

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

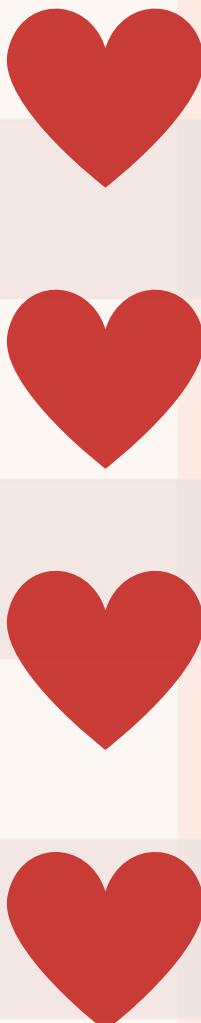
Relações amorosas

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.



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

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



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

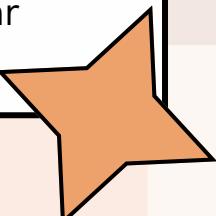
Experiências precoces de cuidado

Modelos internos de vinculação

Estilos de vinculação adulta

Padrões relacionais amorosos

Estilo de Vinculação	Experiências Precoces	Manifestação Idade adulta
Segura	Cuidado consistente e responsável	Relações confiantes, comunicação aberta, capacidade de lidar com conflitos
Ansiosa (ambivalente)	Cuidado inconsistente	Medo de abandono, dependência emocional, necessidade de validação constante, relações instáveis
Evitante	Incentivo ao afastamento emocional	Dificuldade em expressar emoções, baixa assertividade, tendência ao distanciamento emocional
Desorganizada	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”



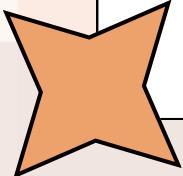
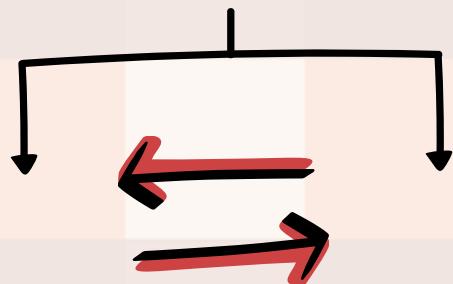
Ambivalência na relação

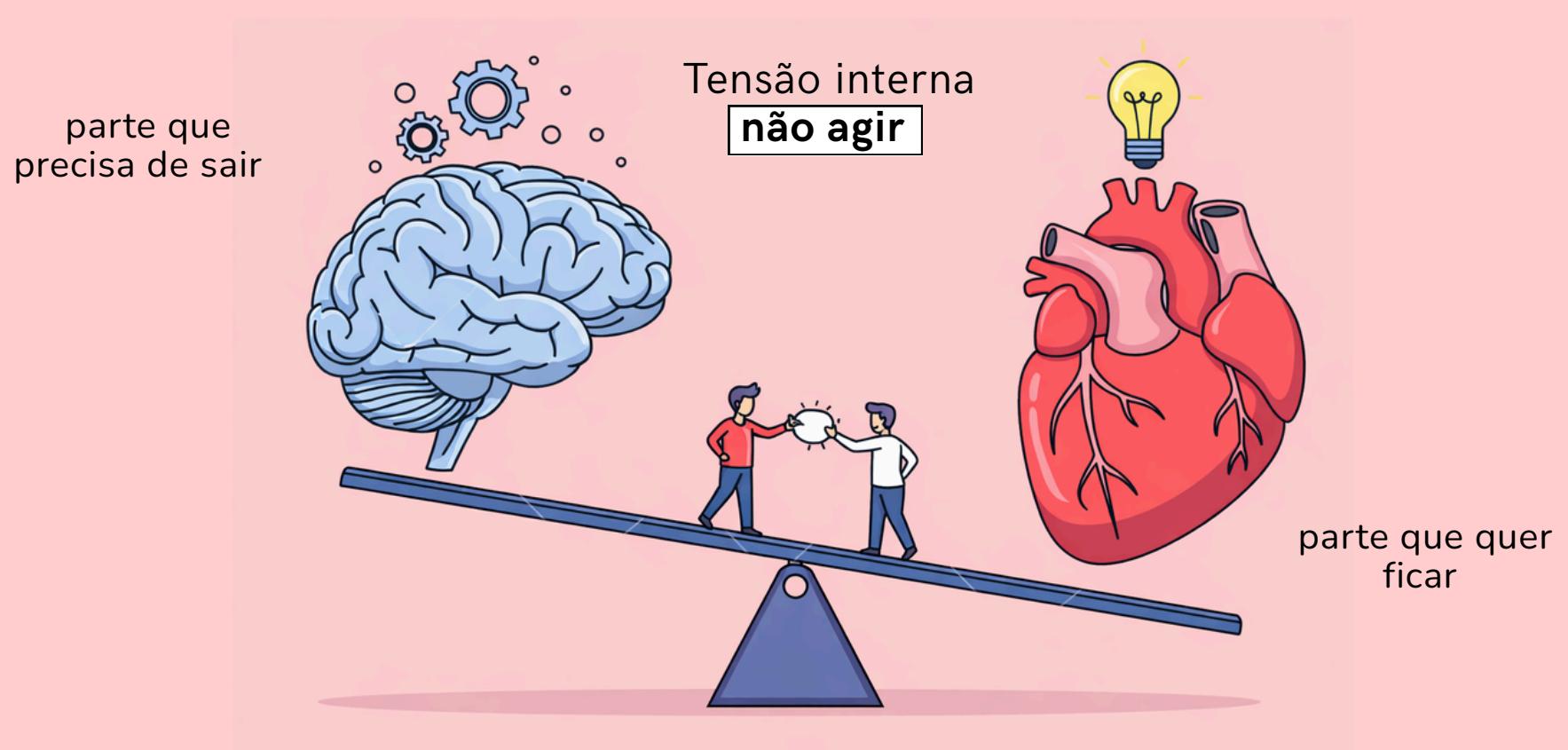
Parte que reconhece a necessidade de fuga

- reconhece comportamentos tóxicos, busca proteção/afastamento

Parte que resiste à fuga

- Recusa do afastamento/ culpa
- Medo de rejeição/abandono





“

“Isto é só uma fase... Vai melhorar”

Quem fomos no
passado não
define quem
somos no futuro

