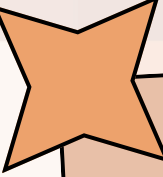


“Quanto mais me bates, mais eu gosto de ti...”



Relações amorosas



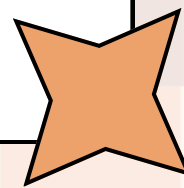
**RELAÇÃO SAUDÁVEL**

marcada pela segurança, reciprocidade e respeito pela autonomia. Existe uma comunicação responsiva, validação do que estás a sentir e há capacidade de gerir conflitos sem controlo ou desvalorização do outro.



**RELAÇÃO NÃO SAUDÁVEL**

caracterizada pela ausência de apoio mútuo e pela presença persistente de comportamentos desrespeitosos e desestabilizadores (conflitos prolongados, manipulação emocional, controlo excessivo, invalidação afetiva e negligência).



Não nascemos com um ADN que define o tipo de vínculo que mantemos com as pessoas à nossa volta, ele é construído... é aqui que entra a

**VINCULAÇÃO**

A **vinculação** é um sistema comportamental iniciado na infância com as figuras cuidadoras, que influencia e molda a forma como nos sentimos e relacionamos com os outros.

**INFÂNCIA**

Laço emocional estabelecido entre a criança e os cuidadores primários, a partir da disponibilidade, responsividade e consistência do cuidado

→ base para a regulação emocional e formas de estar na relação com o outro

**IDADE ADULTA**

Manifesta-se nos padrões de intimidade, dependência e regulação emocional nas relações amorosas. Estes padrões foram criados a partir das primeiras relações afetivas (os cuidadores na infância)

**Relação assimétrica**, sendo o adulto responsável por prestar cuidados à criança.

**Relação Recíproca**, prestar e receber cuidados alternadamente de acordo com o contexto e necessidades individuais

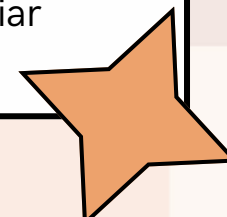
Experiências precoces de cuidado

Modelos internos de vinculação

Estilos de vinculação adulta

Padrões relacionais amorosos

| Estilo de Vinculação         | Experiências Precoces                    | Manifestação Idade adulta   |
|------------------------------|--|---|
| <b>Segura</b>                | Cuidado consistente e responsivo         | Relações confiantes, comunicação aberta, capacidade de lidar com conflitos                                    |
| <b>Ansiosa (ambivalente)</b> | Cuidado inconsistente                    | Medo de abandono, dependência emocional, necessidade de validação constante, relações instáveis               |
| <b>Evitante</b>              | Incentivo ao afastamento emocional       | Dificuldade em expressar emoções, baixa assertividade, tendência ao distanciamento emocional                  |
| <b>Desorganizada</b>         | Rejeição, violência ou imprevisibilidade | Relações caóticas, ansiedade elevada, comportamentos autodestrutivos ou de evitamento, dificuldade em confiar |



Parece fácil identificar os comportamentos que consideramos errados, que não merecemos ou que não aceitamos, mas nem sempre é fácil reconhecer que os estamos a viver, muito menos aceitar ...

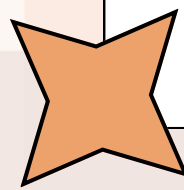
**É aqui que complica...**



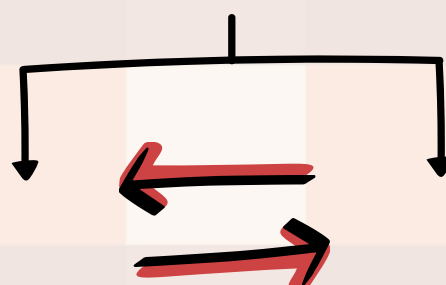
“O que a pessoa fez não está certo, mas nem sempre é assim, há vezes em que não age dessa forma”



**Ambivalência na relação**

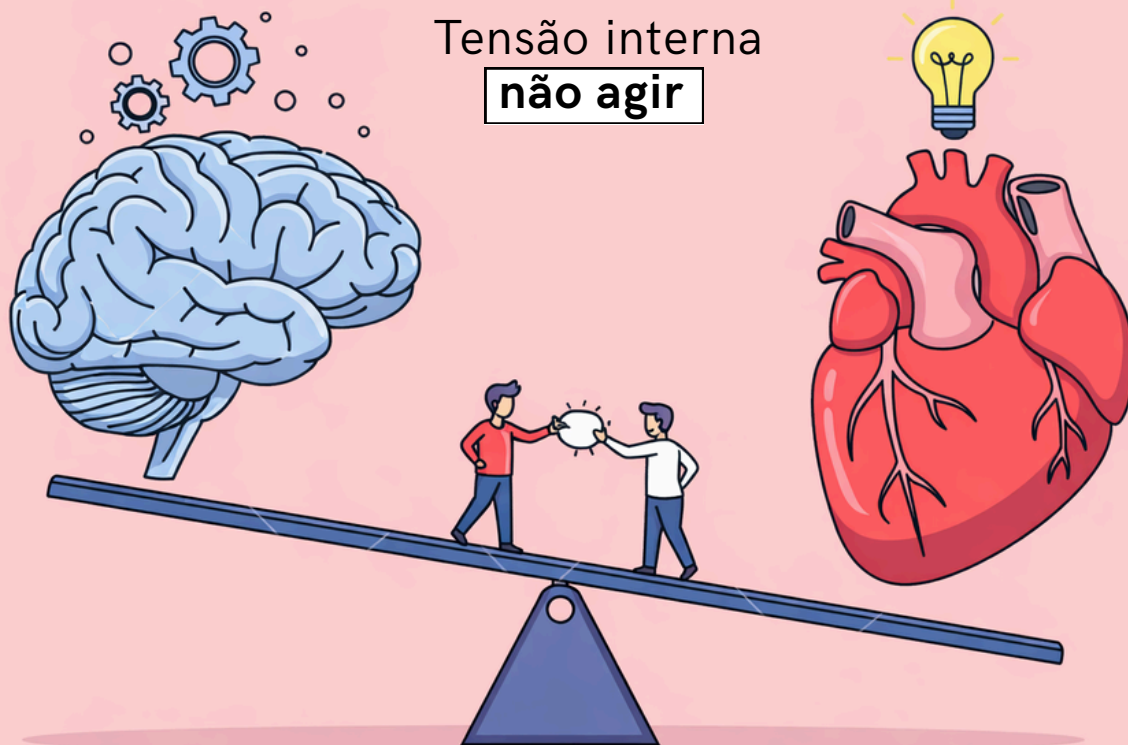


**Parte que reconhece a necessidade de fuga**  
 - reconhece comportamentos tóxicos, busca proteção/afastamento



**Parte que resiste à fuga**  
 - Recusa do afastamento/ culpa  
 - Medo de rejeição/abandono

parte que  
precisa de sair



Tensão interna

não agir

parte que quer  
ficar

“

“Isto é só uma fase... Vai melhorar”

Quem fomos no  
passado não  
define quem  
somos no futuro

