



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Maria Inês Resende Fernandes

**Capacidade para Amar e Bem-Estar: Um estudo comparativo
entre Adultos Emergentes e Adultos de Meia-Idade**

Trabalho realizado sob orientação da

Professora Doutora Maria José Pereira Ferreira

e a coorientação da

Professora Doutora Cláudia Noémia Soares de Sousa

fevereiro de 2023



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Maria Inês Resende Fernandes

**Capacidade para Amar e Bem-Estar: Um estudo comparativo entre Adultos
Emergentes e Adultos de Meia-Idade**

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona do Porto no dia
15/02/2023, perante o júri seguinte:

Presidente: Professor Doutor Diogo Lamela

Arguente: Professora Doutora Carla Fonte (Professora Auxiliar da
Universidade Fernando Pessoa)

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

fevereiro de 2023

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

Agradecimentos

A concretização deste marco no meu percurso académico, deveu-se a uma multiplicidade de fatores que nortearam esta caminhada. Assim, destaco o apoio contínuo dos meus familiares, principalmente os meus pais e irmão, que me motivaram diariamente e confiaram nas minhas capacidades. De igual modo, aos meus amigos chegados, colegas da universidade e todos os docentes, que diretamente ou não, fizeram parte desta jornada. Não obstante, a mim, por não desistir perante as adversidades e frustrações, redirecionando forças e mantendo o foco.

Ademais, um especial e grandioso agradecimento às minhas orientadoras – Prof.^a Dra. Maria José Ferreira e Prof.^a Dra. Cláudia Sousa - uma vez que, demonstraram uma disponibilidade incessante e rigor profissional no decorrer deste período, sendo um suporte basilar para a realização desta dissertação.

Resumo

O amor é um construto complexo e de incontestável importância para o ser humano, sendo uma área de investigação que tem vindo a progredir no decorrer das últimas décadas. A capacidade para amar, em específico, refere-se à capacidade para o envolvimento, investimento e manutenção de um relacionamento romântico comprometido, resultando de processos desenvolvimentais complexos que se iniciam na infância e continuam a ser moldados ao longo do desenvolvimento. Por ser um construto ainda recente, existe pouca evidência relativa às relações entre a capacidade para amar e indicadores de funcionamento positivo. O presente estudo tem como objetivo central explorar as relações entre as dimensões da capacidade para amar e o bem-estar emocional, psicológico e social. Pretende-se ainda analisar as diferenças na capacidade para amar em função da fase do ciclo vital (adulthood emergente e meia-idade) e do género. Participaram neste estudo 535 participantes, dos quais 282 (52.7%) são adultos emergentes com idades entre os 18 e os 25 anos ($M = 21.88$, $SD = 1.80$), sendo 240 (85.1%) mulheres, e 253 (47.3%) adultos de meia-idade com idades entre os 45 e os 65 anos ($M = 52.24$, $SD = 5.39$), sendo 196 (77.5%) mulheres. As análises de diferenças multivariadas indicam que os adultos emergentes demonstram maior capacidade para amar em todas as dimensões, à exceção da aceitação da perda, luto e ciúme. Em relação ao género, não se verificaram diferenças significativas. Os modelos de predição indicam que a idade e a aceitação da perda, luto e ciúme são preditores significativos e positivos de todos os tipos de bem-estar, sendo a confiança básica um preditor significativo e positivo de bem-estar emocional. São discutidas as implicações destes resultados para a intervenção.

Palavras-chave: Capacidade para Amar, Adultos Emergentes, Adultos de Meia-Idade, Bem-Estar.

Abstract

Love is a complex construct of undeniable importance for human beings and an area of research that has progressed over the last decades. The capacity to love, specially, refers to the capacity for involvement, investment, and maintenance of a committed romantic relationship, resulting from complex developmental processes that begin in childhood and continue to be shaped throughout development. Since this is a recent construct, there is little evidence regarding the relationships between the capacity to love and indicators of positive functioning. The present study explores the associations between the capacity to love and emotional, psychological, and social well-being. It also aims to analyze differences in the capacity to love according to life cycle stage (emerging adulthood and midlife) and gender. A total of 535 participants participated in this study, of which 282 (52.7%) were emerging adults aged 18 to 25 years ($M = 21.88$, $SD = 1.80$), of which 240 (85.1%) were women, and 253 (47.3%) were middle-aged adults aged 45 to 65 years ($M = 52.24$, $SD = 5.39$), of which 196 (77.5%) were women. Multivariate difference analyses indicate that emerging adults demonstrate a greater capacity to love in all dimensions except acceptance of loss, grief, and jealousy. Concerning gender, there were no significant differences. Prediction models indicate that age and acceptance of loss, grief and jealousy are significant and positive predictors of all types of well-being, and basic trust is a significant and positive predictor of emotional well-being. Implications of these results for intervention are discussed.

Keywords: Capacity to Love, Emerging Adults, Middle-Aged Adults, Well-being.

Índice

Agradecimentos.....	v
Resumo.....	vi
Abstract.....	vii
I. Enquadramento Teórico.....	1
1.1.Evolução do Amor.....	1
2. Teorias Explicativas.....	3
2.1.Teoria da Vinculação de Bowlby (1991).....	3
2.2.Teoria de Desenvolvimento Psicossocial de Erikson (1959).....	4
3. Capacidade para Amar.....	5
3.1.Modelo da Capacidade para Amar.....	5
4. Amor, Bem-Estar e Idade.....	8
II. Método.....	12
2.1.Caraterização da Amostra.....	12
2.2.Instrumentos.....	15
2.3.Procedimento de Recolha de Dados.....	16
2.4.Tratamento de Dados.....	17
III. Resultados.....	18
3.1.Análise Descritivas das Escalas.....	18
3.2.Diferenças na Capacidade para Amar nos diferentes grupos etários, especificamente, adultos emergentes e adultos de meia- idade.....	21
3.3.Diferenças de género no que concerne à capacidade para amar.....	22
3.4.Dimensões da capacidade para amar preditoras de bem-estar controlando o efeito da idade e género.....	23
IV. Discussão.....	25
V. Referências Bibliográficas.....	31

Índice de Tabelas:

Tabela 1: Caraterização Sociodemográfica da amostra.....	13
Tabela 2: Análise descritiva das escalas <i>CTL</i> e <i>MHC-SF</i>	20
Tabela 3: Diferenças na Capacidade para Amar em função dos grupos etários.....	21
Tabela 4: Diferenças na Capacidade para Amar em função do género.....	22
Tabela 5: Regressão Hierárquica para a previsão do Bem-Estar.....	24

Lista de Abreviaturas/Acrónimos

ANOVA – *Analysis of Variance*

BEP – Bem-estar Psicológico

BES – Bem-estar Subjetivo

BESocial – Bem-estar Social

CTL – *Capacity to Love*

ICA-I – *Inventário de Capacidade para Amar*

MANOVA – Multivariate Analysis of Variance

MHC-SF – Escala Continuum de Saúde Mental

OMS – Organização Mundial Saúde

VIF – *Variance Inflation Factor*

SPSS - *Statistical Program for Social Sciences v28.0*

I. Enquadramento Teórico

1.1.Evolução do Amor

O amor é um fenómeno universal experienciado por indivíduos de diversas culturas, sendo uma área de investigação científica que tem vindo a progredir com um domínio crescente no decorrer das últimas décadas. Diversos campos do saber têm procurado descrever, compreender e explicar o amor, desde estudos filosóficos da Antiguidade Grega à Filosofia Hindu, que se referem ao amor como um princípio e representatividade cósmica, aos religiosos, que enfatizam a compaixão, o respeito e adoração por Deus, às abordagens psicológicas, que procuram operacionalizar e medir o amor e a experiência de amar.

À luz da Psicologia Evolutiva, o amor evoluiu no contexto de um mecanismo de vinculação promotor para garantir a manutenção da vida e orientado para preservar e promover o bem-estar psicológico e físico, desempenhando um papel fulcral no desenvolvimento humano (Fletcher et al., 2015). Foi um campo teórico determinante, uma vez que permitiu o surgimento de múltiplas áreas de estudo como é o caso do estudo das emoções, da atração sexual e do amor romântico.

Em virtude da diferenciação científica, uma das primeiras taxonomias do amor foi proposta por Zick Rubin (1970), na qual caracteriza o amor como a combinação de três elementos: a intimidade, o apego e o carinho. A partir desta teoria, o amor foi estabelecido como um construto a ser mensurado, dando suporte ao surgimento de novas escalas e medidas de avaliação.

Mais tarde, John Alan Lee (1973), no seu livro *Colors of Love* desenvolveu uma das teorias mais relevantes do amor, a *Teoria das Cores do Amor*. Explorou e desenvolveu uma tipologia de estilos de amor, distinguindo amor primário e amor secundário. Identificou três estilos primários - *Eros*, *Ludus* e *Storge* que combinados entre si originariam mais três estilos ou cores secundárias - *Mania*, *Pragma* e *Agape* (Lee, 1973).

Em meados dos anos 80 e 90, houve o surgimento de novas conceptualizações acerca do amor, como é o caso da teoria triangular do amor desenvolvida por Sternberg (1988) – primeira teoria validada empiricamente. A teoria sustenta o amor em três elementos que unidos culminavam na formação de um triângulo: a) **intimidade** (sentimentos de proximidade, bondade, ligação afetiva com outrem, partilha e desejo de

dar e receber apoio emocional); b) **paixão** (descrita como um estado de acentuada excitação e euforia, a nível cognitivo, emocional e físico, aliado a uma ativação fisiológica); e, por último, c) **compromisso/decisão** (componente que gradualmente se vai desenvolvendo, através da tomada de decisões conjuntas). Estes “vértices do triângulo”, consolidam o amor e as suas inter-relações, podendo este dar origem a vários tipos de amor com diferentes funções na relação amorosa (Sternberg, 1986).

Na atualidade, devido à era da globalização e das mudanças radicais da condição humana, num pólo pós-modernista, a ideologia predominante centra-se no paradigma do “amor líquido” (Bauman, 2004), com o individualismo cada vez mais enraizado na sociedade, com o indivíduo no centro e foco do universo social. Uma das razões que assentam nesta mudança estrutural parece ter que ver com a transição da era industrial para a era global (pós-modernista), que trouxe transformações significativas ao nível dos valores culturais, da identidade e das relações humanas, nomeadamente, no que toca aos relacionamentos amorosos (Cerqueira & Rocha, 2018). O próprio conceito “amor líquido” advém deste fenómeno de transfiguração da condição social para uma “modernidade líquida”, uma vez que as relações humanas do mesmo modo se modificaram.

Bauman (2004), ao mencionar o conceito de “amor líquido” realça a fragilidade com que são vivenciados os relacionamentos amorosos na sociedade contemporânea. Crítica a forma como o amor é entendido - um status social, um instrumento de manipulação com a finalidade de satisfazer as necessidades dos consumidores. Para o autor, procuram-se relações fugazes em que o imperativo é o desejo, o prazer, evitando-se momentos dolorosos e difíceis. Bauman (2004), caracteriza as relações como instáveis, voláteis, efémeras e banais, em razão do medo de estabelecer vínculos duradouros e significativos. Ademais, é de denotar que o processo desenvolvimental de transição para a vida adulta, nas sociedades modernas, tem-se tornado mais tolerante e tardio, atrasando o cumprimento dos papéis adultos até ao final da terceira década de vida, criando uma trajetória mais flexível (Brandão et al., 2012), inclusive no que respeita à experiência subjetiva do amor.

Deste modo, a investigação relativa à experiência do amor e às suas diferentes configurações, têm-se focado nas relações interpessoais variando de conceitos gerais a teorias que analisam de forma pluridimensional, impulsionando um campo de conhecimento mais amplo.

2. Teorias explicativas

2.1. Teoria da Vinculação (*Attachment Theory*) de Bowlby (1991)

A Teoria da Vinculação (*Attachment Theory*) resulta do trabalho de Bowlby e da investigadora Ainsworth (1991). O racional da teoria considera o apego como um mecanismo básico dos seres humanos, uma vez que, o mesmo assegura as necessidades físicas e psicológicas para a sobrevivência, sustentando a homeostasia do sistema. Por meio das interações contínuas com a figura de vinculação, a criança vai desenvolvendo conhecimentos e expectativas, organizando a sua experiência em modelos internos, mediante as representações do self, dos cuidados prestados e das relações estabelecidas (Ribeiro & Sousa, 2002).

Hazan e Shaver (1987), expandiram o estudo da vinculação na primeira infância para as relações românticas, descrevendo a experiência do amor adulto como um processo de vinculação. Para estes autores, os modelos mentais e processos emocionais formados na infância pelo contacto com a figura de cuidado, influenciam a maneira como os indivíduos em idade adulta vivenciam os relacionamentos românticos (Hazan & Shaver, 1987).

Assim, num estudo realizado por Shaver e col. (1988), indivíduos seguros que dispuseram de uma relação aprazível e menos punitiva com a figura de vinculação, numa relação romântica tendem a sentir-se mais confortáveis na sua sexualidade, estando mais propensos a envolver-se emocionalmente. Por outro lado, indivíduos evitantes face à figura de cuidado e com alguma alienação do ponto de vista emocional na infância, numa relação romântica, propendem para um evitamento relativo à intimidade e envolvimento físico e emocional, desprendendo-se da relação amorosa. No decurso desenvolvimental, indivíduos ansiosos/ambivalentes que tiveram um padrão de comportamento inconsistente referente à figura de vinculação, perante uma experiência amorosa, são indivíduos com medo de abandono e rejeição, e que, dependem excessivamente da aprovação do parceiro romântico (Shaver et al., 1988).

Ademais, investigações posteriores (Mikulincer & Shaver, 2007), de um modo geral, relatam que indivíduos com um tipo de vinculação segura apresentam uma maior compreensão no que concerne às necessidades do parceiro num relacionamento amoroso, bem como uma maior capacidade ao nível da confiança, quer em relação ao próprio indivíduo, como em relação ao parceiro.

Partindo deste ponto de vista, as experiências da infância parecem deter uma influência significativa nas relações íntimas em idade adulta. Uma vez que, o sistema vincutivo constitui-se como um sistema basilar para um desenvolvimento saudável nos primeiros anos de vida, a figura de cuidado desempenha um papel primordial ao nível da segurança e proteção. Nesta lógica, a privação precoce ou a quebra desta ligação prototípica pode gerar consequências a curto e médio prazo, ao nível das relações afetivas dos indivíduos, interferindo com os diferentes padrões de relacionamento instituídos ao longo do processo desenvolvimental (Bowlby, 1980).

2.2. Teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson (1959)

Erikson (1959) concebeu uma teoria de ciclo de vida, em que fenómenos psicológicos e estruturas biológicas desenvolvem-se através de um processo evolutivo, integrado e unificado. Realça a construção da identidade individual e a valorização de todos os períodos subjacentes ao ciclo vital como um conjunto de tarefas e processos. Destacou o fenómeno evolutivo da experiência humana, elaborando a Teoria do Desenvolvimento Psicossocial (1959), na qual considerada o ser humano como um ser social ao longo do ciclo de vida, enfatizando a bidirecionalidade da interação indivíduo-contexto, e o papel deste como ser ativo na construção da sua identidade.

De acordo com o autor, os indivíduos são responsáveis por todas as etapas durante o estágio desenvolvimental em que se encontram, estando em constante processo de dinamismo. São oito fases epigenéticas desde a infância até à velhice, em que cada uma integra configurações específicas. Em cada etapa do desenvolvimento, os indivíduos são confrontados perante determinado problema ou “crise”, podendo alcançar uma resolução positiva para o dilema de cada fase (Erikson & Erikson, 1998).

Relativamente ao período de vida designado por adultez emergente, dos 18 anos até os 25 anos de idade, é uma fase onde predomina a grande crise desenvolvimental *Intimidade vs. Isolamento*. Após desenvolver um sentido de identidade na adolescência, este período caracteriza-se pela construção significativa de relacionamentos amorosos próximos e significativos, existindo uma predisposição para a exploração amorosa e sexual, almejando uma intenção na construção de uma maior intimidade com os pares, na qual, segundo Arnett (2004), as relações amorosas, nesta fase, caracterizam-se mais pela paixão e pelo desejo de relação íntima, do que pelo compromisso. Todavia, se este estágio não for resolvido positivamente, pode gerar sentimentos de solidão e isolamento.

Assim, por ser um período de exploração, os indivíduos tendem a misturar a vida pessoal com a vida romântica, tardando a entrada em relacionamentos estáveis a médio-longo prazo (Shulman & Connolly, 2013). Aquando do rompimento romântico, os adultos emergentes parecem lidar negativamente com a perda amorosa, o que, para Carter e col. (2018), é uma fase frequentemente associada a alternâncias de humor e a sentimentos como tristeza e medo pela perda.

Referente à crise psicossocial da meia-idade (dos 45 anos até aos 65 anos) tipifica-se num conflito entre a *Generatividade* vs. a *Estagnação*. Para Slater (2003), esta é uma fase da vida onde predomina uma preocupação contínua com o bem-estar das gerações futuras no sentido biológico e cultural. É um período definido por níveis elevados de auto-reflexão, criatividade e sabedoria que se manifesta na geração de novos produtos e ideias, através dos papéis familiares, amizades e atividades comunitárias. Se esta fase não for resolvida com sucesso, faz com que emirjam sentimentos de frustração e estagnação por não gerarem e não terem um impacto positivo desejado sobre os outros (McAdams, 2013).

Nesta fase do ciclo vital, além de diversas transformações biopsicossociais, a idade e a experiência parecem refletir-se numa maior maturidade na vivência das relações amorosas. Os indivíduos encontram-se mais familiarizados com o seu parceiro romântico e as relações baseiam-se no comprometimento, companheirismo e estabelecimento de objetivos comuns (Zimmer-Gembeck & Ducat, 2010). Por ser uma etapa desenvolvimental marcada pela generatividade, é uma fase de maior consciência, em que as interações entre o casal parecem refletir-se numa maior abertura comunicacional, num menor controlo e num menor ciúme (Lantagne & Furman, 2017).

3. Capacidade para Amar

3.1. Modelo da Capacidade para Amar

No que diz respeito ao estudo da capacidade para amar, a temática foi introduzida por Kernberg (2011), e baseia-se na capacidade de investir e manter uma relação romântica madura e comprometida. É uma perspetiva de racional psicanalítico com influência na Europa, América do Norte e América do Sul, com contribuição de diversos modelos teóricos, como de Sigmund Freud e Melanie Klein.

Por ser uma área de estudo que segue uma linha de pensamento psicodinâmica, fundamenta-se na Teoria das Relações Objetais (Klein, 1975), na qual entende o objeto e

as relações objetais como veículo de pulsões libidinais, centrada na gratificação e satisfação pulsional. Deste modo, o modelo da capacidade para amar reconhece a importância das relações objetais e dos mecanismos de introjeção na compreensão da personalidade, uma vez que, as relações de objeto iniciam-se primordialmente no início de vida do bebê e se prolongam ao longo do percurso desenvolvimental do indivíduo (Collins & Sroufe, 1999).

Neste sentido, Kernberg (1974), propôs um continuum de fases relativas à capacidade para amar e o permanecer apaixonado - Modelo da Capacidade para Amar (Kernberg, 1974) que engloba um conjunto de componentes que estão na base de uma relação amorosa estável e saudável.

A primeira componente designada de “falling in love”, corresponde ao amor apaixonado e ao estado de paixão (Kernberg, 1974), que envolve alguma idealização do parceiro romântico, ao nível das características físicas, do desejo sexual, da proximidade e conexão emocional. Embora seja uma fase de encantamento e de interesse, o autor realça esta fase de estar apaixonado e de se manter apaixonado, como um processo que se vai modificando ao longo do tempo, devido à partilha de experiências e à natureza da própria idealização entre os parceiros românticos (Kernberg, 2011).

Outra componente do modelo que está na base de uma relação estável, trata-se do “interesse pelo projeto de vida do outro”. O autor sublinha esta característica como a curiosidade pela vida da pessoa amada e da sua experiência emocional, assim como, em relação aos seus ideais, ambições, aspirações e história de vida (Kernberg, 2011). A identificação do parceiro com estes valores é um fator que permite aprofundar a relação através da exploração conjunta desses interesses intelectuais. A relação torna-se uma fonte de enriquecimento pessoal e conjugal - quanto maior o interesse pelo projeto de vida do outro, maior a gratidão com o mundo partilhado e com a relação amorosa (Kernberg, 2011).

A “confiança básica”, surge como componente elementar para a maturação do amor romântico. É uma dimensão que permite a exploração de receios, emoções, fragilidades, dúvidas individuais ou aspetos conflituosos do eu (Kernberg, 2011). É uma característica que deve ser recíproca, de modo a contribuir para o crescimento individual e posteriormente, do casal. Esta capacidade está associada a uma vinculação segura durante a infância, sem a qual o indivíduo tende a desenvolver um padrão relacional mais ansioso, frágil e vulnerável (Kernberg, 2012).

A “capacidade para perdoar e pedir perdão”, permite aos parceiros românticos comunicar abertamente sobre os conflitos sem instigar no outro sentimentos de culpa ou frustração. Possibilita ainda refletir e reconhecer aspetos como a agressividade que inevitavelmente se sucede em relações duradouras (Kernberg, 2012).

Como expressão de um amor maduro, a “gratidão e humildade” surge como a sensação de profundo agradecimento pela existência do parceiro amado e pelo amor experienciado (Kernberg, 2011). Fomenta o crescimento individual e conjugal, através de uma relação recíproca de apoio e conforto.

Uma vez que os conflitos e discrepâncias são inelutáveis na dinâmica conjugal, torna-se fundamental a compreensão e aceitação das diferenças relacionais, através do diálogo e da partilha de prazeres e experiência. Para alcançar este laço conjugal, o par tem de encontrar um “ego ideal” - espaço para a aceitação das dissemelhanças, permitindo saber gerir expectativas, a própria dinâmica sexual ou o sistema de valores de cada um dos indivíduos - e um “projeto de vida comum” baseado no comprometimento e no amor maduro (Kernberg, 2011).

Aliado a este amor maduro, Kernberg (2011) considera a dependência madura como uma componente relevante, tratando-se de uma capacidade mútua para sermos cuidados por outrem, sem sentimentos de vergonha ou culpa aquando de experiências desafiantes ou incapacitantes (e.g. patologias). É um amor associado a um bem-estar e gratidão pelo amor recebido.

Para a continuidade deste amor maduro, o relacionamento necessita de assentar numa “aceitação da perda, luto e ciúme”. A experiência amorosa deve ser entendida como livre, não sendo forçada nem coerciva. A individualidade dos parceiros e a aceitação recíproca do casal deve coexistir perante processos de perda de uma relação ou de conflitos (Kernberg, 1995).

Partindo deste modelo, a in(capacidade) para amar tem vindo a ser associada a quadros psicopatológicos e disfuncionais, como é o caso da Perturbação Narcísica da Personalidade (Kapusta et al., 2018). Indivíduos com este quadro clínico, parecem apresentar elevada resistência em manter algum tipo de relacionamento estável, devido essencialmente ao receio de serem desprezados, evitando a situação (Kernberg (2012). Concomitantemente, apesar destes dados, existe transversalmente uma escassez de estudo sobre o papel do amor nas relações partindo de uma ótica individual.

4. Amor, Bem-estar e Idade

Durante um longo período, a investigação limitou o estudo do amor meramente a fases desenvolvimentais mais jovens, descurando idades adultas ou acima dos 40 anos, reforçando o mito de que o amor pertencia somente aos adolescentes e jovens adultos, deixando de ter importância na vida dos indivíduos com o passar do tempo (Clemente, et al., 2020). Uma vez que o amor é um construto socialmente construído e multidimensional, este inclui comportamentos, sentimentos e pensamentos que vão resultar numa experiência emocional que muda de acordo com o contexto social e com as características idiossincráticas dos indivíduos.

Atualmente, a temática do amor tem vindo a ser associada a variáveis sociodemográficas e psicossociais, de forma a compreender como os indivíduos conceptualizam o amor e as suas relações. Sendo o desejo de proximidade interpessoal um impulso humano fundamental que satisfaz a necessidade de pertença e crucial para a evolução da sociedade e dos seres humanos, acredita-se que o amor possa ser um importante preditor de “emoções positivas”, especialmente no que diz respeito à felicidade, satisfação com a vida e bem-estar (Kim & Hatfield, 2004).

Centrando-se no construto elementar do Bem-Estar, é uma vertente científica que tem vindo a ser amplamente reconhecida e debatida no campo da psicologia positiva. É uma área de estudo associada à felicidade e ponto chave para uma vida saudável e integrante. De acordo com a *World Health Organization* (WHO, 2015), o conceito de saúde define-se como um estado alargado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença física, mediando a condição humana por fatores intelectuais, emocionais e sociais. Devido ao carácter subjetivo do construto, existem três grandes áreas de estudo do bem-estar: hedonismo (dimensão subjetiva), eudaimonismo (dimensão psicológica) e o bem-estar social.

O **Bem-Estar Subjetivo (BES)**, corresponde a um estado hedónico, de prazer, felicidade e gratificação (Ryan & Deci, 2001). Surge na necessidade de avaliar o nível de satisfação dos indivíduos, através de uma avaliação subjetiva, tendo por base a frequência com que são vivenciadas experiências positivas e negativas. Na atualidade, a literatura reconhece o BES como um construto complexo que abrange três componentes basilares: a satisfação de vida, a presença de humor positivo e a ausência de humor negativo, que se refletem na experiência subjetiva do indivíduo (Ryan & Deci, 2001).

Alusivo ao estado eudaimónico, temos o **Bem-Estar Psicológico (BEP)**. Com influência na visão Aristotélica de *eudaimonia*, Ryff (1989) propõe este modelo, em que a felicidade corresponde a uma combinação entre sentir-se bem e funcionar de forma otimizada. Descreve o bem-estar como um subproduto da virtude, da busca das nossas potencialidades, capacidades e objetivos pessoais (Ryff, 1982). Este modelo integra seis dimensões: 1) autoaceitação (atitude individual positiva); 2) relacionamentos positivos com outras pessoas (construção de vínculos significativos); 3) autonomia (autodeterminação e autorregulação); 4) domínio do ambiente (gerir expectativas e exigências externas); 5) propósito de vida (planeamento de objetivos a curto e médio prazo); e, 6) crescimento pessoal (desenvolvimento das potencialidades individuais) – que se relacionam com a experiência de autorrealização e autoconhecimento (Ryff, 1989).

Keyes (1998) propôs o estudo do **Bem-Estar Social (BESocial)**. O autor elabora um modelo com cinco componentes: 1) Integração Social (sentido de pertença e coesão social, através da qualidade das relações sociais); 2) Contribuição Social (cooperação dentro de uma sociedade, sendo um organismo ativo, responsável e determinado); 3) Coerência Social (preocupação pelo mundo social e avaliação da sociedade); 4) Aceitação Social (compreensão e respeito em prol do outro); e, por último, 5) Atualização Social (crescimento, desenvolvimento e percurso da sociedade) – caracterizando o bem-estar não ao nível pessoal, mas orientado para as relações interpessoais que os indivíduos estabelecem no domínio funcional e social. Estas dimensões realçam os desafios inerentes que os indivíduos enfrentam nas estruturas comunitárias e sociais, em que a sociedade é entendida como um organismo ativo e integrante, na qual o sujeito faz parte (Keyes, 1998).

Assim, a literatura tem vindo a correlacionar o bem-estar às relações românticas e à idade. No que se refere ao BES, é uma dimensão na qual as relações íntimas e a qualidade das relações românticas parecem estar associadas positivamente a emoções positivas e à satisfação com a vida (Diener & Lucas, 2000). Esta satisfação percebida ao nível das relações parece influenciar a saúde, sendo um motor crítico para a saúde física e psicológica (Cohen, 2004).

Segundo Carstensen e col. (2011), há medida que os indivíduos envelhecem, os mesmos parecem relatar de uma experiência emocional mais positiva, refletindo-se numa maior sabedoria emocional. Apesar do avançar da idade estar associado a perdas, indivíduos mais velhos parecem investir seletivamente em atividades prazerosas e emocionalmente significativas, o que parece contribuir para uma maior satisfação com a

vida (Carstensen, 2021). Para a autora, a experiência emocional parece melhorar com a idade, diminuindo a frequência de emoções negativas. Em virtude deste funcionamento mais positivo, segundo Chopik e col. (2017), estes indivíduos aparentam dispor de maiores níveis de gratidão, estando a gratidão associada positivamente à idade e a um maior bem-estar subjetivo.

A investigação tem vindo ainda a associar níveis mais elevados de BEP com uma maior autoestima, satisfação com a vida e generatividade (Ryff, 1989). Cheng e Yim (2008) realçam uma estreita relação entre a dimensão psicológica do bem-estar e o ajustamento psicológico, na qual, a capacidade de perdoar parece ser um fator de manutenção de BEP e de satisfação com a vida, o que, para os autores, parece ser mais suscetível de estar presente em adultos de meia-idade e adultos mais velhos.

Por se tratar de uma dimensão que abrange, quer a perceção pessoal como a interpessoal, parece existir um conjunto de variáveis de personalidade que integram o BEP. Assim, segundo Dumitrache e col. (2017), a afetividade positiva e a extroversão parecem contribuir para um maior crescimento pessoal e satisfação com a vida. Uma maior satisfação com a vida parece estar relacionada com uma diminuição de estados negativos, como a depressão ou a solidão (Irigaray et al., 2015).

Os dados empíricos em respeito do BESocial, apesar de escassos, realçam uma relação entre as cinco dimensões do bem-estar social com a satisfação com a vida e uma associação significativamente negativa entre as mesmas dimensões e o afeto negativo (Gallagher et al., 2009). Ademais, parece ser uma dimensão do bem-estar que aumenta positivamente com a idade, uma vez que, para Carstensen (2011), uma maior sabedoria emocional assemelha-se a um maior envolvimento em comportamentos pró-sociais.

Associado ao bem-estar, não existem conclusões consistentes a respeito das diferenças de género em relação à experiência romântica e aos estilos de amor. Contudo, Neto (2021), ressalva que o género feminino parece evidenciar uma maior vontade em assumir uma abordagem incondicional e orientada para o amor – maior intimidade e compromisso mútuo – comparativamente aos homens. Contrariamente, Regan (2016) no seu estudo, sugere que indivíduos do género masculino parecem deter uma visão mais romantizada acerca das relações amorosas, sendo mais propensos a aceitar e a compreender os seus parceiros do que indivíduos do género feminino.

Ainda que a experiência do amor romântico e a experiência da rejeição/perda amorosa sejam fenómenos universais (Fisher, 2004), existe pouco consenso na investigação acerca das diferenças de género. Estudos recentes têm vindo a destacar que a rutura de uma

relação romântica é experienciada de forma mais intensa em indivíduos do gênero feminino. As mulheres parecem mais propensas a relatar níveis mais elevados de sintomatologia depressiva, de angústia e ciúme (Verhallen, 2019), assim como a evidenciar maiores níveis de ruminação e luto (Stoessel, 2011). Já Hartman (2017), no seu estudo, ressalta que a perda romântica parece influenciar do mesmo modo o bem-estar dos indivíduos do gênero masculino, em que a experiência de perda parece ser acompanhada por uma sensação de desconexão que afeta a identidade dos indivíduos, e por sentimentos como angústia emocional e tristeza.

Neste sentido, as investigações contemporâneas têm vindo a ampliar o estudo destas diferenças, contrapondo algumas das concepções psicológicas e “normas” que ao longo da psicologia do desenvolvimento têm marcado a interpretação destas relações entre homens e mulheres. No entanto, devido à ambiguidade destes resultados, torna-se elementar deter de um conhecimento mais aprofundado das relações entre variáveis ao nível do amor e do bem-estar, uma vez que uma maior compreensão destas ligações, irá permitir amplificar a compreensão destas relações humanas.

Após a revisão de literatura e contextualização da temática efetuada, por ser uma linha de investigação recente, não existe muita investigação que realce a capacidade para amar enquanto promotora de bem-estar e funcionamento positivo. Ademais, existe uma escassez de estudo no que diz respeito a esta capacidade para amar ao nível das diferentes etapas do ciclo vital. Assim, a pertinência deste estudo em questão, passa por aprofundar este construto complexo centrando-se na perspetiva do amor e a forma como este é experienciando nos diferentes momentos do desenvolvimento, nomeadamente entre Adultos Emergentes (18 aos 25 anos de idade) e Adultos de Meia-Idade (45 aos 65 anos).

Posto isto, como principais objetivos de estudo temos: 1) Analisar se existem diferenças na capacidade para amar em diferentes grupos etários, especificamente entre as fases Adulto Emergente e Adultos de Meia-Idade; 2) Analisar se existem diferenças de gênero (masculino e feminino) no que concerne à capacidade para amar; e, 3) Analisar as dimensões da capacidade para amar que melhor predizem o bem-estar controlando o efeito da idade e do gênero.

II. Método

2.1. Caraterização da Amostra

Participaram neste estudo 535 indivíduos, dos quais 436 (81.5%) identificaram-se como pertencendo ao género feminino e 99 (18.5%) ao género masculino, 282 (52.7%) apresentavam idades compreendidas entre os 18-25 anos ($M = 21.88$; $DP = 1.80$) e 253 (47.3%) apresentavam idades entre os 45-65 anos ($M = 52.24$; $DP = 5.39$).

No que diz respeito ao nível socioeconómico, a maioria dos participantes apresentam um nível socioeconómico médio (66.2%), seguido pelo nível médio/baixo (18.1%) e pelo nível médio/alto (12.7%). Quanto às habilitações académicas, a amostra é constituída maioritariamente por indivíduos que completaram a licenciatura (48.2%) e vivem num meio urbano (68%). A maioria participantes são solteiros (55.5%) e heterossexuais (89.0%). Considerando os grupos etários em separado, a análise dos resultados permitiu concluir que a distribuição é semelhante, não existindo grandes assimetrias, exceto na variável do estado civil, em que a maioria dos adultos de meia-idade são casados (68.0%), comparativamente com os adultos emergentes que na generalidade são solteiros (98.6%) (cf. Tabela 1).

Tabela 1.*Caraterização Sociodemográfica da amostra*

	Adultos Emergentes (N = 282)					Adultos Meia-Idade (N = 253)					Total (N = 535)				
	<i>n</i>	%	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>	<i>n</i>	%	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>	<i>n</i>	%	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>
Género															
Feminino	240	85.1				196	77.5				436	81.5			
Masculino	42	14.9				57	22.5				99	18.5			
Idade			21.88	1.80	18-25			52.24	5.39	45-65			36.24	15.67	18-65
Nível Socioeconómico															
Baixo	8	2.8				6	2.4						14	2.6	
Médio-baixo	58	0.6				9	5.4						97	18.1	
Médio	183	64.9				171	67.9						354	66.2	
Médio-Alto	31	11.0				37	14.6						68	12.7	
Alto	2	0.7											2	0.4	
Habilitações académicas															
2º ciclo						12	4.7						12	2.2	
3º ciclo	4	1.4				17	6.7						21	3.9	
Secundário	122	43.3				60	23.7						182	34.0	
Licenciatura	140	49.6				118	46.6						258	48.2	
Mestrado	16	5.7				36	14.2						52	9.7	
Doutoramento						10	4.0						10	1.9	

Vive num

Meio Rural	91	32.3	80	31.6	171	32.0
------------	----	------	----	------	-----	------

Meio Urbano	191	67.7	173	68.4	364	68.0
-------------	-----	------	-----	------	-----	------

Estado Civil

Solteiro	278	98.6	19	7.5	297	55.5
----------	-----	------	----	-----	-----	------

Casado/União de facto	4	1.4	172	68.0	176	32.9
-----------------------	---	-----	-----	------	-----	------

Divorciado			54	21.3	54	10.1
------------	--	--	----	------	----	------

Viúvo			8	3.2	8	1.5
-------	--	--	---	-----	---	-----

Orientação Sexual

Heterossexual	234	83.0	242	95.7	476	89.0
---------------	-----	------	-----	------	-----	------

Homossexual	12	4.3	3	1.2	15	2.8
-------------	----	-----	---	-----	----	-----

Bissexual	25	8.9			25	4.7
-----------	----	-----	--	--	----	-----

Prefere não responder	9	3.2	8	3.2	17	3.2
-----------------------	---	-----	---	-----	----	-----

Outra	2	0.7			2	0.4
-------	---	-----	--	--	---	-----

2.2. Instrumentos

Partindo dos objetivos da investigação, os instrumentos de recolha de dados utilizados basearam-se no Questionário Sociodemográfico, no Inventário de Capacidade para Amar - versão portuguesa (ICA-I) e na Escala Continuum de Saúde Mental - versão reduzida e adaptada para a população portuguesa (MHC-SF).

Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico utilizado no estudo permitiu recolher informações pessoais alusivos aos participantes. Recolheram-se dados relativos ao género, idade, número de elementos do agregado familiar, nível socioeconómico, profissão, habilitações académicas, área de formação, distrito onde reside (meio rural ou meio urbano), estado civil, orientação sexual e relacionamento atual, ou prévio.

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

O ICAI-I, é um inventário elaborado por (Kapusta et al., 2018) constituído por 41 itens que avalia 6 dimensões. É um instrumento classificado numa escala de likert de quatro pontos que varia entre 1 “*Discordo muito*” a 4 “*Concordo muito*”. O inventário permite obter uma compreensão aprofundada da capacidade individual para amar e dos processos subjacentes ao mesmo, através das dimensões distribuídas por subescalas que avaliam: a) o interesse nos projetos de vida do parceiro (itens 1 a 7); b) confiança básica (itens 8 a 16); c) gratidão (itens 17 a 23); d) ego ideal (itens 24 a 31); e) permanência da paixão sexual (itens 32 e 33) e, f) aceitação da perda, luto e ciúme (itens 34 a 41). Os itens 7, 13, 15, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40 e 41 são itens invertidos. A validação empírica deste instrumento permitiu demonstrar o ICA-I como um construto válido, devido à sua consistência interna, estabilidade e confiabilidade teste-reteste. A consistência interna foi avaliada através do alfa de Cronbach que oscilou entre valores .67 e .90 (Kapusta et al., 2018). A análise fatorial demonstrou ainda que o ICA-I está positivamente associado à qualidade das relações amorosas e negativamente correlacionado a sintomatologia depressiva, à promiscuidade e ao narcisismo patológico. Neste estudo, recorreu-se ao alfa de Cronbach para analisar a consistência interna, obtendo-se $\alpha = .94$ para o total da escala

No que diz respeito às subescalas, $\alpha = .81$ para a dimensão *interesse nos projetos de vida do parceiro*, $\alpha = .89$ para a *confiança básica*, $\alpha = .74$ para a *aceitação da perda, luto e ciúme*, $\alpha = .85$ para a *permanência da paixão sexual*, $\alpha = .89$ para a *gratidão* e $\alpha = .89$ para a *ego ideal*. Estes resultados demonstram uma consistência interna razoável para a aceitação da perda, luto e ciúme, muito boa para o total da escala e boa para as restantes subescalas (Pestana & Gageiro, 2020).

Escala Continuum de Saúde Mental (MHC-SF)- versão Portuguesa (Fonte, Silva, Vilhena & Keyes, 2020)

É um instrumento de autorresposta que pretende avaliar a saúde mental positiva, adaptada para a população portuguesa por Fonte e col. (2020). Consiste em 14 itens que avaliam três dimensões do bem estar: o bem estar emocional/subjetivo, o bem-estar social e o bem-estar psicológico. A dimensão emocional engloba 3 itens (itens 1 a 3) - felicidade, satisfação com a vida e interesse na vida; a dimensão social compõe 5 itens (itens 4 a 8) - aceitação dos outros, integração social, coerência social, contribuição social e crescimento social; e, a dimensão psicológica compreende 6 itens (itens 9 a 14) - autoaceitação, autonomia, propósito na vida, crescimento pessoal, domínio ambiental e relação com os outros.

A escala é de tipo *likert* de 6 pontos que varia de “*Nunca*” a “*Todos os dias*”. As propriedades psicométricas da escala em relação à população portuguesa, permitem concluir que o instrumento é válido e fiável. No presente estudo, para a escala geral $\alpha = .94$, enquanto $\alpha = .87$ para o *bem-estar social*, $\alpha = .91$ para o *bem-estar emocional* e $\alpha = .92$ para o *bem-estar psicológico*. Estes resultados revelam uma consistência interna boa para o bem-estar social e muito boa nos restantes casos (Pestana & Gageiro, 2020).

2.3.Procedimento de Recolha de Dados

Após a aprovação do estudo por parte da Comissão Ética e Deontológica para a Investigação Científica da Faculdade de Psicologia, Educação e Desporto da Universidade Lusófona do Porto, iniciou-se a recolha de dados. De forma a dar resposta aos objetivos estabelecidos, os participantes foram convidados a responder a um questionário partilhado *online*, na plataforma *Google Forms* através de contactos digitais e sociais (*Instagram* e *Facebook*). O consentimento informado foi partilhado com os

participantes antes de iniciarem o preenchimento do protocolo (e.g. objetivos, critérios de inclusão, procedimentos metodológicos e questões de confidencialidade) para que os mesmos tivessem acesso à informação relativa ao estudo. Devido ao caráter facultativo do estudo, foi esclarecida a eventualidade de desistência, sem qualquer tipo de implicação. Como critérios de inclusão, as condições necessárias para se fazer parte do estudo foram: os participantes pertencerem à fase desenvolvimental da adultez emergente (18 aos 25 anos) ou fase de meia-idade (45 aos 65 anos) e serem residentes em Portugal.

2.4.Tratamento de Dados

Recorreu-se ao programa informático *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS Statistics na versão 28) para a análise estatística de dados. Num primeiro momento, realizou-se uma análise descritiva das variáveis em estudo. Posteriormente, foram avaliadas por meio de duas MANOVAs (*Multivariate Analysis of Variance*) as diferenças na capacidade para amar entre os diferentes grupos etários, bem como a significância do género sobre esta capacidade, depois de analisados os pressupostos de normalidade multivariada e de homogeneidade da matriz de variâncias-covariâncias. Tendo em consideração a normalidade multivariada, procedeu-se à validação deste pressuposto por intermédio do gráfico dos resíduos. O teste M de Box foi utilizado para avaliar o pressuposto da homogeneidade da matriz de variâncias-covariâncias. No caso em que a variável independente era o género, a homogeneidade não foi rejeitada ($M = 25.82$; $F(21, 115675.52) = 1.20$; $p = .237$), tendo sido rejeitada quando a variável independente eram os dois grupos etários ($M = 89.27$; $F = (21, 1019544.59) = 4.20$; $p < .001$). Embora, neste caso, as dimensões das amostras de adultos emergentes e de adultos de meia-idade sejam semelhantes e, portanto, a MANOVA seja robusta a violações deste pressuposto (Pestana & Gageiro, 2020), para analisar as diferenças na capacidade para amar entre os distintos grupos etários (adultos emergentes e adultos de meia-idade) optou-se por realizar, de igual modo, uma MANOVA não-paramétrica, conforme descrito em Marôco (2014), tendo-se obtido resultados coincidentes com os do procedimento paramétrico, pelo que optou-se por apenas reportar este último.

Apenas os grupos etários apresentaram um efeito significativo sobre a capacidade para amar, pelo que, neste caso, procedeu-se à realização posterior de ANOVAs (*Analysis of Variance*), para cada uma das variáveis dependentes. Como, para as dimensões interesse no projeto de vida do outro e gratidão, o teste de Levene para a homogeneidade das

variâncias revelou a violação deste pressuposto ($F(1, 533) = 26.09$; $p = .006$ e $F(1, 533) = 10.24$; $p = .006$), realizou-se a ANOVA com recurso à estatística F de Welch, que é robusta a violações da homogeneidade de variâncias (Pestana & Gageiro, 2020). Tanto nos testes de Levene, como nas ANOVAS, os valores de p foram ajustados com recurso a correções de Bonferroni, multiplicando-os pelo número de análises realizadas.

Para averiguar as dimensões da capacidade para amar que predizem o bem-estar, controlando o efeito da idade e do género, realizou-se uma regressão linear múltipla hierárquica. Os pressupostos de existência de uma relação linear entre as variáveis e da distribuição normal e homogeneidade dos erros foram validados através do gráfico dos resíduos. O pressuposto de independência dos resíduos foi validado com a estatística de Durbin-Watson ($d \approx 2 (\pm 0.4)$), conforme descrito em Marôco (2014). Uma vez que, ao recorrer à medida VIF (*Variance Inflation Fator*) todos os valores obtidos, para cada variável, foram sempre inferiores a 10, não se verificaram problemas relacionados com a multicolinearidade (Myers, 1986). Considerou-se um nível de significância de .05.

III. Resultados

1.1. Análise Descritiva das Escalas

Realizaram-se análises descritivas referentes às diferentes variáveis presentes no estudo. Através da Tabela 2, verificamos que dos 535 participantes, a dimensão do interesse no projeto de vida do outro ($M = 3.49$; $DP = 0.40$) foi a capacidade que apresentou valores mais elevados, seguida pela dimensão da gratidão ($M = 3.45$; $DP = 0.49$). No que respeita ao bem-estar, constatou-se que os participantes obtiveram níveis abaixo dos valores médios de referência da *MHC-SF* – versão portuguesa (Fonte et al., 2020). Quando se analisaram os dois grupos etários em separado, verificou-se que, tanto nos adultos emergentes, como nos de meia-idade, a dimensão interesse no projeto de vida do outro continuou a ser a que apresentou valores mais elevados, seguida da dimensão gratidão. No entanto, no que diz respeito ao bem-estar, apenas nos adultos emergentes se verificou o que tinha ocorrido para a amostra completa, ou seja, todas as dimensões apresentaram níveis inferiores aos valores de referência para a população portuguesa. No caso dos adultos de meia-idade, tal não se verificou. De facto, no caso dos adultos de meia-idade, apenas o bem-estar psicológico apresentou valores médios inferiores aos de

referência, sendo que, tanto o bem-estar emocional, como o bem estar social foram superiores.

Tabela 2.*Análise descritiva das escalas CTL e MHC-SF*

	Total (N = 535)			Adultos Emergentes (N = 282)			Adultos de Meia-Idade (N = 253)		
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>
CTL									
Interesse projeto de vida do outro	3.49	0.40	1.29 – 4.00	3.56	0.35	2.43 – 4.00	3.40	0.44	1.29 – 4.00
Confiança básica	3.26	0.53	1.22 – 4.00	3.34	0.55	1.56 – 4.00	3.16	0.50	1.22 – 4.00
Gratidão	3.45	0.49	1.00 – 4.00	3.53	0.44	2.00 – 4.00	3.36	0.52	1.00 – 4.00
Ego ideal	3.37	0.48	1.38 – 4.00	3.50	0.43	2.13 – 4.00	3.24	0.49	1.00 – 4.00
Permanência da paixão sexual	2.89	0.73	1.00 – 4.00	3.06	0.72	1.00 – 4.00	2.70	0.69	1.00 – 4.00
Aceitação da perda, luto e ciúme	2.77	0.46	1.00 – 4.00	2.70	0.48	1.00 – 4.00	2.85	0.41	1.75 – 4.00
MHC-SF									
Bem-estar emocional	13.46	3.26	3.00 - 18.00	12.97	2.99	4.00 – 18.00	14.01	3.44	3.00 – 18.00
Bem-estar social	18.01	5.73	5.00 - 30.00	17.19	5.50	5.00 – 30.00	18.91	5.85	5.00 – 30.00
Bem-estar psicológico	27.29	6.46	6.00 - 36.00	26.17	6.10	10.00 – 36.00	28.54	6.62	6.00 – 36.00

1.2.Diferenças na Capacidade para Amar em diferentes grupos etários, especificamente entre as fases Adulto Emergente e Adultos de Meia-Idade

Ao realizar a MANOVA, para dar resposta ao primeiro objetivo, verificou-se que os grupos etários têm um efeito significativo sobre a capacidade para amar ($\Lambda = .86$; $F(6, 528) = 14.42$, $p < .001$; $\eta_p^2 = .141$).

Pela análise da Tabela 3, observa-se que os adultos emergentes demonstram maior capacidade para amar em todas as dimensões, à exceção da aceitação da perda, luto e ciúme. Estas diferenças revelaram-se todas estatisticamente significativas.

Tabela 3.

Diferenças na capacidade para amar em função dos grupos etários

Subescalas	Adultos Emergentes ($N=282$) M (DP)	Adultos Meia-Idade ($N=253$) M (DP)	$df1$	$df2$	F	η_p^2
Interesse projeto de vida do outro	3.56 (0.35)	3.40 (0.44)	1	479.96	22.70***	.041
Confiança básica	3.34 (0.55)	3.16 (0.50)	1	533	14.73***	.027
Gratidão	3.54 (0.44)	3.36 (0.52)	1	492.07	18.15***	.034
Ego Ideal	3.50 (0.43)	3.24 (0.49)	1	533	40.83***	.071
Permanência da paixão sexual	3.06 (0.72)	2.70 (0.69)	1	533	35.52***	.062
Aceitação da perda, luto e ciúme	2.70 (0.48)	2.85 (0.41)	1	533	15.03***	.027

Nota: Para a dimensão Interesse projeto de vida e dimensão Gratidão foi considerada a estatística F de Welch.

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

1.3.Diferenças de género (masculino e feminino) no que concerne à Capacidade para Amar

Ao realizar a MANOVA, para dar resposta ao segundo objetivo, não foram identificados efeitos significativos do género sobre a capacidade para amar ($\Lambda = .99$; $F(6, 528) = 1.19$, $p = .308$; $\eta_p^2 = .013$), embora os indivíduos do género feminino, da amostra selecionada, tenham revelado maior capacidade para amar em todas as dimensões, à exceção da aceitação da perda, ciúme e luto (ver Tabela 4).

Tabela 4.

Diferenças na capacidade para amar em função do género

Subescalas	Género Masculino (<i>N</i> = 99) <i>M</i> (<i>DP</i>)	Género Feminino (<i>N</i> = 436) <i>M</i> (<i>DP</i>)
Interesse projeto de vida do outro	3.44 (0.41)	3.50 (0.40)
Confiança básica	3.24 (0.49)	3.26 (0.54)
Gratidão	3.42 (0.49)	3.46 (0.49)
Ego ideal	3.32 (0.46)	3.39 (0.49)
Permanência da paixão sexual	2.84 (0.63)	2.90 (0.75)
Aceitação da perda, ciúme e luto	2.85 (0.42)	1.75 (0.46)

1.4. Dimensões da Capacidade para Amar que melhor predizem o Bem-Estar

Ao realizar a regressão hierárquica, para dar resposta ao terceiro objetivo, consideraram-se dois blocos. No primeiro, os grupos etários e o género entraram no modelo como variáveis independentes para controlar o efeito destas variáveis. No segundo, entraram as dimensões da capacidade para amar.

No que diz respeito ao bem-estar emocional, o modelo inicial, apenas com as variáveis demográficas, revelou-se estatisticamente significativo ($F(2, 532) = 7.61, p < .001, R^2 = .028$), tendo os grupos etários e o género explicado 2.8% da variância do bem-estar emocional. A introdução das dimensões da capacidade para amar no modelo, explicaram uma variância adicional de 18.7%, sendo este aumento significativo ($F(6, 526) = 20.93, p < .001$). Este modelo, com as oito variáveis independentes incluídas, foi estatisticamente significativo e explicou uma variância total de 21.5% ($F(8, 526) = 18.02, p < .001, R^2 = .215$). No modelo final, apenas a confiança básica e a aceitação da perda, luto e ciúme revelaram-se preditores significativos de bem-estar emocional (ver Tabela 5), sendo ambos preditores positivos.

Relativamente ao bem-estar social, o modelo inicial evidenciou-se estatisticamente significativo ($F(2, 532) = 6.70, p = .001, R^2 = .025$), na qual os grupos etários e o género explicaram 2.5 % da variância do bem-estar social. Após a inclusão das dimensões da capacidade para amar no modelo, denotou-se uma variância adicional de 8.6%, sendo este aumento significativo ($F(6, 526) = 8.47, p < .001$). O modelo com as oito variáveis independentes, foi estatisticamente significativo e explicou uma variância total de 11.0 % ($F(8, 526) = 8.17, p < .001, R^2 = .110$). No modelo final, apenas a aceitação da perda, luto e ciúme demonstrou-se como um preditor significativo e positivo do bem-estar social.

No que diz respeito ao bem-estar psicológico, o modelo inicial revelou-se estatisticamente significativo ($F(2, 532) = 9.56, p < .001, R^2 = .035$), tendo os grupos etários e o género explicado 3.5 % da variância do bem-estar psicológico. No bloco 2, a introdução das variáveis relacionadas com a capacidade para amar explicou uma variância adicional de 16.0 %, sendo este aumento significativo ($F(6, 526) = 17.41, p < .001$). O modelo com as oito variáveis independentes, foi estatisticamente significativo, o que explicou uma variância total de 19.5 % ($F(8, 526) = 15.89, p < .001, R^2 = .195$). Nesta última fase, verificou-se que a aceitação da perda, luto e ciúme demonstrou-se um preditor significativo e positivo.

Tabela 5.*Regressão Hierárquica para a previsão do bem-estar*

	β	t	R^2	ΔR^2
<i>Bem-estar emocional</i>				
Step 1			.028***	
Grupos etários	0.16	3.63***		
Género	- 0.05	- 1.08		
Step 2			.215***	.187***
Grupos etários	0.20	4.78***		
Género	- 0.04	- 0.91		
Interesse pelo projeto de vida do outro	0.06	0.82		
Confiança básica	0.25	3.82***		
Gratidão	0.00	0.03		
Ego Ideal	0.07	0.83		
Permanência da paixão sexual	0.03	0.69		
Acceptação da perda, luto e ciúme	0.21	5.11***		
<i>Bem-estar social</i>				
			.025**	
Step 1				
Grupos etários	0.15	3.59***		
Género	0.05	1.08		
Step 2			.110***	.086***
Grupos etários	0.18	3.93***		
Género	0.05	1.29		
Interesse pelo projeto de vida do outro	0.03	0.47		
Confiança básica	0.13	1.89		
Gratidão	0.01	0.11		
Ego Ideal	0.11	1.30		
Permanência da paixão sexual	-0.06	-1.20		
Acceptação da perda, luto e ciúme	0.16	3.56***		
<i>Bem-estar psicológico</i>				
			.035***	
Step 1				
Grupos etários	0.18	4.20***		
Género	-0.03	- 0.80		
Step 2			.195***	.160***
Grupos etários	0.21	4.95***		
Género	- 0.02	- 0.61		
Interesse pelo projeto de vida do outro	0.09	1.40		

Confiança básica	0.13	1.95
Gratidão	0.00	0.02
Ego Ideal	0.13	1.56
Permanência da paixão sexual	- 0.02	- 0.53
Aceitação da perda, luto e ciúme	0.24	5.73***

Nota: Género: 0 – Masculino e 1 – Feminino; Grupos etários; 0 – Adultos emergentes e 1 – Adultos de meia-idade.

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

IV. Discussão dos Resultados

Tratando-se de uma área de investigação atual, o presente estudo teve como principal objetivo compreender a capacidade individual para amar, bem como explorar quais as dimensões da capacidade para amar que melhor predizem o bem-estar, em dois grupos etários distintos, adultos emergentes e adultos de meia-idade.

Após os resultados obtidos, e de modo a responder ao primeiro objetivo de investigação “*Analisar se existem diferenças na capacidade para amar em diferentes grupos etários, especificamente entre os Adultos Emergentes e os Adultos de Meia-Idade*” verificou-se que, os adultos emergentes demonstram maior capacidade para amar em todas as dimensões, à exceção da dimensão da aceitação da perda, luto e ciúme. Estes resultados parecem ir de encontro com a literatura, uma vez que, sendo um período desenvolvimental marcado pela exploração da identidade e experimentação de papéis, indivíduos entre os 18 e os 25 anos desenvolvem esta capacidade de partilhar interesses e objetivos de vida com outra pessoa, em que as relações românticas são caracterizadas pela sua intensidade, paixão sexual e intimidade física e emocional (Arnett, 2000).

Não obstante, por ser um período de transformações e incertezas, de maior liberdade sexual e ausência de compromissos característicos da idade adulta (e.g. casamento e/ou parentalidade), estas relações simbolizam-se em interações emocionalmente voláteis, oscilando entre relações de compromisso e encontros românticos casuais (Arnett, 2004; Cohen et al., 2003). Assim, apesar dos jovens adultos relatarem uma maior propensão para esta paixão sexual aquando comparados com adultos de meia-idade, os resultados

do nosso estudo vão de encontro com a investigação realizada por Carter e col. (2018), uma vez que, perante dissolução ou rompimento romântico, os adultos emergentes encaram a experiência da rejeição amorosa como um acontecimento de desgosto e de perda, em que predominam sentimentos como, a tristeza, o ciúme, o retraimento social, a perda da autoestima e o luto.

Por outro lado, as investigações têm demonstrado que a idade parece refletir-se em maturidade. Assim, os resultados do presente estudo vão em conformidade com as investigações de Lantagne e Furman (2017) e Zimmer-Gembeck e Ducat (2010), que sublinham que com a idade e relações a longo prazo, as interações negativas, como o controlo e o ciúme diminuem, em razão de uma maior maturidade emocional, na qual o valor do amor e os parceiros românticos representam-se como figuras de apoio e companheirismo.

Contrapondo com os resultados do presente estudo, existem estudos científicos que referem que a confiança, bem como o interesse e o compromisso romântico vão aumentando ao longo do ciclo desenvolvimental. Kernberg (2011), no seu estudo realça que, em virtude deste amadurecimento que se vai desenvolvendo e intensificando com a idade, o interesse no projeto de vida do outro vai-se intensificando há medida que existe uma exploração conjunta de valores; quanto maior este interesse, maior a gratidão e maior tolerância e aceitação dos limites. Ressalvar que alguma desta ambiguidade presente na literatura, pode ter que ver com a escassez de investigação acerca desta temática direcionada para faixas etárias mais velhas, bem como, a própria representação social relativa ao amor e à experiência da sexualidade.

Quanto ao segundo objetivo de estudo “*Analisar se existem diferenças de género (feminino e masculino) no que concerne à capacidade para amar*”, foi possível verificar que as diferenças em função do género não foram estatisticamente significativas, apesar do género feminino demonstrar uma maior capacidade para amar em todas as dimensões, à exceção da dimensão da aceitação da perda, luto e ciúme. Embora a literatura não seja unânime relativamente às diferenças entre géneros, existindo investigações que apontam para uma similaridade aquando dissolução romântica, os resultados do presente estudo parecem ir de encontro com as investigações recentes efetuadas por Verhallen e col. (2019) e Stoessel e col. (2011), que enfatizam a ausência de afeto positivo no género feminino aquando perda ou conflito romântico, caracterizando estes indivíduos como maior propensos a desenvolver sintomatologia depressiva, culpa, angústia e luto diário – comparativamente aos homens. A literatura tem vindo a relacionar estas características a

fatores evolutivos e mecanismos fisiológicos que refletem numa maior propensão para o género feminino na procura de comportamentos de cuidado e segurança (Hendrick & Hendrick, 1986). Contudo, estas questões têm vindo a sofrer alterações, uma vez que, a própria experiência subjetiva do amor e as relações humanas têm sofrido transfigurações significativas ao nível dos papéis sociais.

Ainda referente ao segundo objetivo, os resultados do presente estudo são consonantes com a investigação de Neto (2021), que aponta o género feminino como propenso a experienciar maiores níveis de intimidade e maior comprometimento romântico com os parceiros. Assim, é de ressaltar que alguma desta ambiguidade entre os resultados pode estar relacionada com o contexto sociocultural e as conceções relativas ao amor, assim como, a própria questão da desejabilidade social no que se refere à intimidade e sexualidade.

Relativamente ao terceiro objetivo de estudo “*Analisar quais as dimensões da capacidade para amar que melhor predizem o bem-estar*”, e tendo em consideração os valores de referência do instrumento para a população portuguesa de Fonte e col. (2020), verificou-se que, para a amostra geral, os níveis de bem-estar apresentam-se abaixo dos valores de referência. Todavia, os adultos de meia-idade revelaram níveis superiores de bem-estar nas três subdimensões da escala, em comparação com os adultos emergentes, o que poderá estar relacionado com as investigações de Carstensen e col. (2011), em que a idade parecer ser um fator de satisfação com a vida, que vai aumentando ao longo do percurso desenvolvimental dos indivíduos.

Nesta perspetiva, observou-se que, controlando o efeito da idade e do género, existe uma associação significativa entre as dimensões da capacidade para amar e as subdimensões do bem-estar. No que concerne ao BES, demonstraram-se como preditores significativos e positivos, as dimensões da confiança básica e aceitação da perda, luto e ciúme. Estes resultados vão de encontro com estudos revistos, uma vez que, de acordo com Kapusta e col. (2018), quanto maior a confiança básica, maior a satisfação amorosa e, conseguinte maior a satisfação percebida e a experiência positiva associada ao amor. Para Kernberg (2011), a confiança relacional permite a resolução construtiva de conflitos e assim, uma maior satisfação de índole emocional. Em termos de capacidade de tolerar a perda e o luto, na presente investigação, a aceitação e compreensão do perdão parece demonstrar um impacto significativo no bem-estar emocional dos indivíduos, o que pode ser um fator que permite moderar o individuo na dinâmica conjugal e conseguinte, na própria satisfação individual face à relação.

Ainda referente ao terceiro objetivo, apenas a dimensão da aceitação da perda, luto e ciúme demonstrou-se como um preditor significativamente positivo na predição de BESocial. Devido à lacuna existente de estudos na área do bem-estar social, os dados empíricos são limitados. No entanto, a associação entre a subdimensão supramencionada do ICA-I e o bem-estar social, permite-nos considerar que indivíduos com maior capacidade de aceitação da perda, luto e ciúme eventualmente detém níveis mais elevados de funcionamento positivo e ajustamento interpessoal, no que respeita à dimensão social e interpessoal.

Relativamente ao BEP, os resultados do estudo, apontam para uma associação significativamente positiva entre a dimensão da aceitação da perda, luto e ciúme com esta subdimensão do bem-estar. Estes resultados parecem ir de encontro com a investigação de Cheng & Ying (2008) na qual apontam para uma estreita relação entre esta dimensão psicológica do bem-estar e a capacidade de perdoar, evidenciando-se como um fator que contribui diretamente para o BEP e satisfação com a vida. Apesar de alguma limitação referente à relação entre este bem-estar e o construto do amor, a ligação entre as dimensões do ICA-I e a subdimensão do bem-estar psicológico, permite-nos considerar que, indivíduos com maior capacidade de aceitação da perda, luto e ciúme, presumivelmente dispõem de um ajustamento mais adaptativo ao nível do bem-estar psicológico. Assim, por se tratar de uma dimensão do bem-estar que a literatura associa ao afeto positivo e ajustamento psicológico, podemos relacionar estes resultados à investigação de Dumitrache e col. (2018), na qual apontam que a presença de afetividade positiva e regulação emocional nos indivíduos favorece não só o desenvolvimento e qualidade das relações, como também contribuem para um maior crescimento pessoal e satisfação com a vida.

Partindo de um ponto de vista global, verifica-se, no presente estudo que a dimensão da aceitação da perda, luto e ciúme foi a única dimensão da capacidade para amar que revelou-se como preditora mais significativa das três subdimensões do bem-estar. De igual modo, o grupo de idade também se constituiu como um preditor significativo de bem-estar. Concomitantemente, a dimensão da aceitação da perda, luto e ciúme foi a única dimensão que os adultos de meia-idade relataram maior capacidade, comparativamente aos adultos emergentes. Ademais, ao nível do género, foi a dimensão na qual o género masculino evidenciou maior capacidade, por comparação aos indivíduos do género feminino. Assim, através dos resultados desta investigação, podemos salientar que a capacidade para aceitar a individualidade do parceiro e as suas respetivas diferenças

em processos de luto/perda da pessoa amada ou em contextos de crise na relação, parece constituir-se como um fator substancial quer ao nível das relações românticas, quer no que diz respeito ao bem-estar individual.

Contudo, o estudo apresenta algumas limitações, particularmente a pouca heterogeneidade da amostra, dado que, dos 535 participantes da amostra geral, 81.5 % dos indivíduos são do género feminino, observando-se uma discrepância significativa em relação ao género masculino. Não obstante, uma vez que, a recolha de dados foi efetuada através de uma plataforma *online*, o fator cansaço pode ter interferido com algumas das respostas dos participantes. Ainda referente às limitações do estudo, levanta-se ainda a questão: “os participantes responderam ao ICA tendo em conta a experiência de amor e a própria capacidade para amar, ou em relação à capacidade para amar no atual relacionamento amoroso?” – fator que de igual modo, pode ter interferido com algumas das respostas dos participantes.

Por forma a compreender efetivamente a forma como a capacidade para amar vai evoluindo ao longo do ciclo de vida, seria importante realizar estudos com designs longitudinais e/ou sequenciais, onde também fosse medida a qualidade da relação amorosa ou a satisfação conjugal, no sentido de analisar o seu possível impacto na relação entre a capacidade para amar e o bem-estar. Não obstante, por se tratar de uma temática associada aos padrões de vinculação e traços de personalidade, em estudos futuros seria útil incluir medidas de avaliação da personalidade e do padrão de vinculação ao parceiro amoroso.

Ademais, no presente estudo, para identificar as dimensões da capacidade para amar que predizem o bem-estar, realizaram-se regressões hierárquicas, em simultâneo, para adultos emergentes e adultos de meia-idade, controlando o efeito do grupo de idades. No entanto, seria vantajoso em investigações futuras realizar regressões hierárquicas, em separado, para cada um desses grupos, controlando o efeito, por exemplo de coabitar ou não com o/a parceiro/a. No presente estudo, não se controlou o efeito desta variável, na medida em que causava problemas de multicolinearidade (Marôco, 2014), e por haver uma representatividade muito baixa desta variável no grupo dos adultos emergentes. Assim, seria importante, numa próxima investigação, aumentar a heterogeneidade sociodemográfica da amostra, de modo a ser possível realizar regressões hierárquicas independentes e explorar especificamente que dimensões da capacidade para amar são preditores significativos de bem-estar em cada um dos grupos de idades.

Como implicações clínicas, o estudo permitiu aprofundar questões preponderantes a longo-prazo na saúde e bem-estar dos indivíduos. Compreender a raiz e sequência normativa do desenvolvimento das relações românticas ao longo do ciclo vital dos indivíduos, pode contribuir para uma intervenção ajustada, facilitando transições bem-sucedidas entre as etapas desenvolvimentais. Embora os relacionamentos estejam amplamente correlacionados com o bem-estar e saúde psicológica, a incapacidade de manter relacionamentos íntimos e instabilidade relacional tem vindo a ser associada a uma inibição do funcionamento da personalidade, e consequente, sofrimento emocional. Assim, um maior conhecimento relativo às componentes do amor (subdimensões do ICA-I) e a sua operacionalização, pode-se constituir como uma ferramenta de auxílio para profissionais de saúde, especialmente clínicos, a fim de intervir junto dos clientes ao nível de manifestações psicológicas ou problemáticas amorosas que estejam a ter repercussão a nível individual, como na dinâmica conjugal.

Referências Bibliográficas

- Ainsworth, M., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 331-341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY: Oxford University Press.
- Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Editora Schwarcz-Companhia das Letras.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness, and depression*. New York: Basic Books.
- Brandão, T., Saraiva, L., & Matos, P. M. (2012). O prolongamento da transição para a idade adulta e o conceito de adultez emergente: Especificidades do contexto português e brasileiro. *Análise Psicológica*, 30(3), 301-313. <https://doi.org/10.14417/ap.568>
- Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Human Motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188–1196. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab116>
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21–33. <https://doi.org/10.1037/a0021285>
- Carter, K. R., Knox, D., & Hall, S. S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Journal of Loss and Trauma*, 23(8), 698-714. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>

- Cheng, S.-T., & Yim, Y.-K. (2008). Age differences in forgiveness: The role of future time perspective. *Psychology and Aging*, 23(3), 676–680. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.3.676>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Clemente, M., Gandoy-Crego, M., Bugallo-Carrera, C., Reig-Botella, A., & Gomez-Cantorna, C. (2020). Types of love as a function of satisfaction and age. *PsyCh journal*, 9(3), 402-413. <https://doi.org/10.1002/pchj.338>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge Academic.
- Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., & Gordon, K. (2003). Variations in patterns of developmental transitions in the emerging adulthood period. *Developmental Psychology*, 39, 657–669. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.4.657>
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Colluns, A., & Sroufe, L. A. (1999). Capacity for intimate relationships: A developmental construction, In W. Furman, B. B. Brown., & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence*, 125-147. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.007>
- De Carvalho Cerqueira, I., & Da Rocha, F. N. (2018). Amor e relacionamentos amorosos no olhar da psicologia. *Revista Mosaico*, 9(2), 10-17. <https://doi.org/10.21727/rm.v9i2.1449>
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 1(1), 41–78. <https://doi.org/10.1023/A:1010076127199>

- Dumitrache, C. G., Rubio, L., & Rubio-Herrera, R. (2018). Extroversion, social support and life satisfaction in old age: A mediation model. *Aging & mental health*, 22(8), 1069-1077. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1330869>
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers, *Psychological Issues*, 1, 1-171.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. WW Norton & Company.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.15
- Fisher, H. (2004). Lost Love: Rejection, Despair, and Rage. In H. Fisher, *Why WeLove? The Nature and Chemistry of Romantic Love*, 153-180. New York: Henry Holt.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L., and Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: the curious case of Homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 20–36. <https://doi.org/10.1177/1745691614561683>
- Fonte, C., Silva, I., Vilhena, E., & Keyes, C. L. (2020). The portuguese adaptation of the mental health continuum-short form for adult population. *Community mental health journal*, 56(2), 368-375. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00484-8>
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of personality*, 77(4), 1025–1050. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x>
- Hartman, T. (2017). Men, masculinity, and breakups: Resisting the tyranny of “moving on”. *Personal Relationships*, 24(4), 953-969. <https://doi.org/10.1111/pere.12223>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

- Hendrick, C. & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392-402. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.392>
- Irigaray, T. Q., Schneider, R. H., & Gomes, I. (2011). Effects of a cognitive training on the quality of life and well-being of healthy elders. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 810-818.
- Kapusta, N. D., Jankowski, K. S., Wolf, V., Guludec, C. L., Lopatka, M., Hammerer, C., & Blüml, V. (2018). Measuring the capacity to love: development of the CTL-inventory. *Frontiers in psychology*, 9, 1115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01115>
- Kernberg, O. F. (1974). Barriers to falling and remaining in love. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 22(3), 485-511. <https://doi.org/10.1177/000306517402200302>
- 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). Overview and critique of the classification of personality disorders proposed for DSM-V. *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie*, 163(7), 234–238. <https://doi.org/10.4414/sanp.2012.00110>
- Kernberg, O.F. (1995). *Love relations: Normality and pathology*. New Haven, CT: Yale UP.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Kim, J., & Hatfield, E. (2004). Love Types and Subjective Well-Being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 32(2), 173-182. <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.2.173>
- Klein, M. (1975). *Love, guilt and reparation and other works, 1921–1945*. London: Hogarth.

- Lantagne, A., & Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental Psychology*, 53(9), 1738–1749. <https://doi.org/10.1037/dev0000363>
- Lee, J. A. (1973). *The colours of love*. Ontario: New Press.
- Marôco, J. (2014). *Análise estatística com o SPSS statistics* (6ª edição). ReportNumber.
- McAdams, D. P. (2013). The positive psychology of adult generativity: Caring for the next generation and constructing a redemptive life. *In Positive psychology* (pp. 191–205). Springer, New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7282-7_13
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment Patterns in Adulthood: Structure, Dynamics and Change*. New York: Guilford Press.
- Myers, R.H. (1986). *Classical and Modern Regression with Applications*. Duxbury Press.
- Neto, F. (2021). Gender differences in estimates of love styles for self and others. *Sexuality & Culture*, 25(5), 1871–1884.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. M. (2020). *Análise de dados para Ciências Sociais: A complementaridade do SPSS* (6ª edição, 2ª impressão). Edições Sílabo.
- Regan, P. (2016). Loving unconditionally: Demographic correlates of the agapic love style. *Interper-sona: An International Journal on Personal Relationships*, 10, 28–35. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v10i1.199>
- Ribeiro, J., & Sousa, M. (2002). Vinculação e comportamentos de Saúde: Estudo exploratório de uma escala de avaliação da vinculação em adolescentes. *Análise Psicológica*, 20(1), 67–75. <https://doi.org/10.14417/ap.283>
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of personality and social psychology*, 16(2), 265. <https://doi.org/10.1037/h0029841>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Ryff C. D. (1982). Successful aging: a developmental approach. *The Gerontologist*, 22(2), 209–214. <https://doi.org/10.1093/geront/22.2.209>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 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*, 69–99. New Haven, CT: Yale University Press.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Slater, C. L. (2003). Generativity versus stagnation: An elaboration of Erikson's adult stage of human development. *Journal of Adult Development*, 10(1), 53–65. <https://doi.org/10.1023/A:1020790820868>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sternberg, R.J. (1988). *The Triangle of Love*. New York: Basic Books.
- Stoessel, C., Stiller, J., Bleich, S., Bönsch, D., Doerfler, A., Garcia, M., Richter-Schmidinger, T., Kornhuber, J., & Forster, C. (2011). Differences and similarities on neuronal activities of people being happily and unhappily in love: a functional magnetic resonance imaging study. *Neuropsychobiology*, 64(1), 52–60. <https://doi.org/10.1159/000325076>
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., & Ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PloS one*, 14(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320>
- World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*.

Zimmer-Gembeck, M. J., & Ducat, W. (2010). Positive and negative romantic relationship quality: Age, familiarity, attachment and well-being as correlates of couple agreement and projection. *Journal of Adolescence*, 33(6), 879–890. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.07.008>