este fator sido referido por todos os participantes que relataram experiências de declínio intencional, sem qualquer distinção de género).

Figura 7

Número de participantes que identificaram cada um dos fatores explicativos, por género



Conclusões

Como seria de esperar, entre os fatores que estão por trás do colapso do amor romântico está o desaparecimento de cada uma das três componentes identificadas por Sternberg – paixão, intimidade e compromisso – conjugada ou isoladamente. Destes três componentes, o que assumiu maior expressão no declínio amoroso foi o compromisso, referido por 67% participantes. A falta de intimidade assumiu uma expressão igualmente relevante, referido em 54% dos casos. Por oposição, o declínio da paixão foi aquele que menos influenciou a deterioração do amor romântico, referido apenas por 17% dos participantes. Esta discrepância poderá explicar-se pelo facto de o compromisso constituir uma das pedras de toque do amor romântico. Com efeito, das várias combinações possíveis que as três componentes identificadas por Sternberg podem assumir, os únicos tipos de amor em que o compromisso está ausente é no *gostar* e na *paixoneta (infatuated love)*, os quais extravasam o objeto do presente estudo. Por outro lado, o compromisso – sendo um fator que depende essencialmente de uma decisão – poderá ser um dos últimos componentes a segurar o amor, tornando fácil a respetiva identificação como o fator cujo desvanecimento mais contribui para o colapso. Por oposição, a paixão é habitualmente o primeiro fator a esbater-se com o tempo (Sternberg, 1988; Traupmann, & Hatfield, 1981). Esse esbatimento, porém, não traduz nem implica necessariamente o fim do amor, de acordo com os nossos resultados, contrariamente ao que sucede com as restantes componentes – intimidade e compromisso – cujo desaparecimento se mostrou frequentemente determinante para o colapso do amor.

Pelo facto de o presente estudo ter abordado a deterioração do amor romântico sem fazer distinção entre as situações em que o declínio ocorreu de forma espontânea e as situações em que correspondia a um objetivo do participante, foi possível identificar diferenças ao nível dos fatores que determinam o processo num caso e no outro. Nas situações em que os participantes procuravam erradicar o amor, foi a adoção de estratégias (a par com os fatores complementares) que mais contribuiu para a obtenção desse resultado, sendo esta, além do mais – e por razões evidentes – uma categoria que apenas surgiu nos casos de declínio intencional. No declínio não intencional, destacou-se essencialmente a falta de intimidade, o crescimento individual e os comportamentos negativos de desconsideração e desrespeito. É lícito, por conseguinte, concluir que os dois tipos de declínio seguem percursos diferentes, que merecem ser olhados – e estudados –

separadamente. Não obstante, existem pontos em comum. Com efeito, a desilusão, a falta de compromisso e a falta de segurança estão entre os cinco fatores principais que mais fizeram sucumbir o amor romântico, independentemente de existir uma intenção nesse sentido ou não.

O que provoca o fim do amor, afinal? A desilusão, antes de tudo o mais. Se o início do amor romântico é habitualmente marcado por uma espécie de deslumbramento (estando a admiração / idealização entre os principais fatores que caracterizam a concepção de amor romântico da nossa amostra) o final revelou ser provocado pela quebra desse encantamento. Se o desfasamento entre as expectativas e a realidade for demasiado profundo ou atingir aspetos vitais, o amor corre o risco de colapsar. Logo de seguida surge a falta de compromisso (determinação em amar o outro) e a falta de segurança (incerteza sobre o amor do outro) evidenciando que – ao contrário do que por vezes se acredita – o amor precisa de certezas, tanto nos sentimentos que são dirigidos ao objeto, como na percepção dos sentimentos que esse objeto dirige de volta. Sem esta segurança bidirecional, o amor fica fragilizado, sujeito a perecer. Para além da desilusão e da ausência de certezas – dos próprios sentimentos (falta de compromisso) e dos sentimentos do outro (falta de segurança) – que constituem aspetos de carácter mais abstrato e abrangente, podendo ter na sua base uma multiplicidade de realidades, desejos, expectativas e necessidades diferentes – o fator de natureza mais concisa que maior relevância assumiu na dissipação do amor romântico foi a ausência de intimidade. Com efeito, a intimidade – entendida como partilha de vivências, pensamentos e emoções – foi a característica mais relevante na concetualização de amor romântico da nossa amostra (antes mesmo da admiração e do compromisso), afigurando-se como um elemento fundamental desta edificação afetiva complexa a que chamamos amor romântico. Sem esta intimidade, o amor parece ficar descaracterizado, ferido na sua essência ou amputado de uma parte essencial, fazendo desmoronar toda a edificação, conforme indiciado pelos 78% de casos que identificaram este fator como determinante no declínio não intencional (Figura 4). Ainda no âmbito do declínio não intencional, e precisamente com a mesma frequência, surge o crescimento individual, apontado igualmente em 78% dos casos.

Entre os fatores principais que contribuem para o declínio do amor romântico, mas com uma expressão menos vincada, encontram-se ainda a falta de reciprocidade, que acaba por ser uma espécie de paralelo da falta de segurança (respeitando esta às situações em que o amor é vivido no âmbito de um relacionamento afetivo e aquela às situações em que esse relacionamento não existe). Em penúltimo lugar – com maior incidência no

declínio não intencional – encontram-se os comportamentos negativos indicadores de desconsideração e desrespeito, confirmando a literatura que defende que não é tanto a presença de afeto negativo que se mostra mais lesiva das relações amorosas, mas a ausência de afeto positivo (Gottman & Levenson, 2000). Por último, surge a falta de paixão, na cauda da listagem dos fatores principais, pelas razões já aduzidas no início da presente súmula.

Para além dos oito fatores principais, comuns aos dois tipos de declínio, há a considerar uma última categoria – exclusiva do declínio intencional – que corresponde à adoção de estratégias deliberadas com o objetivo de extinguir o amor. Trata-se do fator mais consentâneo entre todos os participantes que relataram experiências de declínio intencional, não existindo um único caso de erradicação intencional do amor sem o recurso a pelo menos uma destas estratégias.

Por último, mas não menos importante, merece destaque o papel dos fatores complementares. Ao longo das entrevistas foi possível verificar que, para além dos aspetos identificados como razões principais, havia um conjunto de fatores adicionais que pareciam surgir lateralmente na explicação, como uma espécie de “à parte”, mas que se revelaram absolutamente determinantes no processo de declínio. Entre estes fatores, destaca-se a perda da esperança – e.g., de ser retribuído ou de que o parceiro corresponda às expectativas – identificada por 75% dos participantes que quiseram libertar-se do fardo do amor. Sem a intervenção deste elemento adicional, os nossos dados indicam que o amor persistiria indefinidamente, ou até que outro dos fatores complementares – uma terceira pessoa, a autoestima ou o tempo – intervisse.

“Amar é uma decisão” (P7), afirmou um dos participantes. Será isto assim? E o seu oposto – deixar de amar – dependerá igualmente da vontade de cada um? Serão os fatores que conduzem ao desaparecimento do amor suscetíveis de serem controlados e manipulados pelo próprio? Em parte, sim. Alguns dos principais fatores que contribuem para a erosão do amor são essencialmente volitivos – a falta de compromisso, de intimidade, a adoção de estratégias – pelo que depende da vontade dos indivíduos a promoção, ou não, desses fatores, no sentido de alimentar o amor ou deixá-lo definhar. E isto é válido para ambos os tipos de declínio. No declínio não intencional, a vontade detém um papel essencial tanto no que respeita à componente do compromisso (já aqui referida) como na adoção de comportamentos que promovam a intimidade e a paixão – de que são exemplos as propostas de Aron e Aron (1986) – assim como na supressão de comportamentos negativos (desconsideração, desrespeito, criticismo) que abrem caminho

ao processo de deterioração afetiva. No caso do declínio intencional, aceitar a perda e percorrer as fases do luto, reconhecer quando persistir e quando desistir, também passa por um processo de decisão. A noção de que a persistência é essencial para o sucesso e a felicidade está profundamente infiltrada na escrita popular e científica. No entanto, quando as pessoas estão perante situações em que não conseguem concretizar um objetivo fulcral, a resposta mais adaptativa pode passar por desistir desse objetivo (Miller & Wrosch, 2007). Os nossos dados demonstram que quando se pretende extinguir o amor, o fator mais determinante é a adoção de estratégias (com especial destaque para o afastamento), sendo este um fator inequivocamente volitivo. Não obstante, a componente volitiva do amor parece ser muitas vezes descurada, não só no fim como também no início do processo amoroso. Com efeito, as pessoas não são apenas observadoras passivas dos seus próprios sentimentos (Kuhl & Koole, 2004), afigurando-se que a vontade detém um papel ativo tanto na formação como na extinção dos afetos. Neste processo de decisão e formação da vontade, ganha especial relevância a intervenção dos fatores complementares. Sem a presença de pelo menos um destes elementos – a perda da esperança, terceiras pessoas, a autoestima ou o tempo – essa decisão corre o risco de ficar indefinidamente protelada, arrastando ou inviabilizando o processo de dissolução afetiva.

Não obstante as conclusões que foi possível extrair, algumas questões persistem. Por que razão a desilusão – fator referido por 75% dos participantes – se mostra tão determinante no declínio não intencional e parece não ser suficiente no declínio intencional? Que circunstâncias específicas determinam a diferença de impacto que a desilusão provoca numa e noutra situação? Por que razão a adoção de estratégias se mostra tão importante para fazer declinar o amor – quando é essa a intenção do indivíduo – mas não se mostra necessária nos casos de declínio não intencional? A resposta poderá estar na interligação das estratégias com os fatores complementares. Nos casos em que o declínio ocorre de forma espontânea – sem essa seja a intenção do indivíduo – a desilusão (à semelhança do que sucede com os demais fatores de declínio) é sustentada numa base factual tendencialmente mais sólida, mais sustentada do que na generalidade dos casos de declínio intencional. Com efeito, em regra o declínio não intencional tem lugar no âmbito de um relacionamento estabelecido, que permite aos parceiros conhecerem-se e avaliarem-se numa base diária, reiterada. Esta base de avaliação contribui para um aporte de informação abundante e regular, que permite fazer uma avaliação relativamente segura e consolidada. Pelo contrário, nos casos de declínio intencional, não existe, por norma, uma interação regular, assente num relacionamento estável e continuado com o outro, o

que impede a formulação de conclusões suficientemente firmes e robustas para resistirem à tenacidade da esperança. Na medida em que assenta em aspetos mais esparsos, mais frugais, a pessoa pode alimentar a esperança de que esteja a fazer uma avaliação errada, precipitada, de que a realidade não seja como a percebeu. Há um maior espaço de manobra para a esperança persistir e manter o amor vivo e vibrante. Isto terá levado a que a desilusão (por exemplo), ao surgir no declínio intencional, não se tenha mostrado suficiente – nem mesmo conjugada com os demais fatores principais – sem a adoção de uma estratégia específica. Parece ter sido a adoção dessa estratégia que veio a abrir espaço para a intervenção dos fatores complementares (e.g., a perda da esperança) essenciais ao processo de declínio. Com efeito, a esperança não só é a última a morrer, como é consideravelmente difícil de matar. Tal como referido na Introdução, qualquer gesto, qualquer sinal daquele que se ama pode ser interpretado erradamente como uma manifestação de amor, pelo que a adoção de estratégias parece assumir um papel fundamental para impedir o ressurgimento irracional e injustificado da esperança. Neste sentido, é lícito concluir que a utilização de técnicas específicas – e.g., o modelo transteórico de mudança comportamental (Prochaska, Norcross, & DiClemente, 1994) – beneficiaria o campo de intervenção terapêutica nas situações em que a persistência do amor romântico revele ser causa de sofrimento e motive um pedido de ajuda.

Limitações e Possibilidades de Estudos Futuros

Uma das grandes limitações do presente estudo é a delimitação do objeto de estudo, ou seja, saber se estamos a falar de amor – que se extinguiu – ou de outra coisa diferente. Voltando a Bersheid (2006), o amor é multifacetado e, provavelmente, em última análise, não definível, o que dificulta substancialmente o trabalho de investigação em torno desta matéria. Outra dificuldade no âmbito da recolha dos dados foi levar os participantes a distinguir o fim do amor do fim da relação. Frequentemente os participantes acabavam por se debruçar sobre o fim da relação, ao invés do fim do amor, o que nem sempre coincide, mostrando-se necessário voltar a centrar o relato nos aspetos que conduziram ao fim do amor. Por outro lado, os resultados obtidos refletem apenas aquilo que as pessoas se mostraram dispostas a revelar. Apesar da garantia do anonimato e reserva de confidencialidade, nem sempre existe – num primeiro e único contacto – a abertura necessária e suficiente para revelar aspetos tão pessoais e íntimos como a dinâmica de um relacionamento amoroso. Uma outra limitação decorreu do facto de cada

participante ter partilhado mais do que uma experiência, o que dificultou o tratamento de cada entrevista, impedindo a recondução de cada participante à categoria de declínio intencional ou não intencional, na medida em que algumas das entrevistas incluíam experiências referentes aos dois tipos de declínio.

Por outro lado, o presente estudo procurou entender os fenómenos que estavam por trás do declínio e extinção do amor, quer este processo acontecesse no âmbito de uma relação, sem que a pessoa desejasse essa extinção, quer correspondesse a um objetivo a alcançar, por se tratar, por exemplo, de um sentimento não correspondido de que a pessoa se quisesse livrar. Como hipótese de estudos futuros, seria interessante estudar individualizadamente o processo de declínio intencional (e.g., pelo facto de o amor não ser correspondido), na medida em que essa é uma das situações em que o amor é causa de grande sofrimento e motivador de procura de respostas concisas que permitam pôr termo a essa angústia, e tendo em conta que se trata de um processo de declínio com características substancialmente diferentes do declínio não intencional.

Finalmente, seria igualmente interessante distinguir os diversos tipos de amor – e.g., identificados por Lee (1988), Sternberg (1986) e Berscheid (2006) – e investigar de que forma cada um se extingue, individualizadamente, dado que o declínio amoroso parece sofrer processos diferentes conforme o tipo de amor que está em causa.

Referências Bibliográficas

Abbey, A. (1982). Sex differences in attributions for friendly behavior: Do males misperceive females' friendliness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 830-838.

Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13, 59-65.

Adams, J. F. (2007). Divorce therapy in context. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 6, 109-123.

Ainsworth, M. D. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61, 792-812.

Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Ainsworth, M. D., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333-341.

Amado, N. (2010). *Diz-me a verdade sobre o amor: A psicologia da atração, da paixão e das relações amorosas*. Alfragide: Academia do Livro.

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62, 1269-1287.

Amato, P. R. (2001). Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 15, 355-370.

Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24, 602-626.

Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. Washington: Hemisphere Publishing.

Aron, A., Aron, E. N., & Allen, J. (1998). Motivations for unreciprocated love. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *24*, 787-796.

Aron, A., Dutton, D. G., Aron, E. N., & Iverson, A. (1989). Experiences of falling in love. *Journal of Social and Personal Relationships*, *6*, 243-257.

Aron, A., Fisher, H., & Strong, G. (2006). Romantic love. In A. Vangelisti & D. Perlman, (Eds.), *Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 595-614). New York: Cambridge University Press.

Aronson, E., & Linder, D. (1965). Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attractiveness. *Journal of Experimental Social Psychology*, *1*, 156-171.

Arriaga, X. B. (2001). The ups and downs of dating: Fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*, 754-765.

Attridge, M., Berscheid, E., & Simpson, J. A. (1995). Predicting relationship stability from both partners versus one. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 254-268.

Baldwin, M. W., & Fehr, B. (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships*, *2*, 247-261.

Balint, M. (1947). *Primary love and psycho-analytic technique*. New York: Liveright.

Barrett, A. (2000). Marital trajectories and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, *41*, 451-464.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 226-244.

Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

Baumeister, R. F., & Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 49-67.

Baumeister, R. F., Wotman, S. R., & Stillwell, A. M. (1993). Unrequited love: On heartbreak, anger, guilt, scriptlessness, and humiliation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 377.

Beck, A. T. (1989). *Love is never enough: How couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts, and solve relationship problems through cognitive therapy*. New York: Paperback.

Bergman, M. S. (1987). *The anatomy of loving. The story of man's quest to know what love is*. New York: Fawcett Columbine.

Bergman, M. S. (1995). On love and its enemies. *Psychoanalytic Review*, 82, 1-19.

Berlin, L. J., Cassidy, J., & Appleyard, K. (2008). The influence of early attachments on other relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 333-347). New York: Guilford.

Berman, W., Marcus, L., & Berman, E. (1994). Attachment in marital relations. In M. Sperling & W. Berman (Eds.), *Attachment in adults* (pp. 204-231). New York: Guilford.

Berscheid, E. (1983). Emotion. In H. H. Kelley et al. (Eds.), *Close relationships* (pp. 110-168). New York: Freeman.

Berscheid, E. (2006). Searching for the meaning of "love". In R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 171-183). London: Yale University Press.

Berscheid, E. (2010). Love in the fourth dimension. *Annual Review of Psychology*, 61, 1-25.

Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (pp. 193-281). New York: McGraw-Hill.

Berscheid, E., & Walster, E. (1978). *Interpersonal attraction* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.

Blood, R. O., & Wolfe, D. M. (1960). *Husbands and wives: The dynamics of married living*, Glencoe, IL: Free Press.

Bloom, B. L., White, S. W., & Asher, S. J. (1979). Marital disruption as a stressful life event. In G. Levinger & O.C. Moles (Eds.), *Divorce and separation: Context, causes, and consequences* (pp. 184-200). New York: Basic Books.

Bonds-Raacke, J. M., Bearden, E. S., Carriere, N. J., Anderson, E. M., & Nicks, S. D. (2001). Engaging distortions: Are we idealizing marriage? *The Journal of Psychology*, *135*, 179-184.

Bowlby, J. (1973). *Apego e perda, Vol. 2. Separação: angústia e raiva*. São Paulo: Martins Fontes.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. London: Basic Books.

Braiker, H. B., & Kelley, H. H. (1979). Conflict in the development of close relationships. In R. L. Burgess & T. L. Huston (Eds.), *Social exchange in developing relationships* (pp. 135-168). New York: Academic Press.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*, 77-101.

Brehm, S. S. (1992). *Intimate relationships*. New York: McGraw-Hill.

Bretherton, I., & Munholland, K. (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 355-377). New York: Guilford.

Brickman, P., Dunkel-Schetter, C., & Abbey, A. (1987). *Commitment, conflict, and caring*. NJ, Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Buss, D. M. (2006). The evolution of love. In R. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 65- 86). New Haven, CT: Yale University Press.

Byrne, D. (1971). *The attraction paradigm*. New York: Academic Press.

Campos, R. C. (2014, novembro). “*Que saudades eu tenho daquilo que eu não tive*”: *Reflectindo sobre depressão e amor*. Comunicação apresentada no Colóquio: “Encontro com (o) amor”, Évora, 14 e 15 de novembro de 2014.

Cardella, B. H. P. (2009). *Laços e nós: Amor e intimidade nas relações humanas*. São Paulo: Agora.

Cimbalo, R. S., Faling, V., & Mousaw, P. (1976). The course of love: A cross-sectional design. *Psychological Reports*, 38, 1292-1294.

Clark, M. S., & Reis, H. T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 39, 609-672.

Cole, T. (2001). Lying to the one you love: The use of deception in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 107-129.

Coner-Edwards, A. F. (1988). Mate selection and psychological need. In A. F. Coner-Edwards & J. Spurlock (Eds.), *Black families in crisis: The middle class* (pp. 37-49). New York: Brunner/Mazel.

Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Adolescents’ explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. *Journal of Adolescence*, 32, 1209-1223.

Costa, M. E. (1994). *Divórcio, monoparentalidade e recasamento: Intervenção psicológica em transições familiares*. Porto: ASA.

Couch, L. L., Jones, W. H., & Moore, D. S. (1999). Buffering the effects of betrayal. In J. M. Adams & W. H. Jones (Eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 451-469). New York: Kluwer Academic / Plenum Publisher.

Crittenden, P. (1997). Patterns of attachment and sexual behavior: Risk of dysfunction versus opportunity for creative integration. In L. Atkinson & K. Zucker, *Attachment and Psychopathology* (pp. 47-93). New York: Guilford.

Crowell, J., & Treboux, D. (2001). Attachment security in adult partnerships. In C. Clulow (Ed.), *Adult attachment and couple psychotherapy: The 'secure base' in practice and research* (pp. 28-42). London: Brunner-Routledge.

Cupach, W. R., & Metts, S. (1986). Accounts of relational dissolution: A comparison of marital and non-marital relationships. *Communication Monographs*, 53, 311-334.

Dailey, R. M., Rossetto, K. R., Pfiester, A., & Surra, C. A. (2009). A qualitative analysis of on-again/off-again romantic relationships: "It's up and down, all around." *Journal of Social and Personal Relationships*, 26, 443-466.

Davila, J., Bradbury, T. N., & Fincham, F. (1998). Negative affectivity as a mediator of the association between adult attachment and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 5, 467-484.

Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 871-884.

DeHart, T., Pelham, B., & Murray, S. (2004). Implicit dependency regulation: Self-esteem, relationship closeness, and implicit evaluations of close others. *Social Cognition*, 22(1: Special issue), 126-146.

Dias, M. I. (2015). "*Amores amados, amores dobrados*"?: *A transição entre relações românticas e as relações rebound*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL), Lisboa, Portugal.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Dozier, M., Stovall-McCough, C., & Albus, K. (2008). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of*

attachment: Theory, research, and clinical applications (2nd ed., pp. 718-744). New York: Guilford.

Drigotas, S. M., & Rusbult, C. E. (1992). Should I stay or should I go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*, 62-87.

Driscoll, R., Davis, K. E., & Lipetz, M. E. (1972). Parental interference and romantic love: The Romeo and Juliet effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *24*, 1-10.

Dutton, D., & Painter, S. (1981). Traumatic bonding: The development of emotional attachments in battered women and other relationships of intermittent abuse. *Victimology: An International Journal*, *1*, 139-155.

Ellis, B. J., & Malamuth, N. M. (2000). Love and anger in romantic relationships: A discrete systems model. *Journal of Personality*, *68*, 525-556.

Engel, G. L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*, *137*, 535-544.

Epstein, N., Baucom, D. H., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach* (Vol. 1). Washington, DC: American Psychological Association.

Fehr, B., & Russel, J. A. (1991) The concept of love viewed from a prototype perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 425-438.

Felmlee, D. H. (1995). Fatal attractions: Affection and disaffection in intimate relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *12*, 295-311.

Felmlee, D. H., Sprecher, S., & Bassin, E. (1990). The dissolution of intimate relationships: A hazard model. *Social Psychology Quarterly*, *53*, 13-30.

Feeney, J. A. (1999). Issues of closeness and distance in dating relationships: Effects of sex and attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships*, *16*, 571-590.

Feeney, J. A. (2008). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 456-481). New York: Guilford.

Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.

Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (1996). Emotion, attachment, and satisfaction in close relationships. In *Handbook of communication and emotion* (pp. 473-505). New York: Academic Press.

Fisher, H. (1992). *Anatomy of love: The natural history of monogamy, adultery, and divorce*. New York: WW Norton.

Fisher, H. (1998). *Porque amamos*. Lisboa: Relógio d'Água.

Fisher, H. (2004). Dumped! *New Scientist*, 181, 40-43.

Fitzpatrick, M. A., & Sollie, D. L. (1999). Influence of individual and interpersonal factors on satisfaction and stability in romantic relationship. *Personal Relationships*, 6, 337-350.

Fonseca, M., Soares, I., & Martins, C. (2006). Estilos de vinculação, orientação para o trabalho e relações profissionais. *Psicologia*, 20, 187-208.

Frazier, P. A., & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 55-67.

Fredrickson, B. L. (2016). Positivity resonance as a fresh, evidence-based perspective on an age-old topic. In L. F., Barrett & J. M., Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 847-858). New York: Guilford.

Freud, S. (1905). *Três ensaios sobre a teoria da sexualidade*. Edição standard brasileira. Rio de Janeiro: Imago Editora, vol. VII, 121-134.

Freud, S. (1914). *Sobre o narcisismo: uma introdução*. Edição standard brasileira. Rio de Janeiro: Imago Editora, vol. XIV, 83-119.

Freud, S. (1930). O mal-estar na civilização. In *Obras psicológicas completas de Sigmund Freud*. Rio de Janeiro: Imago 21 (1996), 73-150.

Frijda, N. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.

Gähler, M. (2006). “To divorce is to die a bit...”: A longitudinal study of marital disruption and psychological distress among swedish women and men. *The Family Journal*, 14, 372-382.

Gere, J., MacDonald, G., Joel, S., Spielmann, S. S., & Impett, E. A. (2013). The independent contributions of social reward and threat perceptions to romantic commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 961-977.

Gigy, L., & Kelly, J. B. (1993). Reasons for divorce: Perspectives of divorcing men and women. *Journal of Divorce & Remarriage*, 18, 169-188.

Goldberg, J. G. (2003). *O lado escuro do amor*. Cascais: Pergaminho.

Gottman, J., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22.

Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9, 7-26.

Gottman, J., & Levenson, R. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 737-745.

Gottman, J., & Silver, N. (2001). *Os sete princípios do casamento*. Cascais: Pergaminho.

Graça, I. T. (2016). *Perceção de ganhos e perdas do término de uma relação romântica*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL), Lisboa, Portugal.

Greeff, A. P., Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27, 247-257.

Grossmann, K., Grossmann, K., Winter, M., & Zimmermann, P. (2002). Attachment relationships and appraisal of partnership: From early experience of sensitive support to later relationship representation. In L. Pulkkinen & A. Caspi (Eds.), *Paths to successful development: Personality in the life course* (pp. 73-105). Cambridge: Cambridge University Press.

Grych, J. H., Oxtoby, C., & Lynn, M. (2013). The effects of interparental conflict on children. In Fine, M. A. & Fincham, F. D. (Eds.), *Handbook of family theories: A content-based approach* (pp. 228-245). London: Taylor & Francis.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105-117). Thousand Oaks, CA: Sage.

Halford, W. K., & Pepping, C. A. (2019). What every therapist needs to know about couple therapy. *Behaviour Change*, 36, 121-142.

Hatfield, E. (1984). The dangers of intimacy. In V. J. Derlega (Ed.), *Communication, intimacy, and close relationships* (pp. 207-220). New York: Academic Press.

Hatfield, E., Pillemer, J. T., O'Brien, M. U., & Le, Y. L. (2008). The endurance of love: Passionate and companionate love in newlywed and long-term marriages. *Interpersona*, 2, 35-64.

Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1996). Stress and passionate love. *Stress and emotion: Anxiety, anger, and curiosity*, 16, 29-50.

Hatfield, E., Traupmann, J., & Sprecher, S. (1984). Older women's perceptions of their intimate relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2, 108-124.

Hatfield, E., & Walster, G. W. (1978). *A new look at love*. Lanham, MD: University Press of America.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hazan, C., & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.

Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 5, pp. 151-178). London: Jessica Kingsley.

Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 336-354). New York: Guilford Press.

Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392-402.

Hernandez, J. A. E. (1999). Validação da estrutura da escala triangular do amor: Análise fatorial confirmatória. *Aletheia*, 9, 15-25.

Hess, J. A. (2003). Measuring distance in personal relationships: The relationship distance index. *Personal Relationships*, 10, 197-216.

Hsee, C. K., & Abelson, R. P. (1991). Velocity relation: Satisfaction as a function of the first derivative of outcome over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 341-347.

Hsee, C. K., Abelson, R. P., & Salovey, P. (1991). The relative weighting of position and velocity in satisfaction. *Psychological Science*, 2, 263-267.

Hsee, C. K., Salovey, P., & Abelson, R. P. (1994). The quasi-acceleration relation: Satisfaction as a function of the change of velocity of outcome over time. *Journal of Experimental Social Psychology*, 30, 96-111.

Huesmann, L. (1980). Toward a predictive model of romantic behavior. In K. Pope (Ed.), *On love and loving* (pp. 152-171). San Francisco: JosseyBass.

Huesmann, L. R., & Levinger, G. (1976). *Incremental exchange theory: A formal model for progression in dyadic social interaction*. New York: Academic Press.

Huston, T. L. (2009). What's love got to do with it? Why some marriages succeed and others fail. *Personal Relationships, 16*, 301-327.

Huston, T. L., & Burgess, R. L. (1979). *Social exchange in developing relationships*. New York: Academic Press.

Huston, T. L., & Houts, R. M. (1998). The psychological infrastructure of courtship and marriage: The role of personality and compatibility in romantic relationships. In T. N. Bradbury, R. L. Weiss (Eds.), *The developmental course of marital dysfunction* (pp. 114-151). New York: Cambridge University Press.

Huston, T. L., Niehuis, S., & Smith, S. E. (2001). The early marital roots of conjugal distress and divorce. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 116-119.

Jankowiak, W. R., & Fischer, E. F. (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology, 31*, 149-155.

Johnson, M. P. (1991). Commitment to personal relationships. In W. H. Jones & D. W. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 3, pp. 117-143). London: Jessica Kingsley.

Jones, W. H., Couch, L., & Scott, S. (1997). Trust and betrayal: The psychology of getting along and getting ahead. In *Handbook of personality psychology* (pp. 465-482). New York: Academic Press.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin, 118*, 3-34.

Kayser, K. (1993). *When love dies*. New York: Guilford.

Kayser, K., & Rao, S. S. (2006). Process of disaffection in relationship breakdown. In M. Fine & J. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 217-238). New York: Psychology Press.

Kelly, H. H. (1983). Love and commitment. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau, & D. R. Peterson (Eds.), *Close relationships* (pp. 265-314). New York: Freeman.

Kim, H. K., Laurent, H. K., Capaldi, D. M., & Feingold, A. (2008). Men's aggression toward women: A 10-year panel study. *Journal of Marriage and Family, 70*, 1169-1187.

Kirby, J. S., Baucom, D. H., & Peterman, M. A. (2005). An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 31*, 313-325.

Klein, M. (1978). Algumas conclusões teóricas sobre a vida emocional do bebé. In *Os progressos da psicanálise* (pp. 216-256). Rio de Janeiro: Zahar.

Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Knapp, M. L., & Vangelisti, A. L. (2005). *Interpersonal Communication and Human Relationships* (5th ed.). London: Pearson.

Knapp, M. L., Vangelisti, A. L., & Caughlin, J. P. (2014). *Interpersonal communication and human relationships* (7th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Knobloch, L. K. (2008). The content of relational uncertainty within marriage. *Journal of Social and Personal Relationships, 25*, 467-495.

Kohut, H. (1988). *A restauração do self*. Rio de Janeiro: Imago.

Kuhl, J., & Koole, S. L. (2004). Workings of the will: A functional approach. In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. A. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 411-430). New York: Guilford.

Kurdek, L. A. (1998). Developmental changes in marital satisfaction: A 6-year prospective longitudinal study of newlywed couples. In T. N. Bradbury, R. L. Weiss (Eds.), *The developmental course of marital dysfunction*, (pp. 180-204). New York: Cambridge University Press.

Lasswell, T. E., & Lasswell, M. E. (1976). I love you but I'm not in love with you. *Journal of Marriage and Family Counseling, 2*, 211-224.

Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., & Michaels, S. (1994). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*. Chicago: University of Chicago Press.

Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships, 10*, 37-57.

Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting non-marital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships, 17*, 377-390.

Lee, J. A. (1988). Love-styles. In R. J. Sternberg & M. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 38-67). New Haven, CT: Yale University Press.

Leonard, K. E., & Roberts, L. J. (1998). Marital aggression, quality, and stability in the first year of marriage: Findings from the Buffalo Newlywed Study. In T. N. Bradbury, R. L. Weiss (Eds.), *The developmental course of marital dysfunction*, (pp. 44-73). New York: Cambridge University Press.

Leone, C. (2008). Couple therapy from the perspective of self psychology and intersubjectivity theory. *Psychoanalytic Psychology, 25*, 79-98.

Levinger, G. (1979). A social exchange view on the dissolution of pair relationships. In K. S. Cook & R. M. Emerson (Eds.), *Social exchange in developing relationships* (pp. 169-193). New York: Academic Press.

Lewis, R. A. (1978). Emotional intimacy among men. *Journal of Social Issues, 34*, 108-121.

Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2001). *A general theory of love*. New York: Vintage.

Lindahl, K., Clements, M., Markman, H., & Bradbury, T. N. (1998). The development of marriage: A 9-year perspective. In T. N. Bradbury, R. L. Weiss (Eds.), *The developmental course of marital dysfunction*, (pp. 205-236). New York: Cambridge University Press.

Livingston, K. R. (1980). Love as a process of reducing uncertainty. In K. S. Pope (Ed.), *On love and loving* (pp. 133-151). San Francisco: Jossey-Bass.

Maciejewski, P. K., Prigerson, H. G., & Mazure, C. M. (2001). Sex differences in event-related risk for major depression. *Psychological Medicine, 31*, 593-604.

Madey, S. F., & Jilek, L. (2012). Attachment style and dissolution of romantic relationships: Breaking up is hard to do, or is it? *Individual Differences Research, 10*, 202-210.

Madey, S. F., & Rodgers, L. (2009). The effect of attachment and Sternberg's triangular theory of love on relationship satisfaction. *Individual Differences Research, 7*, 76-84.

Marazziti, D., Akiskal, H. S., Rossi, A., & Cassano, G. B. (1999). Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love. *Psychological Medicine, 29*, 741-745.

Markman, H. J., & Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clinical Psychology Review, 13*, 29-43.

Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações* (2010, 2ª ed.). Pêro Pinheiro: Report Number - Análise e Gestão de Informação.

Matos, A. C. (2007). *A depressão*. Lisboa: Climepsi.

Matthews, L., Wickrama, K., & Conger, R. (1996). Predicting marital instability from spouse and observer reports of marital interaction. *Journal of Marriage and Family, 58*, 641-655.

McAdams, D. P. (1988). Personal needs and personal relationships. In S. Duck & D. Hay (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 7-22). Chichester, England: John Wiley.

McAdams, D. P., & Vaillant, G. E. (1982). Intimacy motivation and psychosocial adjustment: A longitudinal study. *Journal of Personality Assessment, 46*, 586-593.

McCornack, S. A., & Levine, T. R. (1990). When lies are uncovered: Emotional and relational outcomes of discovered deception. *Communications Monographs*, 57, 119-138.

McNulty, J., & Karney, B. (2004). Positive expectations in the early years of marriage: Should couples expect the best or brace for the worst? *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 729-743.

Mesquita, I. (2013). *Disfarces de amor*. Lisboa: Climepsi.

Mesquita, I. (Ed.). (2016). *Atas do colóquio encontro com (o) amor – percursos expressões e desenvolvimento*. Universidade de Évora, Departamento de Psicologia.

Mesquita, I. (2018). *O que há de novo no amor*. Lisboa: Climepsi.

Meyers, S. A., & Berscheid, E. (1997). The language of love: The difference a preposition makes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 347-362.

Michelena, M. (2011). *Mulheres mal-amadas*. Lisboa: A Esfera dos Livros.

Migerode, L., & Hooghe, A. (2012). 'I love you'. How to understand love in couple therapy? Exploring love in context. *Journal of Family Therapy*, 34, 371-386.

Mijolla (2005). *International Dictionary of Psychoanalysis*, Vol. II, p. 1137, Farmington Hills, MI: Thomson Gale.

Miller, G. E., & Blackwell, E. (2006). Turning up the heat: Inflammation as a mechanism linking chronic stress, depression, and heart disease. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 269-272.

Miller, G. E., & Wrosch, C. (2007). You've gotta know when to fold'em: Goal disengagement and systemic inflammation in adolescence. *Psychological Science*, 18, 773-777.

Miller, G. R., Mongeau, P. A., & Sleight, C. (1986). Invited article fudging with friends and lying to lovers: Deceptive communication in personal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3, 495-512.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18, 139-156.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., Sapir-Lavid, Y., & AvihouKanza, N. (2009). What's inside the minds of securely and insecurely attached people? The secure-base script and its associations with attachment-style dimensions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 615-633.

Moore, J. D. (2007). *Confundir amor com obsessão*. Lisboa: Sinais de Fogo.

Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 234-257). New York: Free Press.

Moreira, J. M. (2019). Amor (love). In T. M. Baptista & D. D. Neto (Eds.), *Dicionário de psicologia* (pp. 40-41). Lisboa: Sílabo.

Moreira, J. M. (2020). *Psicologia das relações pessoais*. Manuscrito em preparação.

Morgan H. J., Shaver P. R. (1999). Attachment processes and commitment to romantic relationships. In J. M. Adams & W. H. Jones (Eds.) *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 109-124). New York: Kluwer Academic / Plenum Publisher.

Munck, V. C., & Korotayev, A. (1999). Sexual equality and romantic love: A reanalysis of Rosenblatt's study on the function of romantic love. *Cross-Cultural Research*, 33, 265-277.

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996a). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 79-98.

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996b). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1155-1180.

Narciso, I., & Costa, M. E. (1996). Amores satisfeitos, mas não perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 115-130.

Nesse, R. M. (2000). Is depression an adaptation? *Archives of General Psychiatry*, 57, 14-20.

Niehuis, S., & Bartell, D. (2006). The marital disillusionment scale: Development and psychometric properties. *North American Journal of Psychology*, 8, 69-83

Niehuis, S., Reifman, A., & Lee, K. H. (2015). Disillusionment in cohabiting and married couples: A national study. *Journal of Family Issues*, 36, 951-973.

Noller, P. (1996). What is this thing called love? Defining the love that supports marriage and family. *Personal Relationships*, 3, 97-115.

Noller, P., Feeney, J. A., Bonnell, D., & Callan, V. J. (1994). A longitudinal study of conflict in early marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 233-252.

Owens, T. (1994). Two dimensions of self-esteem: reciprocal effects of positive self-worth and self-deprecation on adolescent problems. *American Sociological Review*, 59, 391-407.

Peck, M. S. (2002). *O caminho menos percorrido*. Cascais: Sinais de Fogo.

Pereira, M. E. (2009). A arte de amar... hoje? In I. B. Günter & Jerome Vonk (Eds.), *Amor e fidelidade* (pp. 11-17). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Perlman, D. (2007). The best of times, the worst of times: The place of close relationships in psychology and our daily lives. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 48, 7-18.

Pineo, P. C. (1961). Disenchantment in the later years of marriage. *Marriage and Family Living*, 23, 3-11.

Planalp, S., Fitness, J., & Fehr, B. (2006) Emotion in theories of close relationships. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 369-427). New York: Cambridge University Press.

Planalp, S., Rutherford, D. K., & Honeycutt, J. M. (1988). Events that increase uncertainty in personal relationships ii replication and extension. *Human Communication Research, 14*, 516-547.

Platts, H., Tyson, M., & Mason, O. (2002). Adult attachment style and core beliefs: Are they linked? *Clinical Psychology & Psychotherapy, 9*, 332-348.

Pocinho, M. D. (2014). *Metodologia de investigação e comunicação do conhecimento científico*. Lisboa: Lidel.

Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. New York: Guilford.

Prochaska, J., Norcross, J., & DiClemente, C. (1994). *Changing for good: A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward*. New York: Avon.

Reedy, M. N., Birren, J. E., & Schaie, W. (1981). Age and sex differences in satisfying love relationships across the adult life span. *Human Development, 24*, 52-66.

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck & D. Hay (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367-389). Chichester, England: John Wiley.

Ribeiro, C. M., Pinho, V., & Falcone, E. (2011). *A influência da raiva e da empatia sobre a satisfação conjugal*. *Aletheia, 35*, 7-21.

Riehl-Emde, A., Thomas, V., & Willi, J. (2003). Love: An important dimension in marital research and therapy. *Family Process, 42*, 253-267.

Rios, I. (2008). O amor nos tempos de Narciso. *Interface: Comunicação, Saúde e Educação, 25*, 421-426.

Riso, W. (2012). *Manual para não morrer de amor*. Lisboa: Planeta.

Riso, W. (2007). *Amar ou depender*. Lisboa: Lua de Papel.

Roberts, T. W. (1992). Sexual attraction and romantic love: Forgotten variables in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 18*, 357-364.

Rogge, R. D., & Bradbury, T. N. (2002). Developing a multifaceted view of change in relationships. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships*, (pp. 228-253). New York: Psychology Press.

Roisman, G. I., Madsen, S. D., Henninghausen, K. H., Sroufe, L. A., & Collins, W. A. (2001). The coherence of dyadic behaviour across parent-child and romantic relationships as mediated by the internalized representation of experience. *Attachment and Human Development*, 3, 156-172.

Røsand, G. M. B., Slinning, K., Røysamb, E., & Tambs, K. (2014). Relationship dissatisfaction and other risk factors for future relationship dissolution: A population-based study of 18.523 couples. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49, 109-119.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265-273.

Rubin, Z. (1973). *Liking and loving: An invitation to social psychology*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.

Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101-117.

Rusbult, C. E., Agnew, C. R., & Arriaga, X. B. (2012). The investment model of commitment processes. In P. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol 2, pp. 218-231). Thousand Oaks, CA: Sage.

Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships, 5*, 357-391.

Rushton, J. P. (1989). Epigenesis and social preference. *Behavioral and Brain Sciences, 12*, 31-32.

Russell, J. A., & Barrett, L. F. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 805-819.

Safilios-Rothschild, C. 1977. *Love, sex, and sex roles*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Schank, R. C., & Abelson, R. P. (2013). *Scripts, plans, goals, and understanding: An inquiry into human knowledge structures*. New York: Psychology Press.

Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2009). Casar e ser feliz: Mapeando a mensuração da satisfação conjugal. *Psico, 40*, 430-437.

Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: W. H. Freeman.

Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton Mifflin.

Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioural systems. In R. Sternberg & M. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 69-99). New Haven, CT: Yale University Press.

Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 1061-1086.

Silva, P. J. C. (2008). A dor de amor na medicina da alma da primeira modernidade, *Revista Latinoamericana Psicopatologia Fundamental, 11*, 475-487.

Simpson, J. A. (1990). The influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 971-980.

Simpson, J. A., Collins, W. A., & Salvatore, J. E. (2011). The impact of early interpersonal experience on adult romantic relationship functioning: Recent Findings from the Minnesota Longitudinal Study of Risk and Adaptation. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 355-359.

Soares, I. (2009). *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação* (2ª ed.). Braga: Psiquilibrios.

Solomon, D., & Theiss, J. A. (2008). A longitudinal test of the relational turbulence model of romantic relationship development. *Personal Relationships*, 15, 339-357.

Solomon, R. L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: the costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35, 691-712.

Sprecher, S. (2001). Equity and social exchange in dating couples: Associations with satisfaction, commitment, and stability. *Journal of Marriage and the Family*, 63, 599-613.

Sprecher, S., Aron, A., Hatfield, E., Cortese, A., Potapova, E., & Levitskaya, A. (1994). Love: American style, russian style and japanese style. *Personal Relationships*, 1, 349-369.

Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 791-809.

Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.

Sternberg, K. (2013). *Psychology of love 101*. New York: Springer Publishing Company.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.

Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 119-138). New Haven, CT: Yale University Press.

Sternberg, R. J. (1997). Construct of a triangular love scale. *European Journal of Psychology*, 27, 313-335.

Sternberg, R. J., & Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 312-329.

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research techniques*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Stroebe, W., & Stroebe, M. S. (1987). *Bereavement and health: The psychological and physical consequences of partner loss*. New York: Cambridge University Press.

Surra, C. A., & Longstreth, M. (1990). Similarities in outcomes, interdependence, and conflict in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 501-516.

Tennov, D. (1979). *Love and limerence: The experience of being in love*. New York: Stein and Day.

Traupmann, J., & Hatfield, E. (1981). Love: Its effects on mental and physical health. In R. Fogel, E. Hatfield, S. Kiesler & E. Shana (Eds.), *Aging: Stability and change in the family* (pp. 253-274). New York: Academic Press.

Tucker, P., & Aron, A. (1993). Passionate love and marital satisfaction at key transition points in the family life cycle. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 135-147.

Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., & Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47, 1-16.

Uytun, C., Oztop, B., & Esel, E. (2013). Evaluating the attachment behavior in during puberty and adulthood. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26, 177-189.

VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 79, 1313-1341.

Walster, E., & Walster, G. W. (1963). Effect of expecting to be liked on choice of associates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 402-404.

Waters, E., Kondo-Ikemura, K., Posada, G., & Richters, J. E. (1991). Learning to love: Milestones and mechanisms. In M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), *The Minnesota symposia on child psychology* (Vol. 23, pp. 217-255). New York: Psychology Press.

Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71, 3-25.

Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 171-184). New York: Basic Books.

Weiss, R. S. (1988). Loss and recovery. *Journal of Social Issues*, 44, 37-52.

Weiss, R. S. (2006). The attachment bond in childhood and adulthood. In P. Marris, J. Stevenson-Hinde & C. Parkes (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 74-84). New York: Routledge.

Weisskirch, R. S., & Delevi, R. (2012). Its over b/n u n me: Technology use, attachment styles, and gender roles in relationship dissolution. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 486-490.

West, M., & Sheldon-Keller, A. (1994). *Patterns of relating: An adult attachment perspective*. New York: Guilford.

Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15, 4-13.

Whisman, M. A., Dixon, A. E., & Johnson, B. (1997). Therapists' perspectives of couple problems and treatment issues in couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 11, 361-366.

Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 942-966.

Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2, 1-20.

Zajonc, R. B. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology Monograph Supplement*, 9, 1-27.

Zautra, A. J., Guenther, R. T., & Chartier, G. M. (1985). Attributions for real and hypothetical events: Their relation to self-esteem and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 530-540.

Zeifman, D., & Hazan, C. (1997). A process model of adult attachment formation. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 179-195). Chichester, UK: Wiley.

Zeifman, D., & Hazan, C. (2000). A process model of adult attachment formation. In S. Duck (Eds.), *The social psychology of personal relationship* (pp. 37-54) Chichester: John Wiley & Sons.

Zeifman, D., & Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachments: Reevaluating the evidence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (436-455). New York: Guilford.

Zeigler-Hill, V., Campe, J. W., & Myers, E. M. (2009). How low will men with high self-esteem go? Self-esteem as a moderator of gender differences in minimum relationship standards. *Sex Roles*, 61, 491-500.

ANEXO I



CONSENTIMENTO INFORMADO

A presente investigação insere-se no âmbito da dissertação de Mestrado da aluna Marlene Pacheco Igreja, sob a orientação do Professor João Moreira, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Esta investigação tem como objetivo compreender como e porquê os sentimentos de amor romântico se podem extinguir, independentemente da continuidade ou não da relação. Trata-se de uma questão muito relevante e que até hoje é muito mal compreendida pela psicologia.

A recolha de dados para esta investigação será feita através de uma entrevista acerca da sua experiência pessoal com sentimentos de amor que se extinguiram. A entrevista terá uma duração esperada de 45 minutos, sendo que poderá realizar as pausas que necessitar ou até terminá-la a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Serão preservados o anonimato e confidencialidade de tudo aquilo que for dito na entrevista. Esta será objeto de gravação áudio, guardada em suporte digital sem quaisquer dados identificativos, apenas com um número de ordem dentro do estudo (Entrevista 1, 2, 3, etc.), encriptado e protegido por uma palavra passe, apenas do conhecimento dos investigadores. As entrevistas depois serão transcritas, e registo áudio destruído depois de transcrito e verificado. Às transcrições serão aplicados os mesmos procedimentos acima descritos para as gravações áudio, de modo a garantir a sua confidencialidade e anonimato.

Estaremos ao seu dispor para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir durante ou depois da entrevista, através dos contactos apresentados em baixo. Caso seja do seu interesse, no termo da investigação podemos disponibilizar-lhe um resumo dos resultados em linguagem não-técnica.

Declaro que estou informado/a sobre as condições de participação e aceito participar no presente estudo:

(Assinatura)

Obrigado pela sua colaboração
Marlene Igreja (963956303; pacheco.marlene@gmail.com)
João Moreira (joao.moreira@campus.ul.pt)

ANEXO II

<u>Blocos Temáticos</u>	<u>Temas Específicos</u>	<u>Objetivos</u>
Apresentação da investigação	Tema e objetivos da investigação Consentimento informado	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação dos Conceitos e objetivos da investigação ▪ Leitura e assinatura do consentimento informado ▪ Esclarecimento de possíveis dúvidas
Caracterização do sentimento identificado como amor	Caracterização do sentimento Tipo de amor	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explorar a concepção que a pessoa tem do conceito de amor ▪ Perceber que tipo de amor estava em causa
Contexto em que o sentimento foi vivido	Vivência do amor	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber se o afeto foi dado a conhecer ▪ Saber se o afeto foi correspondido ▪ Saber se o sentimento teve lugar no âmbito de uma relação ▪ Recolher informação sobre os envolvidos (idades, estado civil, modo de vida, etc) ▪ Recolher informação sobre a história (há quanto tempo ocorreu, quanto tempo durou, se foi um primeiro amor) ▪ Recolher informação sobre como foi sentido este processo, que significados foram atribuídos
Origens do processo de extinção do amor	Primeiros sinais de mudança	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber quando se apercebeu que o sentimento começou a mudar ▪ Recolher informação sobre o que mais contribuiu para o desaparecimento do amor
Caracterização do processo de extinção do amor	A extinção do sentimento era desejada ou indesejada pelo sujeito	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber se foi um processo repentino ou moroso. ▪ Saber se o participante se apercebeu do processo à medida que ele foi acontecendo

	Duração e ritmo do processo de extinção do amor	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber se foi um processo involuntário ou que o sujeito procurou alcançar ▪ Recolher informação sobre como foi vivenciado o processo de extinção do amor ▪ Saber se foi um processo contínuo e linear ou se houve avanços e recuos ▪ Recolher informação sobre o que mais contribuiu para os possíveis avanços e recuos ▪ Identificar as maiores dificuldades em avançar ou travar o processo de extinção
Intervenção no processo de extinção do sentimento	Perceção de controlo sobre o processo de extinção do sentimento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber se o participante teve um papel ativo ou passivo no processo, se fez algo no sentido de alcançar a extinção do sentimento ▪ Recolher informação sobre o que poderia ter sido feito para acelerar / evitar o processo de extinção.
Avaliação à posteriori	Perceção da gestão e de possíveis consequências da vivência	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber se o amor se extinguiu por completo ou se permaneceu qualquer coisa desse sentimento. ▪ Saber o que o participante sente que mudou / aprendeu com esta vivência ▪ Saber o que retira daqui como conclusão geral
Conclusão da Entrevista	<p>Possíveis dúvidas ou algo que gostasse de acrescentar</p> <p>Agradecimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar se o participante tem alguma dúvida ▪ Pedir referencia de alguém para entrevistar ▪ Agradecer a colaboração