



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA
DO PORTO

Cátia Sofia Ferreira Barbosa

Capacidade para amar e qualidade das relações amorosas

Trabalho realizado sob orientação da
Professora Doutora Maria José Ferreira

abril 2022



Cátia Sofia Ferreira Barbosa

Capacidade para amar e qualidade das relações amorosas

Dissertação de Mestrado Psicologia Clínica e da Saúde

Dissertação apresentada na Universidade Lusófona do Porto

Para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona do Porto

No dia 21/04/2022, perante o júri seguinte:

Presidente: Professor Doutor Diogo Jorge Pereira do Vale Lamela da Silva
(Professora Associada da Universidade Lusófona do Porto), por
delegação da Diretora do Ciclo de Estudos;

Arguente: Professora Doutora Cátia Margarida dos Santos Pereira de Oliveira
(Professor Auxiliar da Universidade Lusófona do Porto)

Orientador: Professora Doutora Maria José Pereira Ferreira
(Professora Auxiliar da Universidade Lusófona do Porto)

abril 2022

É autorizada a reprodução integral desta tese/dissertação apenas para efeitos de investigação, mediante declaração escrita do interesse, que a tal se compromete.

Agradecimentos

Perante o presente trabalho, gostaria de fazer um agradecimento a várias pessoas que foram muito importantes para esta etapa tão desafiante para mim. Foi um período em que o *stress* muitas vezes se tornou um obstáculo, no entanto, com a ajuda destes seres humanos incríveis eu consegui terminar esta dissertação e assim concluir o meu Mestrado da melhor forma possível.

A nível académico, quero agradecer à Professora Doutora Maria José Ferreira por toda a paciência, disponibilidade e acompanhamento durante a sua orientação neste projeto. O seu conhecimento e apoio foram imprescindíveis para que eu o realizasse, bem como, adquirisse competências essenciais para o meu futuro profissional.

A nível pessoal, quero gratificar a minha família, especialmente os meus avós, os meus pais e a minha prima Joana, por me motivarem e não me deixarem desistir, continuamente me lembrando que o meu sonho sempre foi ingressar nesta área. Todo o seu cuidado, orgulho e fé em mim tornaram-se uma das principais razões para dar o meu melhor durante este processo.

Quero também dedicar este trabalho ao meu namorado por ter estado ao meu lado e ter sido um dos maiores pilares nos momentos menos bons.

Para terminar, quero ainda agradecer a todos os meus amigos, por toda a amizade e apoio prestado, bem como aos meus colegas de trabalho por toda a paciência e incentivo.

“Obrigada a todas as pessoas que contribuíram para o meu sucesso e para o meu crescimento como pessoa. Sou o resultado da confiança e da força de cada um de vocês.”

(Augusto Branco, s.d.)

Capacidade para amar e qualidade das relações amorosas

Resumo

O amor é algo que nos acompanha ao longo do nosso ciclo vital, sendo um construto que depende da percepção individual de cada um. Existem alguns componentes importantes para se manter um relacionamento amoroso satisfatório, como por exemplo o suporte emocional, que tem um impacto positivo na díade conjugal e a satisfação e qualidade das relações, que têm influência na estabilidade e durabilidade da mesma. A capacidade para amar engloba um conjunto de características promissoras de satisfação no relacionamento amoroso. Os objetivos do presente estudo são avaliar as diferenças da capacidade para amar em função do gênero, explorar a relação entre a capacidade para amar e a qualidade das relações amorosas, e ainda testar os principais preditores de satisfação com a relação, bem como, de conflito, suporte e profundidade na mesma. A amostra foi constituída por 643 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 74 anos, que se encontravam numa relação. Os principais resultados indicaram que o gênero não tem um efeito significativo na capacidade para amar. Também foi possível verificar que a idade, o número de filhos, o tempo de relação e a satisfação com a mesma associam-se significativamente com a qualidade das relações amorosas. Para além disto, também se pôde constatar que existem preditores envolvidos na satisfação, no suporte, no conflito e na profundidade na relação. A idade parece ser um preditor negativo de satisfação com a relação, enquanto que, a confiança básica, a procura por um eu ideal e pertencer ao gênero masculino são preditores positivos. A confiança básica é ainda um preditor positivo de suporte na relação e negativo no conflito. A idade é também um preditor positivo de conflito, no entanto, a permanência da paixão prediz de forma negativa esta dimensão. Finalmente, a idade e o eu ideal predizem positivamente a percepção de profundidade na relação amorosa. Posto isto, foram discutidos estes resultados, em que se sublinha a importância de determinados aspetos para um relacionamento saudável.

Palavras-chave: capacidade para amar; relações amorosas; satisfação conjugal; qualidade dos relacionamentos.

Abstract

Love is something that comes with us throughout our life cycle, being a construct that depends on each individual's perception. There are some important components to keep a satisfying loving relationship such as an emotional support that has a positive impact on marital duo, and satisfaction and relationships quality, which have an influence on its stability and durability. The ability to love includes a set of promising characteristics of satisfaction in the loving relationship. The objectives of this study are to evaluate the differences in the ability to love according to gender, explore the relation between the ability to love and the quality of loving relationship, and also test the main predictors of relationship satisfaction, as well as conflict, support and depth in it. The sample was made by 643 subjects, aged between 18 and 74 years, who were in a relationship. The main results indicated that gender does not have a significant effect on the capability to love. It was also possible to verify that the age, number of children, time of relationship and satisfaction with it, have a significant influence on the loving relationships quality. In addition, it was also observed that there are predictors involved in satisfaction with the relationship, in support, conflict and depth in it. The age seems to be a negative predictor of relationship satisfaction, while the basic trust, looking for an ideal self and being a male are positive predictors. Basic trust is a positive predictor in relationship support and negative in conflict. Age is also a positive predictor of conflict, however, the passion permanency predicts this dimension in a negative way. Finally, age and ideal self positively predicts depth perception in loving relationship.

Therefore, these results were discussed, in which we highlight the importance of certain details for a healthy relationship.

Keywords: capability to love; love relationships; marital satisfaction; relationships quality.

Índice

ENQUADRAMENTO TEÓRICO	1
O AMOR.....	1
CAPACIDADE PARA AMAR	3
RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS	5
QUALIDADE DAS RELAÇÕES AMOROSAS	6
MÉTODO	8
PARTICIPANTES	8
INSTRUMENTOS	9
<i>Questionário Sociodemográfico</i>	<i>9</i>
<i>Inventário de capacidade para amar (ICA-I) Capacity to Love Inventory (CTL-I) (Kapusta et al., 2018)</i>	<i>9</i>
<i>Questionário de Qualidade nos Relacionamentos (QRI)</i>	<i>10</i>
PROCEDIMENTOS.....	10
ANÁLISE DE DADOS.....	10
RESULTADOS	11
ANÁLISE DESCRITIVA DAS ESCALAS	11
DIFERENÇAS NA CAPACIDADE PARA AMAR EM FUNÇÃO DO GÉNERO	11
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caraterização sociodemográfica da amostra (N = 643).	8
Tabela 2. Análises descritivas do ICA-1, do QRI e da percepção de satisfação com a relação.....	11
Tabela 3. Diferenças na capacidade para amar em função do género.	12
Tabela 4. Associações entre as variáveis envolvidas no estudo.	15
Tabela 5. Preditores de satisfação com a relação.....	18

Lista de abreviaturas e siglas

α - *Alpha de Cronbach*

β - Beta não estandardizado

CTL – Questionário da capacidade para amar

DP - Desvio-padrão

F – Valor estatístico

ICA-I - Inventário de capacidade para amar

M – Média

N - Número de sujeitos da amostra

QRI - Questionário dos relacionamentos interpessoais

r - Correlação de *Pearson*

SPSS - *Statistical Program for Social Sciences*

Enquadramento teórico

O amor

O amor é algo conhecido universalmente (Feybesse et al., 2013), sendo um dos primeiros sentimentos transmitidos ao ser humano (Volpato & Poppe, 2010). A forma como cada um ama e permite ser amado depende da forma como recebeu amor nos seus primeiros anos de vida (Volpato & Poppe, 2010). Assim, é possível afirmar que este sentimento nos acompanha ao longo do tempo, sendo essencial para o desenvolvimento da nossa personalidade (Almeida & Oliveira, 2007).

Este pode ter múltiplos significados pois cada sujeito pode senti-lo e percecioná-lo de forma distinta, visto que enquanto para uns está associado a sentimentos positivos, para outros pode estar relacionado a emoções negativas (Kapusta et al., 2018). Existem diversas formas de amar consoante cada pessoa, sendo uma aprendizagem que se inicia com as nossas figuras de vinculação (Volpato & Poppe, 2010), pois tal como afirma Freud, nós transferimos o amor que recebemos na infância para as nossas relações no futuro (Määttä & Uusiautti, 2013). Deste modo, indivíduos que experienciaram uma vinculação segura têm uma maior probabilidade de se sentirem seguros nos seus relacionamentos românticos, uma vez que apresentam uma maior capacidade de lidarem com eventuais roturas nos mesmos (Kapusta et al., 2018).

Para além de ser algo intrínseco que nos é transmitido desde muito cedo, este sentimento requer esforço e dedicação, nomeadamente quando nos encontramos num relacionamento romântico, de modo a contornar as inseguranças e medos que vão surgindo (Volpato & Poppe, 2010). Consequência destes obstáculos, muitas vezes podem ocorrer adversidades e conflitos, sendo muito importante a forma como são resolvidos e ultrapassados (Määttä & Uusiautti, 2013).

Segundo as autoras Elaine Hatfield e Ellen Berscheid (1969), o amor ocorre através de duas etapas, sendo a primeira correspondente ao amor apaixonado, em que o casal vivencia emoções mais intensas, e com o passar do tempo este passa a um amor companheiro, sendo algo mais ténue (Feybesse et al., 2013). Segundo a literatura, não parecem existir diferenças de género na intensidade com que os indivíduos experienciam este sentimento (Feybesse et al., 2013), no entanto, os homens passam por esta experiência com mais regularidade, uma vez que têm uma maior facilidade em se apaixonarem (Hendrick & Hendrick, 1995).

Embora o amor e a experiência de amar sejam difíceis de operacionalizar, surgiram ao longo dos anos diversas teorias explicativas destes fenómenos. A mais conhecida é a Teoria Triangular do Amor, proposta por Sternberg (1986). Para o autor, este construto é uma das mais intensas emoções que o ser humano pode sentir, sendo constituído por três fatores ou vértices, a paixão, a intimidade e o compromisso (Sternberg, 1986).

Todos estes componentes são fundamentais para um relacionamento, uma vez que, uma relação amorosa só com amor e paixão leva ao que o autor chama de amor romântico, em que o casal pode sentir paixão e ter intimidade, no entanto falta-lhe a vertente do compromisso (Mônego & Teodoro, 2011). Por sua vez, uma relação também não deve ocorrer só com a intimidade e o compromisso, visto que depois da intimidade acabar a relação pode continuar, mas sem os indivíduos sentirem desejo um pelo outro, o que segundo Sternberg, se torna um amor companheiro (Mônego & Teodoro, 2011). Também a paixão e o compromisso não devem acontecer sem a intimidade, o denominado de amor factual, ou seja, o casal apaixona-se, pretende ter o compromisso de permanecer junto, mas não tem intimidade para que tal aconteça (Mônego & Teodoro, 2011). Cada um destes elementos estão num vértice do triângulo, sendo que, quando os três coexistem em elevada intensidade, os indivíduos experienciam o denominado de amor consumado (Sternberg, 1986), que é muitas vezes mais difícil de manter do que de atingir.

Quando há carência destes três fatores significa a ausência de amor, visto que, um relacionamento só com intimidade proporciona um sentimento contíguo à amizade, a paixão, sem os restantes componentes, tende a ser efémera e o compromisso, por si só, faz com que a díade permaneça congregada pela aquiescência de forças provenientes de contextos externos, sendo este denominado de amor vazio (Sternberg, 1986).

Apesar do triângulo amoroso proposto por Sternberg ser o ideal para uma relação saudável, o autor defende que cada casal vive este processo de forma díspar (Martins-Silva et al., 2013). Tal indica que estes três componentes não se encontram de igual forma em todos os casais, sendo importante que ambos tenham triângulos similares para evitarem conflitos conjugais (Martins-Silva et al., 2013).

No entanto, embora estas conceptualizações teóricas tenham o mérito de ajudar a estabelecer estilos fenotípicos de amor, seria útil obter uma melhor compreensão empírica, não do amor em si, mas da capacidade individual de amar. Esta capacidade parece estar associada a características disposicionais dos indivíduos, essenciais para o sucesso das suas relações interpessoais mais próximas.

Capacidade para amar

O amor é um sentimento que pode ser vivenciado de diversas formas, uma vez que para alguns indivíduos é visto de uma forma positiva, para outros pode levar a sentimentos desagradáveis (Kapusta et al., 2018).

O estudo e a operacionalização do conceito de “capacidade para amar” é ainda relativamente recente, mas parece haver já alguma evidência que é uma dimensão fundamental na compreensão de alguns quadros psicopatológicos (Margherita et al., 2018).

Quando nos dizemos sentir "apaixonados" significa que encontramos alguém com características que idealizamos para um parceiro romântico, com quem sentimos proximidade emocional e desejo sexual, (Kernberg, 2012). Neste sentido, essas mesmas particularidades vão de encontro aos nossos ideais e valores para que desta forma nos sintamos próximos e capazes de iniciar uma relação (Kernberg, 2011). Apesar disto, algumas pessoas sentem complexidade nestes aspetos (Kernberg, 2012), uma vez que, segundo a literatura, quando um sujeito se sente incapaz de amar, devemos tentar perceber o seu funcionamento psicológico, pois esta sensação pode derivar de alguma patologia, como é o caso da Perturbação Narcísica da Personalidade (Margherita et al., 2018). Indivíduos com este problema psicológico apresentam uma elevada relutância em manter um relacionamento estável devido ao receio de serem rejeitados (Kernberg, 2012).

Embora na fase do amor apaixonado, que vivenciamos quando iniciamos um relacionamento procurarmos alguém características que idealizamos, com o passar do tempo, através da partilha de experiências e da convivência enquanto casal, estas características vão se modificando (Kernberg, 2011).

A capacidade para amar tem por base alguns aspetos que vão potenciar a estabilidade numa relação, de como são exemplo o interesse pelos projetos de vida do outro (Kernberg, 2012). A sua exploração vai permitir robustecer e aprofundar o relacionamento, bem como uma envolvimento nos valores e ideias entre a díade (Kapusta, s.d).

À medida que o amor se vai tornando mais maduro, surge outro aspeto essencial que consiste na confiança na empatia do parceiro (Kernberg, 2011), de modo que possam ser partilhadas fraquezas, conflitos, necessidades, fragilidades, (Kapusta, s.d), desejos sexuais, incertezas, medos, bem como qualquer outro problema relacionado com a intimidade (Kernberg, 2012), sem haver receio de possíveis julgamentos (Kapusta, s.d). Este processo de abertura e compreensão deve ocorrer de ambas as partes, para bom funcionamento e crescimento do casal (Kernberg, 2012).

Um relacionamento também deve ter por base o perdoar e o pedir perdão (Kernberg, 2011), em que o informar o outro sobre quando nos sentimos magoados, em vez de o culpabilizarmos por esse sentimento, demonstra o seu amadurecimento (Kernberg, 2012). A capacidade de perdão permite que os indivíduos falem abertamente sobre situações de conflito, sem culpabilizarem o parceiro pelas mesmas (Kapusta, s.d). Nas relações consideradas maduras, também deve existir humildade e sentirmo-nos gratos pelo amor recebido (Kernberg, 2012). Temos que ter a consciência de que no futuro podem surgir transformações, bem como a necessidade de permanecer ao lado do outro para o próprio bem-estar e segurança (Kernberg, 2012).

A par de tudo isto, o projeto de vida conjunta é um dos tópicos mais importantes numa relação, uma vez que é algo planeado ao longo do tempo, que requer esforço e trabalho para ultrapassar as adversidades que vão surgindo (Kernberg, 2012).

Apesar dos aspetos mencionados serem fundamentais num relacionamento, isso não significa ausência de conflitos, uma vez que estes fazem parte do processo normativo (Kernberg, 2012). Quando essas situações ocorrem é importante basear a sua resolução no diálogo e na partilha de experiências e significados que construímos com base naquela pessoa (Kernberg, 2011). De modo a facilitar a gestão destes conflitos torna-se importante o casal delinear um projeto de vida em conjunto, com o objetivo de perceber diferenças e encontrar soluções (Kapusta, s.d). A comunicação durante estes episódios torna-se um aspeto bastante importante, em que se deve exprimir o que se sente, bem como ouvir o que o parceiro tem a dizer (Eliseu, 2017).

Outro aspeto relevante caracteriza-se pela capacidade de nos permitirmos ser cuidados, sem sentirmos vergonha ou culpa, em circunstâncias incapacitantes ou que despertem medo, uma vez que o processo de cuidar e ser cuidado faz parte do compromisso enquanto casal (Kernberg, 2012). Do mesmo modo, devemos sentir um comprometimento pelo bem-estar e felicidade do parceiro (Kernberg, 2011), de forma a responder às suas necessidades, mesmo que estas não sejam verbalizadas, respeitando-o e demonstrando interesse no seu desenvolvimento a todos os níveis (Kapusta, s.d).

Segundo a literatura, à medida que o amor apaixonado passa para um amor mais maduro, o desejo sexual embora permaneça, torna-se menos intenso, uma vez que na relação, as características já mencionadas vão-se tornando mais importantes (Kernberg, 2011). Isto não significa que o casal não mantenha uma vida sexualmente ativa, no entanto, a forma de amar é mais madura (Kernberg, 2011). O desejo pelo parceiro não desaparece

devido às mudanças físicas que vão ocorrendo com a idade, porém existe a confiança para a partilha de possíveis inseguranças relativas a essas mudanças, e ainda sobre qualquer outro aspeto que possa ser fonte de preocupação (Kernberg, 2011).

Para além do já mencionado, num relacionamento considerado maduro deve existir a habilidade de percebermos que por muito que nutramos sentimentos e queiramos permanecer com a pessoa amada, esta é um ser livre, que deve ser respeitada em situações de término da relação (Kapusta, s.d). Neste sentido, também se torna fundamental a aceitação da individualidade do parceiro, na medida em que se deve aceitar e respeitar as suas diferenças, em vez de o tentar tornar naquilo que queremos que seja (Eliseu, 2017).

Relacionamentos Interpessoais

As relações interpessoais têm por base o suporte social, em que deve existir proximidade emocional, sensação de que se faz parte de um determinado grupo, que podemos contar com os outros em circunstâncias de vulnerabilidade ou para nos aconselharmos sobre determinado assunto, bem como, demonstrarmos um comprometimento e dedicação pelo próximo (Neves & Pinheiro, 2009).

As relações sociais podem ter influência na saúde dos indivíduos, uma vez que são um preditor de bem-estar, nomeadamente quando o sujeito tem a percepção que recebe suporte social, através de sentimentos de pertença e aceitação por um certo núcleo (Slatcher & Selcuk, 2017). Por outro lado, pessoas que percecionam receber baixos níveis de suporte evidenciam, segundo a literatura, níveis de solidão mais acentuados (Neves & Pinheiro, 2009).

Os relacionamentos interpessoais que têm um maior impacto na saúde dizem respeito aos que demonstram uma maior relevância na nossa vida, de como são exemplo as interações familiares e românticas (Slatcher & Selcuk, 2017).

Falando especificamente dos relacionamentos amorosos, estes têm um papel muito importante no que concerne tanto à parte física como mental dos indivíduos, uma vez que podem originar sentimentos satisfatórios, através de sensações de segurança e reciprocidade por parte do companheiro, ou pelo contrário, ter consequências como o *stress*, inseguranças e medo do abandono (Slatcher & Selcuk, 2017). Neste sentido, o suporte social percebido é central para a qualidade das relações interpessoais (Gurung et al.,1997), uma vez que permite que a pessoa se sinta amada, valorizada e segura (Aragão et al.,2009). Em contrapartida, quando o suporte social recebido pelo sujeito não vai de encontro às

suas expectativas, podem surgir controvérsias na díade, podendo tornar-se um fator *stressor* (Gurung et al.,1997).

Uma das principais teorias sobre os relacionamentos interpessoais diz respeito à Teoria do Apego de John Bowlby, que defende que o ser humano ao longo do tempo vai estabelecendo vínculos de apego com as suas figuras de vinculação (Rodrigues & Chalhub, 2009). Se estes forem positivos vão afetar positivamente o sujeito, levando a que sinta segurança e estabilidade, o que por consequência leva ao bem-estar (Rodrigues & Chalhub, 2009). Por outro lado, esta sensação pode gerar inseguranças, quando há ansiedade de apego, ou seja, a pessoa sente-se ansiosa em relação ao parceiro, com medo de poder ser rejeitada ou abandonada ou ainda quando há evitamento, mais especificamente, quando a pessoa se sente desconfortável em depender da figura de apego (Slatcher & Selcuk, 2017).

A forma como cada sujeito se percebe a si e aos outros vai ter impacto na forma como estabelecem e mantêm os seus relacionamentos (Gurung et al.,1997). Neste sentido, segundo a literatura, pessoas com um autoconceito negativo tendem a relacionar-se menos, em comparação com indivíduos que atribuem significados positivos (Gurung et al.,1997). Este processo de apreciação tende a ter um papel significativo, principalmente nas relações conjugais, uma vez que quando esta é negativa, vai ter um impacto negativo no casal (Gurung et al.,1997).

Qualidade das relações amorosas

A qualidade dos relacionamentos amorosos tem um papel notável na vida dos indivíduos, tendo, mais uma vez, impacto na sua saúde física e mental (Norgren et al., 2004), visto que pode influenciar o bem-estar emocional da díade (Mosmann et al., 2010). Quando falamos em qualidade, temos de tentar perceber a satisfação conjugal, uma vez que esta é um dos aspetos primordiais da conjugalidade (Narciso & Costa, 2001).

A primeira é um construto mais vasto, consistindo numa avaliação genérica da relação, tendo por base o compromisso com o relacionamento, a intimidade e a própria satisfação (Wachelke et al., 2004). Por sua vez, a satisfação diz respeito ao sentimento de que as expectativas da relação são ultrapassadas (Wachelke et al., 2004), sendo essenciais os comportamentos positivos do parceiro (Rosado & wagner, 2015). Esta varia ao longo do tempo, consoante as necessidades do casal (Scorsolini-Comin & Santos, 2010).

A satisfação e a estabilidade conjugal não significam inexistência de conflitos na relação, mas as estratégias utilizadas para a sua resolução vão ter impacto nestes dois construtos (Mosmann & Falcke, 2011).

Para um relacionamento de qualidade e com satisfação é indispensável existirem um conjunto de competências sociais, em que se inserem a assertividade, a comunicação, a resolução de problemas, a cooperação e a empatia (Sbicigo & Lisboa, 2009).

Ao longo do tempo é expectável que ocorram alterações no relacionamento e na satisfação com o mesmo (Norgen et al., 2004). Inicialmente, é esperado que os parceiros sintam altos níveis de satisfação com a relação, no entanto, é também na fase inicial que se verifica uma maior importância na aceitação e adaptação da relação desejada para a relação real (Lima & Alves, 2010). Um aspeto de bastante importância e que pode interferir na satisfação conjugal relaciona-se com a transição para a parentalidade, em que é crucial que os elementos do casal arranjem estratégias para se adaptarem às mudanças que vão surgindo nessa fase (Lima & Alves, 2010).

Existem determinadas características, no que diz respeito à durabilidade das relações, que têm por base a satisfação com as mesmas, no sentido em que casais com um relacionamento mais recente tendem a idealizar e valorizar aspetos no companheiro e na relação, distintas das dos casais que possuem um relacionamento a longo prazo (Alves-Silva et al., 2016). Segundo a literatura, algumas das particularidades bastante valorizadas em casais com relacionamentos duradouros traduzem-se pelo companheirismo e cuidado mútuo, bem como priorizam a tomada de decisões conjunta (Norgren, et al., 2004).

Como vimos, as relações próximas e a sua qualidade estão evidentemente associadas ao bem-estar e à saúde mental dos indivíduos, todavia, os mecanismos envolvidos nestas relações continuam a ser menos bem compreendidos, assim como o papel que a capacidade individual para amar desempenha na qualidade destas relações. Neste sentido, o presente estudo apresenta três objetivos centrais; 1) o primeiro pretende avaliar as diferenças da capacidade para amar em função do género; 2) o segundo objetivo consiste em explorar as relações entre a capacidade para amar e a qualidade das relações amorosas; 3) o terceiro objetivo tem como intuito explorar os principais preditores de satisfação com a relação, bem como, de conflito, suporte e profundidade na mesma.

Método

Participantes

Neste estudo participaram 643 sujeitos, sendo estes, 126 homens (19.6 %), 516 mulheres (80.2 %) e um *missing*. Os critérios de inclusão foram: 1) ter mais de 18 anos; 2) ler e compreender bem português; 3) depois de informados, aceitar a participar no estudo; 4) estar envolvido numa relação romântica no momento em que responderam ao questionário. Os participantes têm idades compreendidas entre os 18 e os 74 anos, sendo a médias das idades igual a 35.47 anos, ($DP=13.43$). Relativamente ao seu nível socioeconómico na sua maioria é descrito como médio ($N = 422$; 65.6 %), bem como apresentam o ensino secundário concluído como nível de escolaridade ($N = 243$; 37.8%). A maior parte da amostra não tem filhos ($N = 353$; 54.9%) e são solteiros ($N = 334$; 51.9 %).

Tabela 1. Caraterização sociodemográfica da amostra ($N = 643$).

	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>
Género					
Feminino	516	80.2			
Masculino	126	19.6			
Idade			35.47	13.426	18-74
Nível socioeconómico					
Baixo	19	3.0			
Médio-baixo	120	18.7			
Médio	422	65.6			
Médio-alto	80	12.4			
Alto	2	.3			
Habilitações académicas					
2º ciclo	12	1.9			
3º ciclo	29	4.5			
Secundário	243	37.8			
Licenciatura	232	36.1			
Mestrado	110	17.1			
Doutoramento	17	2.6			
Tem filhos					
Não	353	54.9			
Sim	290	45.1			
Estado civil					

Solteiro	334	51.9
Casado	265	41.2
Divorciado	41	6.4
Viúvo	3	.5

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

O questionário de dados sociodemográficos foi utilizado de modo a se proceder à recolha de informação referente à população que se pretende avaliar ao longo deste estudo. Neste sentido, recolheram-se dados relativos à idade, género, distrito, zona de residência, nacionalidade, profissão, área de formação, nível socioeconómico, habilitações literárias, número de pessoas que constituem o agregado, número de filhos, estado civil, orientação sexual, ser ou não trabalhador-estudante, bem como, se trabalha a tempo integral ou parcial.

Inventário de capacidade para amar (ICA-I) Capacity to Love Inventory (CTL-I) (Kapusta et al., 2018)

Para avaliar a capacidade para amar recorreu-se ao teste Capacity to Love – Inventory (CTL-I), desenvolvido por (Kapusta et al., 2018). Este é composto por 41 itens, que avaliam seis dimensões, nomeadamente, o interesse pelos projetos de vida do outro, a confiança básica, a gratidão, a procura do eu ideal, a permanência da paixão, a capacidade de aceitação da perda e luto, todas elas associadas ao amor romântico (Kapusta et al., 2018). A sua pontuação é quantificada numa escala tipo *Likert* de 4 pontos, em que 1 diz respeito a discordo completamente e 4 a concordo completamente. Os resultados dos estudos de validação do instrumento revelam valores adequados de invariância longitudinal, confiabilidade teste-reteste e consistência interna. Na versão original, o *alpha* de *Cronbach* para a escala total é de .90, com os valores das subescalas a variarem entre .67 e .90 em todas as subamostras. O ICA-1 demonstrou ainda associações positivas com medidas da qualidade das relações, e associações negativas com sintomatologia depressiva, narcisismo patológico e promiscuidade. No presente estudo, o *alpha* de *Cronbach* para a escala total é de .93, com os valores das subescalas a variarem entre .71 e .89.

Questionário de Qualidade nos Relacionamentos (QRI)

Este questionário foi elaborado por Pierce e Sarason (1990), com o objetivo de avaliar a qualidade nos relacionamentos interpessoais. O QRI é composto por 25 itens, distribuídos por três subescalas, suporte, conflito e profundidade, cujas respostas são selecionadas numa escala do tipo *Likert* com quatro níveis (1=nada; 4=muito). No estudo inicial foram obtidos valores de coeficientes de *alpha* de *Cronbach* de .83 a .91 nas três subescalas (apoio, profundidade da relação e conflito). A versão portuguesa de Neves e Pinheiro (2009) manteve a mesma estrutura fatorial com valores de consistência interna das subescalas muito satisfatórios na ordem dos .84 na dimensão Suporte, .88 na dimensão Conflito e .84 na dimensão Profundidade (Neves & Pinheiro, 2009). No presente estudo, o *alpha* de *Cronbach* para a dimensão Suporte é de .92, para a dimensão Conflito é de .90, e para a dimensão Profundidade de .88.

Procedimentos

Após a aprovação do estudo por parte da Comissão de Ética e Deontologia para a Investigação Científica, iniciou-se o processo de recolha de dados. Para esta recolha foi solicitado aos participantes que preenchessem um questionário em formato digital através do *Google forms* e das redes sociais (*Facebook e Instagram*), de modo a se conseguir um número significativo de respostas. Durante este processo, todos os envolvidos no estudo foram informados sobre os objetivos do mesmo, dando o consentimento relativo à sua participação. A acrescentar a isto, houve também a informação relativa ao anonimato e confidencialidade em todas as respostas dadas pela amostra, bem como na possibilidade de desistência.

Análise de dados

A análise estatística de dados ocorreu através do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 27.

Iniciou-se o tratamento dos dados através de uma análise descritiva das características da amostra, em que se utilizou frequências absolutas (N) e relativas (%), bem como medidas de tendência central e de dispersão (Média (M) e Desvio-Padrão (DP) (Pestana, & Gageiro, 2008)).

De seguida, foram utilizados testes de diferenças multivariadas (*Manova*) para se avaliarem as diferenças da capacidade para amar em função do género. Posteriormente,

recorreram-se a medidas de associação (correlação de *Pearson*) para se identificar possíveis associações entre as variáveis em estudo. Por fim, realizaram-se as análises de regressão, de modo a se identificar os preditores de satisfação com a relação, e de suporte, conflito e profundidade na mesma.

Resultados

Análise Descritiva das Escalas

A estatística descritiva das diferentes variáveis psicológicas envolvidas no estudo encontra-se descrita na Tabela 2.

Tabela 2. Análises descritivas do ICA-1, do QRI e da percepção de satisfação com a relação.

	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>
<i>Satisfação com a relação</i>	4.48	.825	1 – 5
<i>ICA-1 Interesse pelos projetos de vida do outro</i>	3.58	.36	1.43 – 4.00
<i>ICA-1 Confiança Básica</i>	3.41	.47	1.67 – 4.00
<i>ICA-1 Gratidão</i>	3.56	.44	1.00 – 4.00
<i>ICA-1 Eu ideal</i>	3.47	.47	1.00 – 4.00
<i>ICA-1 Permanência da paixão</i>	2.90	.78	1.00 – 4.00
<i>ICA-1 Perda e luto</i>	2.75	.45	1.00 – 4.00
<i>ICA-1 Total</i>	19.69	2.13	13.06 – 24.00
<i>QRI Suporte</i>	21.06	4.82	.00 – 28.00
<i>QRI Conflito</i>	16.43	8.33	.00 – 44.00
<i>QRI Profundida</i>	19.56	4.59	.00 – 28.00

Diferenças na capacidade para amar em função do género

Com o intuito de se avaliar as diferenças na capacidade para amar em função do género utilizou-se o teste *Manova*, como se pode verificar através da tabela 3.

Os resultados de testes multivariados indicaram que o género não tem um efeito significativo na capacidade para amar $F(6,635) = 1.730$, $p = .111$, Wilk's Lambda = .984. Quando os resultados das variáveis dependentes foram considerados separadamente, verificou-se existirem diferenças significativas apenas na variável interesse no projeto de vida do outro $p = .028$, com as mulheres a demonstrarem um maior interesse pelo projeto de vida do(a) parceiro(a).

Tabela 3. Diferenças na capacidade para amar em função do gênero.

	<i>Género</i> <i>feminino</i> <i>n = 516</i> <i>Média (DP)</i>	<i>Género</i> <i>masculino</i> <i>n = 126</i> <i>Média (DP)</i>	<i>F (6.635)</i>
<i>ICA-1 Interesse pelos projetos de vida do outro</i>	3.60 (.35)	3.52 (.34)	
<i>ICA-1 Confiança básica</i>	3.42 (.47)	3.38 (.47)	
<i>ICA-1 Gratidão</i>	3.57 (.43)	3.54 (.41)	
<i>ICA-1 Eu ideal</i>	3.46 (.47)	3.43 (.43)	4.875*
<i>ICA-1 Permanência da paixão</i>	2.91 (.79)	2.88 (.75)	
<i>ICA-1 Perda e luto</i>	2.74 (.45)	2.81 (.43)	
<i>ICA-1 Total</i>	19.73 (2.15)	19.57 (2.00)	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Associações entre as variáveis em estudo

De modo a se avaliar se as variáveis em estudo têm alguma relação entre si, utilizou-se o teste de coeficiente de correlação de *Pearson*.

Neste sentido, verificou-se que a idade está forte e positivamente correlacionada com o número de filhos ($r = .162, p < .006$), com o tempo de relação ($r = .793, p < .001$), com o conflito percebido na relação ($r = .352, p < .001$) e com a profundidade na relação ($r = .154, p < .001$). Isto demonstra que à medida que as pessoas vão envelhecendo, quanto maior a associação entre o número de filhos, mais longo é o tempo que se permanece num relacionamento, bem como os níveis de conflito e profundidade são mais elevados.

O teste de *Pearson* também demonstrou que a idade está forte e negativamente associada à satisfação com a relação ($r = -.163, p < .001$), ao interesse pelos projetos de vida do outro ($r = -.279, p < .001$), à confiança básica ($r = -.319, p < .001$), à gratidão ($r = -.249, p < .001$), ao eu ideal ($r = -.295, p < .001$) e à permanência da paixão ($r = -.289, p < .001$). O mesmo significa que à medida que a idade vai aumentando, a satisfação na relação, o interesse pelos projetos de vida do outro, a confiança, a gratidão, a procura do eu ideal e a permanência da paixão vão diminuindo.

Na avaliação de possíveis associações com o número de filhos foi possível verificar que existe uma correlação forte e positiva com a permanência da paixão ($r = .165, p < .005$), ou seja, quanto maior o número de filhos, maior a permanência da paixão na relação.

O tempo de relação está forte e negativamente associado à satisfação com a mesma ($r = -.106, p < .008$), com o interesse pelos projetos de vida do outro ($r = -.204, p < .001$), com

a confiança básica ($r = -.248, p < .001$), com a gratidão ($r = -.201, p < .001$), com o eu ideal ($r = -.242, p < .001$) e com a permanência da paixão ($r = -.215, p < .001$). Estes resultados traduzem-se em: à medida que o tempo do relacionamento aumenta, a satisfação, o interesse pelos projetos de vida do outro, a confiança, a gratidão, a procura do eu ideal e a permanência da paixão tendem a diminuir. Pelo contrário, o conflito tende a aumentar ($r = .270, p < .001$).

No que diz respeito à satisfação com a relação, esta encontra-se forte e positivamente associada ao interesse pelos projetos de vida do outro ($r = .450, p < .001$), com a confiança básica ($r = .584, p < .001$), à gratidão ($r = .540, p < .001$), à procura do eu ideal ($r = .563, p < .001$), à permanência da paixão ($r = .368, p < .001$), ao suporte ($r = .286, p < .001$) e à profundidade ($r = .239, p < .001$). Estes valores caracterizam-se por quanto maior a satisfação com a relação, maior o interesse pelos projetos de vida do outro, maior a confiança, a gratidão, a procura do eu ideal, a permanência da paixão, o suporte e a profundidade. Em contrapartida, esta variável está forte e negativamente correlacionada com o conflito ($r = -.425, p < .001$), ou seja, quanto maior a satisfação com o relacionamento, menor é o conflito relacionado com o mesmo.

Relativamente ao suporte, este está forte e positivamente correlacionado com o interesse pelos projetos de vida do outro ($r = .341, p < .001$), com confiança ($r = .420, p < .001$), com a gratidão ($r = .342, p < .001$), com o eu ideal ($r = .342, p < .001$), com a permanência da paixão ($r = .190, p < .001$), com a capacidade de lidar com a perda e o luto ($r = .110, p < .005$), com o conflito ($r = .246, p < .001$) e com a profundidade ($r = .834, p < .001$). Estes resultados demonstraram que níveis mais elevados de suporte na relação originam um maior interesse pelos projetos de vida do parceiro, maior confiança, gratidão, procura do eu ideal, permanência da paixão, maior capacidade de lidar com a perda e o luto, bem como, maiores os níveis de conflito e de profundidade na mesma.

No que toca ao conflito, este demonstrou-se forte e negativamente correlacionado com o interesse pelos projetos de vida do outro ($r = -.313, p < .001$), com a confiança ($r = -.451, p < .001$), com a gratidão ($r = -.355, p < .001$), com o eu ideal ($r = -.365, p < .001$), com a permanência da paixão ($r = -.347, p < .001$) e com a capacidade de lidar com a perda e o luto ($r = -.123, p < .002$). Isto significa que, quanto maior o conflito, menor o interesse pelos projetos de vida da pessoa com quem mantemos uma relação, menor a confiança, a gratidão, a procura do eu ideal, a permanência da paixão, e ainda a capacidade para lidar com a perda e o luto do relacionamento.

Pelo contrário, este está forte e positivamente correlacionado com a profundidade ($r = .413, p < .001$), em que níveis mais elevados de conflito, estão associados a níveis mais elevados de profundidade na relação.

Falando agora da profundidade, pode-se verificar que esta se encontra forte e positivamente correlacionada com o interesse pelos projetos de vida do/a companheiro/a ($r = .257, p < .001$), com a confiança ($r = .260, p < .001$), a gratidão ($r = .293, p < .001$), a subescala do eu ideal ($r = .297, p < .001$) e a permanência da paixão ($r = .117, p < .003$). Tal, se traduz por, quanto maior a profundidade na relação, maior será o interesse pelos projetos de vida do/a parceiro/a, a confiança, a gratidão, a procura do eu ideal e a permanência da paixão.

Tabela 4. Associações entre as variáveis envolvidas no estudo.

<i>Variável</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
<i>1- Idade</i>	--													
<i>2- N° filhos</i>	.162**	--												
<i>3- Tempo relação</i>	.793**	.126*	--											
<i>4- Satisfação relação</i>	-.163**	-.023	-.106**	--										
<i>5- ICA-1 Interesse pelos projetos de vida outro</i>	-.279**	.049	-.204**	.450**	--									
<i>6- ICA-1 Confiança</i>	-.319**	-.043	.248**	.584**	.740**	--								
<i>7- ICA-1 Gratidão</i>	-.249**	.006	-.201**	.540**	.739**	.770**	--							
<i>8- ICA-1 Eu ideal</i>	-.295**	.029	-.242**	.563**	.735**	.765**	.854**	--						
<i>9- ICA-1 Permanência da paixão</i>	-.289**	.165**	-.215**	.368**	.405**	.480**	.378**	.460**	--					
<i>10- ICA-1 Perda e Luto</i>	.090*	.116*	.065	.022	-.003	.086*	-.078*	-.057	.101*	--				
<i>11- ICA-1 Total</i>	-.318**	.085	-.249**	.580**	.794**	.867**	.810**	.845**	.740**	.239**	--			
<i>12- QRI Suporte</i>	.059	.074	-.056	.286**	.341**	.420**	.342**	.342**	.190**	.110**	.389**	--		
<i>13- QRI Conflito</i>	.352**	.127*	.270**	-.425**	-.313**	-.451**	-.355**	-.365**	-.347**	-.123**	-.459**	.246**	--	
<i>14- QRI Profundidade</i>	.154**	.121*	.060	.239**	.257**	.260**	.293**	.297**	.117**	-.050	.259**	.834**	.413**	--

Nota. * p < 0.05 ** p < 0.01 *** p < 0.001

Preditores de satisfação, conflito, suporte e profundidade na relação

Com o objetivo de identificar quais são os preditores significativos de satisfação, conflito, suporte e profundidade na relação, utilizaram-se Análises de Regressão Múltipla Hierárquica, conforme se pode observar na tabela 5.

Os resultados da análise de regressão indicaram que o modelo de regressão que explora os preditores de satisfação na relação (step 2) é estatisticamente significativo e explica 41.6% da variância, $R^2 = .416$, $F(9,631) = 49.9$, $p < .001$. A idade $\beta = -.158$, $t(637) = -2.58$, $p = .010$, o gênero $\beta = -.096$, $t(637) = -2.45$, $p = .014$, a confiança básica $\beta = .348$, $t(631) = 6.21$, $p = .001$ e o eu ideal $\beta = .242$, $t(631) = 3.82$, $p = .001$, são preditores de satisfação no relacionamento. A idade e o gênero são preditores negativos, em que à medida que a idade aumenta, a satisfação diminui, bem como, é mais provável que os homens se sintam mais satisfeitos quando comparados com as mulheres. Os restantes, são positivos, ou seja, maiores níveis de confiança e de procura por um eu ideal são preditores de níveis superiores de satisfação na relação.

Avaliando agora se as variáveis anteriormente mencionadas são preditoras de suporte, pode-se verificar que o modelo de regressão é estatisticamente significativo e explica 21.8 % da variância (step 2), $R^2 = .218$, $F(9,631) = 19.55$, $p < .001$. A confiança básica, $\beta = .399$, $t(631) = 6.16$, $p = .001$, é preditora de um maior suporte na relação. O preditor é positivo, ou seja, níveis mais elevados de suporte levam a níveis mais elevados de confiança na relação.

Testando agora, se as mesmas variáveis independentes, são preditoras de conflito na relação, pode-se verificar, que o modelo de regressão é estatisticamente significativo e explica 29.2 % da variância, $R^2 = .292$, $F(9,631) = 28.91$, $p < .001$ (step 2). A idade $\beta = .278$, $t(637) = 4.76$, $p = .001$, a confiança básica, $\beta = -.299$, $t(631) = -4.86$, $p = .001$ e a permanência da paixão $\beta = -.099$, $t(631) = -2.47$, $p = .014$, são preditores de um maior conflito na relação. A idade é um preditor positivo, ou seja, em idades mais avançadas, o nível de conflito é maior na relação. A confiança e a permanência da paixão são variáveis negativas, ou seja, níveis superiores de confiança e permanência da paixão são preditores de níveis inferiores de conflito na relação.

Quanto à verificação das variáveis já testadas serem preditoras de profundidade no relacionamento, verificou-se que o modelo de regressão é estatisticamente significativo e explica 15.1 % da variância, $R^2 = .151$, $F(9,631) = 12.49$, $p < .001$ (step 2). A idade $\beta = .134$, $t(637) = 2.18$, $p = .030$ e o eu ideal $\beta = .168$, $t(631) = 2.20$, $p = .028$ são preditores

de maior profundidade na relação. Todos os preditores são positivos, ou seja, idades mais avançadas, bem como a procura do eu ideal são preditores de níveis mais elevados de profundidade no relacionamento.

Tabela 5. Preditores de satisfação com a relação.

	<i>Satisfação com a relação</i>			<i>Suporte</i>			<i>Conflito</i>			<i>Profundidade</i>		
	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>P</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>P</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>P</i>	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>P</i>
Step 1		($R^2 = .036$)			($R^2 = .008$)			($R^2 = .124$)			($R^2 = .025$)	
Idade	-.010	-.158	.010**	.030	.086	.169	.172	.278	.001**	.045	.134	.030**
Gênero	-.199	-.096	.014**	.742	.062	.118	-.462	-.022	.552	.360	.032	.421
Nº filhos	-.025	-.015	.803	-.280	-.029	.637	1.574	.094	.106	.261	.029	.641
Step 2		($R^2 = .416$)			($R^2 = .218$)			($R^2 = .292$)			($R^2 = .151$)	
ICA-1 Interesse pelos projetos de vida do outro	-.112	-.047	.339	.588	.043	.451	1.789	.075	.168	.578	.045	.456
ICA-1 Confiança Básica	.612	.348	.001**	4.044	.399	.001**	-5.301	-.299	.001**	1.218	.126	.062
ICA-1 Gratidão	.219	.113	.076	-.140	-.013	.864	-2.172	-.111	.111	.493	.046	.544
ICA-1 Eu ideal	.436	.242	.001**	.469	.045	.537	-.204	-.011	.872	1.658	.168	.028**
ICA-1 Permanência da paixão	.074	.070	.056	.166	.027	.521	-1.060	-.099	.014**	.232	.040	.365
ICA-1 Perda e luto	-.038	-.021	.517	.727	.069	.063	-1.898	-.103	.004**	-.680	-.067	.079
ICA-1 Total												

Nota. * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

Discussão dos Resultados

O presente estudo tinha como principal objetivo explorar o papel que a capacidade individual para amar desempenha na qualidade das relações amorosas, em termos de satisfação, percepção de conflito, suporte e profundidade na relação. Pretendia ainda avaliar as diferenças da capacidade para amar em função do género e explorar as relações entre a capacidade para amar e a qualidade das relações amorosas.

Os resultados obtidos demonstraram que não existem diferenças de género estatisticamente significativas no que concerne à capacidade que um indivíduo tem para amar, isto é, tanto homens como mulheres apresentam resultados semelhantes em todas as subescalas do Inventário de Capacidade para Amar (*ICA-I*) *Capacity to Love Inventory (CTL-I)* (Kapusta et al., 2018), à exceção do interesse pelos projetos de vida do outro, com as mulheres a demonstrarem um interesse maior pelo projeto de vida do/a parceiro/a comparativamente aos homens. Em relação às questões relativas às diferenças de género, através da literatura, é possível verificar que as mulheres são mais seletivas no que diz respeito à escolha do seu parceiro e mais exigentes na relação em si (Altafim et al., 2009). Por norma, tendem a escolher companheiros que possuam características que vão de encontro aos seus ideais (Kernberg, 2011). Para além disto, alguns autores afirmam que os homens têm mais probabilidade de vivenciarem relacionamentos amorosos, uma vez que têm uma maior capacidade em se apaixonarem (Rubin et al., 1981), mas não parecem haver diferenças significativas na capacidade que depois têm de amar os/as seus/suas parceiros/as.

Em relação às associações observadas através do teste de coeficiente de correlação de *Pearson*, é possível afirmar que quanto maior a idade, maior associação entre o número de filhos, mais longo é o tempo que se permanece num relacionamento, bem como os níveis de conflito e profundidade são mais elevados. Relativamente ao facto de a idade estar correlacionada com um maior número de filhos, é expectável que pessoas mais velhas tenham um maior número de filhos, para além ser comum que os jovens adultos priorizem a sexualidade e o relacionamento em si, em prol do desejo de ter um filho (Magagnin et al., 2003). Relativamente ao facto do número de filhos estar associado a uma maior permanência da paixão na relação, a evidência empírica prévia aponta para uma relação oposta. A parentalidade, por norma, parece afetar negativamente a satisfação conjugal, uma vez que é uma etapa com um grande impacto na vida do casal, sendo importante que

este arranje estratégias para se adaptar às mudanças que esta fase pode trazer consigo (Lima & Alves, 2010). Neste sentido, as exigências inerentes a esta transição podem provocar a insatisfação no relacionamento (Lima & Alves, 2010). No entanto, é importante referir que as questões que visam avaliar a permanência da paixão na relação, não se referem à percepção que o próprio tem do seu relacionamento, mas à crença no que diz respeito, à permanência da paixão e do desejo sexual em relações longas, o que pode ajudar a explicar o resultado encontrado. Relativamente ao facto do teste de *Pearson* ter demonstrado que quanto maior o número de filhos, maior a permanência da paixão na relação, não foi encontrado nenhum estudo que comprove esta conclusão. No entanto acredita-se, como já mencionei anteriormente, que a parentalidade tem um efeito na conjugalidade, uma vez que acarreta mudanças na díade.

No que diz respeito à durabilidade de uma relação, segundo alguns autores, nos relacionamentos de curta duração o par tende a valorizar características no parceiro e na relação distintas das dos casais que possuem um relacionamento a longo prazo (Alves-Silva et al., 2016). Isto, porque ao longo do tempo vão surgindo transformações, de como são exemplo, o início da vida familiar (Norgren et al., 2004).

Através dos resultados do estudo também se pode observar que à medida que a idade vai aumentando, a satisfação na relação, o interesse pelos projetos de vida do outro, a confiança, a gratidão, a procura do eu ideal e a permanência da paixão vão diminuindo. Isto não é congruente com a literatura, uma vez que algumas das particularidades bastante valorizadas em casais com relacionamentos duradouros, traduzem-se pela valorização mútua do casal, o compromisso com a relação, bem como a tomada de decisões conjunta, comunicação sobre projetos de vida do/a companheiro/a, confiança, resolução de conflito, o respeito e partilha de sentimentos (Norgren et al., 2004). O que também não vai de encontro a investigações já efetuadas sobre este tema, concerne ao facto de os resultados demonstrarem que à medida que o tempo do relacionamento aumenta, a satisfação, o interesse pelos projetos de vida do outro, a confiança, a gratidão, a procura do eu ideal e a permanência da paixão tendem a diminuir, e o conflito a aumentar. Relativamente a este último construto, é provável que quanto mais longo o tempo de relação, maior é a probabilidade de existirem divergências entre o par, uma vez que a convivência entre ambos passa a ser mais elevada, o que faz parte do processo normativo (Kernberg, 2012). No entanto, deve-se ter em conta a importância da comunicação, em que casais com mais

idade tendem a apresentar mais estratégias de cooperação, sendo estas a base para a resolução construtiva do conflito (Costa et al., 2015).

No que concerne à exploração dos projetos de vida do/a companheiro/a, esta pesquisa demonstra que quanto maior o interesse pelos projetos de vida do parceiro, maior é a confiança, a gratidão, a procura do eu ideal, a permanência da paixão, o suporte e a profundidade no relacionamento. Esta afirmação vai de encontro a investigações feitas por outros autores, que afirmam que a exploração dos projetos de vida do outro vai permitir fortalecer e aprofundar o relacionamento, bem como uma envolvimento entre os elementos do casal (Kapusta, s.d).

No presente estudo, pode-se verificar que quanto maior a satisfação com a relação, maior o interesse pelos projetos de vida do outro, maior a confiança, a gratidão, a procura do eu ideal, a permanência da paixão, o suporte e a profundidade. Isto é congruente com outras pesquisas, uma vez que alguns autores defendem que um relacionamento satisfatório implica questões como a empatia pelo parceiro, pelos seus sentimentos e pensamentos (Sardinha et al., 2009), a sua valorização e da relação, o compromisso e respeito, a tomada de decisões conjunta, a profundidade, a gratidão pela pessoa e pelo seu envolvimento no relacionamento, a comunicação sobre projetos de vida e resolução de conflito, bem como, a confiança, (Norgren et al., 2004).

Outro resultado obtido nesta investigação que vai ao encontro de outros estudos, diz respeito ao facto de quanto maior for a procura do eu ideal, maior será a permanência da paixão, do suporte e da profundidade na relação, bem como menor o conflito. Neste sentido, quando iniciamos um relacionamento significa que encontramos alguém com características que idealizamos para um parceiro romântico, com quem sentimos proximidade emocional e desejo sexual, (Kernberg, 2012). Os níveis de conflito podem ser influenciados pelo facto de encontrarmos alguém com características que valorizamos e que acreditamos serem importantes para o relacionamento, levando a uma maior satisfação e, consequentemente, uma diminuição dos mesmos.

O facto de níveis mais elevados de suporte na relação estarem associados a níveis mais elevados de capacidade para lidar com a perda e luto na relação, pode ser justificado pelo facto de a capacidade que nos permite sentir envolvidos e seguros num relacionamento, também nos permitir mais facilmente aceitar que as relações podem terminar. Apesar do desejo de permanecer na relação, há a consciência de que nosso o/a parceiro/a tem a liberdade de a terminar, bem como deve ser respeitado pelas suas decisões (Kapusta, s.d).

O suporte tem ainda um impacto na satisfação com a relação, (Azevedo et al., 2019) uma vez que é um meio de o indivíduo se sentir bem e seguro no relacionamento (Neves & Pinheiro, 2009). Este também tem impacto na profundidade, uma vez que quanto maior for a profundidade numa relação, maior é o suporte sentido na mesma (Neves & Pinheiro, 2009).

Relativamente aos preditores de satisfação com a relação, foi possível verificar que à medida que a idade aumenta, a satisfação diminui, bem como, é mais provável que os homens se sintam mais satisfeitos quando comparados com as mulheres. Verificou-se também, que maiores níveis de confiança e de procura por um eu ideal podem originar níveis superiores de satisfação no relacionamento.

No que diz respeito, ao facto de a idade ter impacto na satisfação com a relação, alguns autores defendem que, por norma, a satisfação é mais elevada nos primeiros anos de um relacionamento (Lucas, & Clark, 2006). Em contrapartida, estudos também demonstram que na meia-idade, a satisfação com a relação tende a aumentar novamente (Gorchoff et al., 2008). Isto pode ser explicado por casais mais jovens tenderem a perceber a satisfação de forma diferente de pares com um relacionamento mais longo, sendo que na base desta deve estar a forma como cada um lida com as divergências e obstáculos que vão surgindo, e não da idade dos indivíduos em si (Alves-Silva et al., 2016). Relações mais duradouras priorizam a confiança para a partilha de possíveis inseguranças e medos, bem como, de qualquer outro aspeto que possa ser fonte de preocupação (Kernberg, 2011).

Relativamente ao género ser um preditor de satisfação na relação, a literatura não demonstra nenhuma evidência neste sentido, o que pode ser mais uma vez interpretado por cada indivíduo perceber a satisfação de forma diferente, sendo indispensável existirem um conjunto de habilidades sociais, em que se inserem a assertividade, a comunicação, a resolução de problemas, a cooperação e a empatia, para levar a sentimentos positivos entre os pares (Sbicigo & Lisboa, 2009). No que toca aos homens se sentirem mais satisfeitos no relacionamento, estes resultados podem ter sido influenciados pela diferença de números entre o género feminino e masculino, presentes na amostra deste estudo, bem como pelo facto de as mulheres terem uma maior tendência para problematizar as situações nos relacionamentos amorosos.

Quanto aos níveis superiores de confiança e de procura do eu ideal levarem a níveis superiores de satisfação no relacionamento, estes resultados vão de encontro a outras

pesquisas. A confiança na empatia do parceiro é essencial (Kernberg, 2011), para a partilha de sentimentos e preocupações sem haver receio de possíveis julgamentos (Kapusta, s.d).

No que concerne a níveis mais elevados de confiança básica predizerem uma maior perceção de suporte na relação, isto pode ser justificado por este construto ser considerado importante para um relacionamento saudável e de qualidade, logo vão ter impacto no suporte sentido no mesmo, uma vez que é um meio de o indivíduo se sentir bem e seguro (Neves & Pinheiro, 2009).

O facto de, com o avançar da idade, o nível de conflito ser tendencialmente maior, a literatura não demonstra nenhuma evidência neste sentido, no entanto, o conflito também é um elemento fundamental na construção da intimidade num relacionamento (Fitzsimons & Barg, 2003, cit. por Duarte, 2011). Através deste, é possível identificar diferenças entre si, o que vai permitir aumentar a profundidade (Tuval-Mashiach & Shulman, 2006).

A confiança e a permanência da paixão são variáveis negativas, ou seja, níveis superiores de confiança e permanência da paixão são preditores de níveis inferiores de conflito na díade.

A satisfação e a estabilidade conjugal não significam inexistência de conflitos na relação, mas as estratégias utilizadas para a sua resolução vão ter impacto nestes dois construtos (Mosmann & Falcke, 2011). Os conflitos fazem parte do processo normativo de um relacionamento (Kernberg, 2012), sendo que para a sua resolução torna-se importante o casal delinear um projeto de vida em conjunto, com o objetivo de perceber diferenças e encontrar soluções (Kapusta, s.d).

Respectivamente a idades mais avançadas, bem como, a procura do eu ideal serem preditores de níveis mais elevados de profundidade na relação, pode ser entendido por à medida que a longevidade do relacionamento vai aumentando, a díade vai-se sentindo mais envolvida na mesma. Nas relações mais duradouras são muito valorizados o companheirismo e cuidado mútuo, bem como priorizam a tomada de decisões conjunta (Norgren, et al., 2004). O interesse pelos projetos de vida, a confiança, a gratidão, a procura do eu ideal e a permanência da paixão, tal como já mencionado, são aspetos cruciais que vão potenciar a estabilidade, e por consequência a profundidade numa relação (Kernberg, 2012).

Depois de discutidos os resultados torna-se importante mencionar quais as limitações e sugestões para estudos futuros. Uma das limitações encontra-se no facto do protocolo de investigação ser extenso, o que pode ter tido impacto nas respostas dadas pelos

participantes. A acrescentar a isto, o facto da recolha de dados ter sido *online*, pode ter influenciado a que pessoas com uma menor escolaridade e um nível socioeconómico mais baixo, não tivessem participado. É importante também mencionar, que a discrepância no género da amostra, pode ter tido impacto nos resultados obtidos, bem como, existirem muitas respostas de jovens adultos e de adultos até aos 55 anos. Também se pode considerar outra dificuldade para o estudo em questão, o facto de haver escassez de investigações e informação direccionadas a esta temática. Outra limitação caracteriza-se pelo *design* transversal do estudo. Neste sentido, para estudos futuros, sugere-se que a recolha de dados seja efetuada numa amostra mais heterogénea, que haja a utilização de um instrumento mais robusto para avaliar a satisfação com a relação amorosa, e ainda que, sejam efetuados estudos com *design* longitudinal, que permitam compreender como a capacidade para amar vai evoluindo ao longo do ciclo de vida e do relacionamento em si. Desta forma, considera-se que este trabalho possa ser orientador para futuras investigações neste contexto.

Referências bibliográficas

- Almeida, T. & de Oliveira, H. C. (2007). A importância e a banalização do amor no cotidiano, 127-142.
- Altafim, E. R. P., Lauandos, J. M. & Caramaschi, S. (2009). Seleção de parceiros: Diferenças entre gêneros em diferentes contextos. *Psicologia Argumento*, 27(57), 117-129.
- Alves-Silva, J. D., Scorsolini-Comin, F., & dos Santos, M. A. (2016). Casamentos de longa duração na literatura científica. *Contextos Clínicos*, 9(1), 32-50.
<https://doi.org/10.4013/ctc.2016.91.03>
- Aragão, E. I. S., Vieira, S. S., Alves, M. G. G. & Santos, A. F. (2009). Suporte social e estresse: uma revisão da literatura. *Psicologia em foco*, 2(1), 79-90.
- Azevedo, T. L. D., Cia, F. & Spinazola, C. D. C. (2019). Correlação entre o relacionamento conjugal, rotina familiar, suporte social, necessidades e qualidade de vida de pais e mães de crianças com deficiência. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25, 205-218. <https://doi.org/10.1590/s1413-65382519000200002>
- Costa, C. B., Falcke, D. & Mosmann, C. P. (2015). Conflitos conjugais em casamentos de longa duração: motivos e sentimentos. *Psicologia em Estudo*, 20(3), 411-423.
<https://doi.org/10.4025/psicolestud.v20i3.27817>
- Duarte, C. (2011). Conflito e violência nas relações conjugais: uma perspectiva sistêmica. *Famílias: questões de desenvolvimento e intervenção*.
- Eliseu, E. D. J. (2017). A importância da comunicação no relacionamento amoroso. *Psicologia-Tubarão*, 1-28.
- Feybesse, C., Hatfield, E., Neto, F. & de Moraes, V. (2013). Medindo o amor apaixonado. *Atualização em avaliação e tratamento das emoções*, 143-166.
- Gorchoff, S. M., John, O. P. & Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18-year longitudinal study. *Psychological science*, 19(11), 1194-1200.
- Gurung, R. A., Sarason, B. R. & Sarason, I. G. (1997). Personal characteristics, relationship quality, and social support perceptions and behavior in young adult romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(4), 319-339.
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00149.x>

- Hendrick, S. S. & Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2(1), 55-65.
- Kapusta, N. D., Jankowski, K. S., Wolf, V., Guludec, M. C. Le, Lopatka, M., Hammerer, C., Schnieder, A., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S. & Blüml, V. (2018). Measuring the capacity to love: Development of the CTL – Inventory. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01115>
- Kapusta, P. D. D. N. The Loving Ones: Relationship Between the Capacity to Love, Personality and Aggression, 1-96.
- Kernberg, O. F. (2011). Limitations to the capacity to love. *The International Journal of Psychoanalysis*, 92(6), 1501-1515. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2011.00456.x>
- Kernberg, O. F. (2012). *The inseparable nature of love and aggression: Clinical and theoretical perspectives*. American Psychiatric Pub.
- Lima, R. A. & Alves, I. C. B. (2010). As particularidades da (in)satisfação conjugal antes e depois da chegada dos filhos. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 30(79), 424-439.
- Lucas, R. E. & Clark, A. E. (2006). Do people really adapt to marriage? *Journal of happiness studies*, 7(4), 405-426. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9001-x>
- Määttä, K. & Uusiautti, S. (2013). The Ability to Love – a Virtue-Based Approach. *Many Faces of Love*, 2(1), 103-117. SensePublishers.
- Magagnin, C., Körbes, J. Hernandez, J. A. E., Cafruni, S., Rodrigues, M. T. & Zarpelon, M. (2013). Da conjugalidade à parentalidade: Gravidez, ajustamento e satisfação conjugal. *Aletheia*, (17-18), 41-52.
- Margherita, G., Gargiulo, A., Troisi, G., Tessitore, F. & Kapusta, N. D. (2018). Italian validation of the Capacity to Love Inventory: Preliminary results. *Frontiers in Psychology*, 1434, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01434>
- Martins-Silva, P. de O., Trindade, Z. A. & Silva Junior, A. da. (2013). Teorias sobre o amor no campo da Psicologia Social. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 33(1), 16-31. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932013000100003>
- Mônego, B. G. & Teodoro, M. L. M. (2011). A teoria triangular do amor de Stenberg e o modelo dos cinco grandes fatores. *Psico-USF*, 16(1), 97-105. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712011000100011>
- Mosmann, C. & Falcke, D. (2011). Conflitos conjugais: motivos e frequência. *Revista da Spagesp*, 12(2), 5-16.

- Mosmann, C. P., Lomando, E. & Wagner, A. (2010). Coesão e adaptabilidade conjugal em homens e mulheres hetero e homossexuais. *Barbaroi*, 135-152.
<https://doi.org/10.17058/barbaroi.v0i0.1644>
- Narciso, I. & Costa, M. E. (2001). Percursos de mudança na qualidade conjugal: Fragmentos de um estudo sobre conjugalidades satisfeitas, *Cadernos de Consulta Psicológica*, 181-195.
- Neves, C. I. C. & Pinheiro, M. D. R. M. (2009). A qualidade dos relacionamentos interpessoais com os amigos: adaptação e validação do Quality of Relationships Inventory (QRI) numa amostra de estudantes do ensino superior. *Exedra: Revista Científica*, (2), 9-32.
- Norgren, M. D. B. P., Souza, R. M. D., Kaslow, F., Hammerschmidt, H. & Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9(3), 575-584.
- Pestana, H. & Gageiro, N. (2008). Análise de dados para ciências sociais: complementaridade do SPSS (5ª ed.).
- Rodrigues, S. & Chalhub, A. (2009). Amor com dependência: um olhar sobre a Teoria do Apego, 1-15.
- Rosado, J. S. & Wagner, A. (2015). Qualidade, ajustamento e satisfação conjugal: revisão sistemática da literatura. *Pensando famílias*, 19(2), 21-33.
- Rubin, Z. Peplau, L. A. & Hill, C. T. (1981). Loving and leaving: Sex differences in romantic attachments. *Sex roles*, 7(8), 821-835.
- Sardinha, A., Falcone, E. M. D. O. & Ferreira, M. C. (2009). As relações entre a satisfação conjugal e as habilidades sociais percebidas no cônjuge. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(3), 395-402.
- Sbicigo, J. B. & Lisbôa, C. D. M. (2009). Habilidades sociais e satisfação conjugal: Um estudo correlacional. *Revista Brasileira de Teorias Cognitivas*. 5(2), 73-81.
- Scorsolini-Comin, F. & Santos M. A. D. (2010). Satisfação conjugal: revisão integrativa de literatura científica nacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(3), 525-532.
- Slatcher, R. B. & Selcuk, E. (2017). A social psychological perspective on the links between close relationships and health. *Current directions in psychological science*, 26(1), 16-21. <https://doi.org/10.1177/0963721416667444>
- Stenberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119-135.

Tuval-Mashiach, R. & Shulman, S. (2006). Resolution of disagreements between romantic partners, among adolescents, and young adults: Qualitative analysis of interaction discourses. *Journal of Research on Adolescence*, 16(4), 561-558.

<https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2006.00508.x>

Volpato, A. S. D. S. V. & Poppe, M. M. (2010). A (In)Capacidade de Amar no Mito de Eros e Psiqué. *Universidade Candido Mendes*, 10-37.

Wachelke, J. F. R., Andrade, A. L. D., Cruz, R. M., Faggiani, R. B. & Natividade, J. C. (2004). Medida da satisfação em relacionamento de casal. *Psico-USF*, 9(1), 11-18.

<https://doi.org/10.1590/S1413-82712004000100003>