

Intimidade e Desgostos de Amor



Fugit Amor, Rodin

Rita Melo

Maio de 2004



O que é a intimidade

*O amor não pode salvar a vida da morte,
mas pode preencher o propósito da vida.*

Arnold Toynbee (in Firestone & Catlett, 2000)

A palavra intimidade vem do latim, *intimus*, e significa "secreto" ou "o mais interior" (Sternberg citado por Narciso, 1996; Sexton & Sexton, 1982), envolvendo a proximidade em relação ao outro. Para alguns autores, porém, a relação próxima é diferente da relação íntima, atribuindo a primeira ao estar com o outro e reservando a segunda para situações onde o processo de auto-descobrimto na presença do outro está necessariamente implicado (Narciso, 1996). A validação do valor próprio (Sullivan citado por Sexton & Sexton, 1982) provém da relação íntima, a qual fornece a oportunidade para continuar a descoberta da idiossincrasia de cada um, através do envolvimento mútuo. Para além disso, a capacidade para a intimidade é considerada como um componente imprescindível para o ajustamento funcional (Erikson cit. por Sexton & Sexton, 1982). Neste contexto, a relação íntima constitui um enorme recurso aquando crises de vida, tornando o ajustamento mais difícil aquando a sua ausência.

Ser-se íntimo de outra pessoa, por outro lado, é ter acesso ao carácter mais interior do outro e compreendê-lo; é ter a percepção e consciência da realidade mais secreta dessa pessoa. Intimidade, como tal, é um conhecimento privilegiado do que é revelado na privacidade de uma relação interpessoal, enquanto normalmente ocultado perante o público. Ela não é gerada por um desejo unilateral ou por uma compulsão para a união, mas exclusivamente através do consenso mútuo (Sexton & Sexton, 1982). Para além disso, de acordo com Pasini (1990), a intimidade exige a superação de alguns medos ancestrais.

Apesar da intimidade significar ou implicar proximidade, ela não é compatível com dependência. Pelo contrário, uma relação íntima entre duas pessoas parece exigir a capacidade de se ser independente ou de ter um adequado nível de diferenciação do *self*, confiança mútua e um nível adequado de auto-estima (Narciso, 1996). Assim, a *intimidade "sã"* deve basear-se numa forte autonomia individual, em que aceder à intimidade significa, simultaneamente, pôr-se na pele do outro sem perder a noção da própria identidade e receber o outro no seu próprio território íntimo sem se sentir invadido (Pasini, 1990).

O vínculo que o bebé estabelece com a pessoa que cuida dele parece ter implicações directas na forma como ele, quando adulto, irá lidar com a intimidade, isto é, se irá ou não ter a capacidade de ser íntimo de outra pessoa e como irá lidar com essa intimidade.

A Vinculação

Os bebés nascem para se ligar, tendo comportamentos automáticos instintivos poucos minutos após nascerem para mamarem e se agarrarem rapidamente quando assustados. Por outro

lado, as mães estão biologicamente predispostas para se ligarem aos filhos, ocorrendo alterações hormonais logo após darem à luz (Fletcher, 2002). A vinculação do bebê à pessoa que cuida dele, normalmente a mãe, é o primeiro vínculo humano que, para certos autores, constrói a base de todas as relações posteriores com os outros, iniciando-se, assim, o desenvolvimento social (Gleitman, 2002).

A teoria da vinculação de John Bowlby é essencialmente uma teoria da origem e natureza do amor e foi orientada por pressupostos de matriz diversa, conjugando elementos da teoria psicanalítica, da etologia e de teorias de sistema de controlo (Chisholm, 1996). Segundo Bowlby, e de acordo com a sua experiência como psicanalista, as experiências relacionais infantis são determinantes na formação adulta da personalidade e no seu comportamento, nomeadamente ao nível das estratégias sexuais adoptadas. A origem de alguns quadros psicopatológicos pode ser explicada, então, pela privação ou deficiente relação precoce de vinculação.

Os comportamentos de busca de proximidade parental são explicados por uma ideia originária da teoria dos sistemas e da etologia, que consiste na existência de um sistema comportamental auto-regulador (conjunto de elementos que funcionam de forma coordenada para determinados objectivos) destinado a assegurar o "sentimento de segurança" e prestação de cuidados. Quando não são cumpridos os objectivos, o sistema activa comportamentos de vinculação, tais como chorar, chuchar, e perseguir, de modo a recuperar a disponibilidade física e/ou psicológica da figura parental.

Ao longo do desenvolvimento, com base nas experiências de vinculação, a criança constrói uma representação dinâmica das acções, dos processos e transformações, ou seja, estruturas cognitivas às quais Bowlby denomina "modelos internos de trabalho" e que a criança leva consigo para a vida adulta. As representações criadas pela criança seguem uma linha de descentração. Primeiramente, constrói uma representação de si mesma e da sua figura de vinculação, e futuramente dos outros, ou seja, das relações que estabelece (Chisholm, 1996).

A ideia desta teoria é que o sistema de vinculação se mantém ao longo da vida, contribuindo para a formação de atitudes do sujeito nas relações amorosas (Kirkpatrick, 1997). Para além disso, verificou-se que a vinculação é um processo, uma interacção dinâmica e não um laço estático (Chisholm, 1996). Existem, inclusive, estudos recentes, que indicam que uma pessoa pode alterar o seu estilo de vinculação ao longo do seu desenvolvimento (Fletcher, 2002).

Apesar da universalidade do sistema de vinculação, existe uma diversidade de estilos de vinculação que foi constatada, sobretudo a partir de estudos transversais de análise interindividual, mais especificamente do paradigma da Situação Estranha de Ainsworth (Fletcher, 2002; Chisholm, 1996).

Este paradigma consiste na observação de comportamentos de crianças, com idades compreendidas entre os 12 e 18 meses, num contexto de reencontro após uma breve separação da sua figura parental. Foram identificados três estilos de vinculação: um em que as crianças se sentem seguras, confortáveis com a proximidade à figura de vinculação, não

havendo activação do sistema de vinculação (estilo seguro); outro em que as crianças inibem os comportamentos de vinculação, desprezando, evitando a figura de vinculação no reencontro (estilo evitante); e um último em que há hiperactivação do sistema de vinculação, ou seja, uma procura constante de contacto com a figura parental, caracterizada pelo comportamento agressivo (estilo ansioso/ambivalente).

Alguns estudos de natureza longitudinal evidenciam uma estabilidade do estilo de vinculação ao longo do desenvolvimento. No entanto, como foi mencionado *supra*, o estilo de vinculação é susceptível a modificações perante reestruturações familiares e outros acontecimentos de vida. Constatou-se, também, a ocorrência de transmissão intergeracional do estilo de vinculação.

As mais recentes teorias acerca da formação de padrões comportamentais relacionais nos primeiros anos de vida, e o seu reflexo na idade adulta, englobadas numa perspectiva evolucionária, tendem a divergir dos pressupostos base das teorias da vinculação.

Belsky (1999) aponta como estímulo fundamental para a evolução de comportamentos de vinculação o facto de estes possibilitarem a adaptabilidade funcional do indivíduo às pressões e características do “ambiente de adaptabilidade evolucionária” (AAE) a que este está ligado. Assim, contrariamente à perspectiva teórica clássica da vinculação, como a de Bowlby, as teorias evolucionistas consideram que a génese de comportamentos de vinculação resulta da procura de sucesso reprodutivo do indivíduo e não apenas da adaptação imediata a comportamentos de prestação de cuidados ou à procura de sobrevivência da espécie. Deste modo, comportamentos de busca de proximidade da figura parental são, em parte, motivados e modelados pela conduta de prestação de cuidados que esta promove e pelas características e recursos do ambiente que os rodeia.

Assim, diferentes níveis de disponibilidade de recursos do meio, bem como comportamentos de protecção e de atenção díspares, resultariam na formação de diferentes estilos de vinculação na criança, todos eles com vista a possibilitarem a adaptabilidade reprodutiva favorável do indivíduo num dado meio, com características específicas.

Parece, deste modo, infundada a perspectiva de Bowlby, de que existe um estilo de vinculação seguro, que se traduz em saúde mental e adaptação e que é favorável e típico da espécie, e que comportamentos divergentes deste sejam considerados não adaptativos. Logo, o facto do estilo de vinculação seguro, proposto por Bowlby e evidenciado pela situação estranha de Ainsworth, predominar na sociedade ocidental contemporânea não significa que se manifeste como funcionalmente adaptativo em qualquer AAE (Chisholm, 1996).

A evidente influência das características do meio no percurso relacional do indivíduo é também considerada, dentro da biologia evolutiva, pelas teorias do percurso de vida. O problema geral defendido por estas teorias diz respeito à divisão de recursos entre ter filhos (esforço de acasalamento) e cuidar e educar os descendentes (esforço parental).

De acordo com estas teorias, mudanças significativas na história vivencial do indivíduo poderão ter uma influência significativa no seu estilo de relacionamento posterior. O comportamento do indivíduo em relações amorosas, bem como o estilo de cuidados parentais

que este manifesta reflectem os esquemas psicológicos e comportamentais formados a partir de condutas de vinculação precoces. Deste modo, os referidos comportamentos de vinculação providenciariam a extracção de informação relativa a recursos e características do meio e serviriam de veículos de “tradução” das condições ecológicas para estratégias reprodutivas funcionais e adaptativas. De acordo com esta teoria, a vinculação segura é a estratégia adaptativa utilizada quando o ambiente é estável e abundante em recursos; nestas condições, há um grande investimento parental, salientando-se a qualidade em detrimento da quantidade.

Por outro lado, quando o ambiente é instável e pobre em recursos, a estratégia adoptada corresponde à vinculação insegura, que é caracterizada pela quantidade e não pela qualidade. Relativamente a esta última, considera-se a vinculação evitante como resultado dos pais não estarem dispostos a investir nos filhos, e a vinculação preocupada como consequência da impossibilidade parental para investir (Chisholm, 1996).

Vinculação nos adultos

A extensão da teoria da vinculação aos adultos foi levada a cabo por Hazan e Shaver (cit. por Fletcher, 2002), defendendo que os comportamentos de vinculação nos adultos observam-se no contexto das relações amorosas. Verificou-se que o amor e ligação entre adultos espelha, em alguns aspectos, os laços que ligam o adulto e a criança juntos. De acordo com Fletcher (2002), o amor íntimo dos adultos consiste em três componentes quase independentes: intimidade (vinculação), compromisso (prestar cuidados) e paixão (atração sexual). Os dois primeiros componentes são muito semelhantes ao amor entre o adulto e a criança. Os próprios processos neurofisiológicos subjacentes parecem ser os mesmos na vinculação adulto-criança e no amor romântico adulto-adulto, estando envolvidas as mesmas hormonas.

O paradigma de Hazan e Shaver (cit. por Fletcher, 2002) consistia na apresentação aos sujeitos de três parágrafos ilustrativos dos estilos de vinculação inerentes às relações amorosas, sendo pedida a sua identificação com um dos parágrafos. O estilo seguro caracterizava-se sobretudo pelo conforto com a proximidade e com o sentimento de segurança; o desconforto com a proximidade e a falta de segurança eram indicadores do estilo evitante; enquanto o estilo ansioso/ambivalente manifestava-se pela necessidade premente e obsessiva de criar intimidade e pela intensa preocupação pela relação.

Este tipo de instrumento foi altamente criticado devido ao deficiente rigor psicométrico (reduzido número de itens e conseqüente baixo nível de precisão), tendo sido substituído por instrumentos multi-itens.

Descobriu-se, através de estudos subsequentes (Fletcher, 2002), a existência de duas dimensões da vinculação que são relativamente independentes: seguro vs. evitante e o grau de ambivalência da vinculação. Do cruzamento destas duas dimensões, resultam quatro estilos de vinculação:

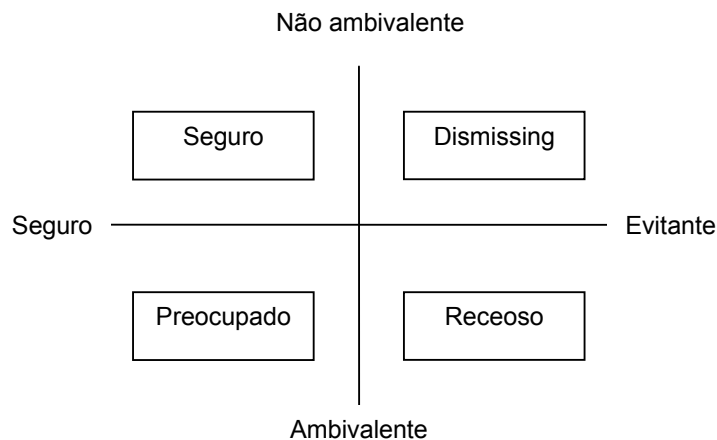


Figura 1 Quatro protótipos de vinculação (Fletcher, 2002)

Assim, consoante as variações na regulação do afecto e competência social, uma pessoa pode possuir um dos quatro estilos de vinculação:

Seguro	Modelo positivo do self e dos outros; pode empenhar-se numa construtiva resolução de problemas com outros durante períodos de stress e instabilidade.
Preocupado	Cognição ou modelo negativo do self, mas modelo positivo dos outros; os processos de tomada de consciência e de avaliação são menos balanceados, com mais energia direccionada para os outros, resultando numa menor regulação do afecto e auto-consciência objectiva.
Rejeitante	Esquema cognitivo ou modelo interno positivo do self e modelo negativo dos outros; processos de tomada de consciência e de avaliação são direccionados para o próprio, com a consciência minimizada das necessidades relacionadas com a vinculação.
Receoso	Modelos cognitivos ou de trabalho são negativos tanto para o self como para os outros; apresentação receosa do self contribui para sentimentos de vulnerabilidade e inadequação, bem como a visão negativa dos outros encoraja o desligar interpessoal e limita a consciência dos outros.

Quadro 1 Os quatro estilos de vinculação (Cormier & Cormier, 1997)

Estes estilos de vinculação da relação em adultos não são necessariamente permanentes durante a vida adulta, nem são estruturas inabaláveis estabelecidas durante a infância (Fletcher, 2002). Os estudos mais recentes relativamente à estabilidade vs. mudança dos estilos de vinculação da relação, derivados de estudos longitudinais, são confusos. Dois dos estudos não encontraram provas de consistência dos estilos de vinculação ao longo do tempo, enquanto outros dois encontraram. Todos eles, porém, defendem que as mudanças no estilo de vinculação ao longo dos anos não são aleatórias, mas devem-se a acontecimentos específicos. Exemplificando, os indivíduos que mudaram de um estilo seguro para um estilo inseguro eram mais prováveis de ter pais que se tinham divorciado. Um dos principais acontecimentos que faz alterar um estilo seguro para um estilo evitante nos adultos é o término

de uma relação. Desta forma, os estudos indicam que os estilos de vinculação tendem a ser estáveis ao longo da vida, mas são também extremamente sensíveis a influências externas, principalmente experiências de relações íntimas (Fletcher, 2002).

A teoria de Giddens

Anthony Giddens (Gross, 2002) tem explorado o impacto da globalização nas relações interpessoais e nas pessoas que vivem em sociedades capitalistas avançadas do ocidente. De acordo com a sua teoria, as relações íntimas, sexuais, tendem, sob o peso da globalização, a distanciar-se de um modelo tradicional e a aproximar-se de uma forma pós-tradicional, na qual a relação é vista como um meio de auto-desenvolvimento e é esperado que se dissolva quando já não serve os seus propósitos. Estas relações pós-tradicionais, ou de *amor puro*, contêm uma grande promessa de liberdade humana e felicidade, porém, são tão imprevisíveis que também ameaçam submergir as pessoas com ansiedade e levá-las em enveredar por comportamentos aditivos compensatórios. Contudo, segundo Gross (2002), estes efeitos negativos da relação de *amor puro* não se verificam empiricamente, apesar do seu estudo ter uma série de falhas experimentais, apontadas pelo próprio.

Giddens considera a “destraditionalização” como um afastamento, na Europa ocidental, dos costumes e crenças que tinham ancorado a vida das pessoas em práticas previsíveis, transgeracionais. Os *sistemas peritos*, que servem como as infraestruturas da globalização, operam na base do conhecimento descontextualizado, a autoridade do qual vem pôr em causa o conhecimento local, do qual a tradição depende. Por outro lado, a *segurança ontológica*, isto é, uma necessidade básica que consiste num sentimento de continuidade e ordem nos acontecimentos que transformam as nossas vidas, carecem nas sociedades globalizadas. *Mutatis mutandis*, a vida nas sociedades pós-tradicionais está repleta de insegurança ontológica, pois em tais sociedades uma infinidade de potenciais cursos de acção está aberta aos indivíduos, a qual destabiliza as narrativas de vida a longo prazo. Neste contexto, a ansiedade abunda, bem como novas psicopatologias de adição que surgem como mecanismos de defesa contra a ansiedade quando a tradição já não pode servir o seu propósito.

O processo através do qual as pessoas desenvolvem os *recursos psicológicos* para conceber as suas interações perante outros fisicamente ausentes é denominado de *disembedding* (“desenterrar”). O recurso mais importante é a confiança que, nas sociedades modernas, tem que ser conquistada e a forma de o fazer, segundo o autor, é a pessoa demonstrar-se calorosa e aberta.

Intimidade e a ascensão das relações puras

A *relação pura* é uma relação social que é iniciada para o seu próprio bem, ou seja, pelo que pode ser derivado por cada pessoa de uma associação mantida com outra. Esta relação é continuada apenas na medida em que é considerada, por ambas as partes, como proporcionadora de uma satisfação suficiente para que cada indivíduo se mantenha nela. É um

esforço para alcançar, através da comunicação constante, um conhecimento íntimo do *self* único e autêntico do outro. A intimidade é procurada como um meio de auto-desenvolvimento, de modo que a condição para entrar em tais relações é o acordo implícito de que se os valores, interesses e identidades dos parceiros começarem a divergir para formas não complementares, a relação perde a sua razão de ser e torna-se susceptível de dissolução (Gross, 2002). O cerne das relações puras é o questionamento reflexivo do estatuto da relação, no qual a questão “está tudo bem?” prefigura como motivo primário.

A ascensão desta forma de relação está relacionada, de forma complexa, com a globalização e o crescimento dos sistemas peritos.

Uma boa relação

De acordo com Giddens (Gross, 2002:5):

"Uma boa relação é uma relação de iguais, em que cada parceiro tem os mesmos direitos e obrigações. Neste tipo de relação, cada pessoa tem respeito e quer o melhor para o outro. A relação de amor puro baseia-se na comunicação de forma que a compreensão do ponto de vista do outro é essencial. Falar ou dialogar é a base para fazer a relação funcionar. As relações funcionam melhor se as pessoas não se esconderem muito uma da outra - tem que haver confiança mútua. Finalmente, uma boa relação está livre do poder arbitrário, coerção ou violência."

Características da intimidade

Hatfield (cit. por Narciso, 1996) identifica os seguintes atributos da intimidade:

- revelação mútua de informações próprias e pessoais;
- escuta recíproca de confidencialidades;
- preocupação profunda com o outro;
- sentimentos intensos de amor;
- conforto com a proximidade e com o contacto físico.

De acordo com o mesmo autor (Hatfield, 1982), há um número de características que marcam as relações íntimas (entre amantes, amigos, esposos, pais e crianças):

- ◆ intensidade do gostar/amar;
- ◆ profundidade e extensão da troca de informação;
- ◆ variedade de recursos trocados;
- ◆ capacidade de substituir recursos;
- ◆ compromisso;
- ◆ unidade de análise - de "eu" e "tu" para o "nós".

Relativamente à segunda característica, à medida que a intimidade aumenta, as trocas interpessoais progredem gradualmente de áreas superficiais, não íntimas, para camadas do *self* mais íntimas e profundas. Quanto mais íntimas as pessoas são, mais informações elas estão dispostas a partilhar uma com a outra. Aliás, o dado mais consistente da investigação acerca da auto-revelação é que a quantidade de informação revelada tem um enorme impacto na quantidade de informação recebida (Jourard cit. por Hatfield, 1982). Os psicólogos sociais verificaram, ainda, que:

- a auto-revelação promove a auto-aceitação
- a comunicação sincera ajuda as pessoas a compreenderem-se a elas próprias e aos outros
- a revelação adiciona excitação à relação (passa-se do ponto considerado seguro e arrisca-se, revelando os sentimentos ao outro)
- a intimidade não é um luxo, mas uma necessidade, tendo-se verificado que a intimidade e auto-revelação ajudam a pessoa a manter a sua saúde mental e física, especialmente em alturas de stress. As pessoas que têm confidentes são menos vulneráveis a uma série de doenças do que as outras.

Por outro lado, os psicólogos sociais alertam para o perigo de revelar muito, demasiadamente cedo. Verificou-se que as pessoas que se revelam excessivamente aos outros, dizendo-lhes demasiado acerca delas próprias, são vistas como peculiares ou neuróticas. Para além disso, existem outros riscos na auto-revelação. Como o poeta grego, Menander (cit. por Hatfield, 1982), observou: “Se tu nunca contares os teus segredos ao teu amigo, tu nunca o irás temer quando ele se tornar teu inimigo”.

No que respeita a comunicação, Hatfield (1982) considera que a metacomunicação intencional, que consiste em falar conscientemente acerca do contexto relacional das mensagens, é o *sine quo non* das relações íntimas. Desta forma, em vez de se comunicar meramente ao nível literal, isto é, através de palavras e gestos, e metacomunicar inconscientemente, ou seja, comunicações que fazem parte do processo de estabelecimento de normas das transacções comunicacionais ordinárias, as pessoas íntimas começam a metacomunicar intencionalmente.

As pessoas íntimas procuram as relações que são reforçadoras e evitam as que são punitivas, sendo este princípio baseado no *paradigma do reforço*. A teoria da equitatividade é um modelo de trocas sociais que tenta explicar as relações amorosas e familiares, tendo por base este paradigma.

Existem, segundo Sternberg e Grajek (cit. por Narciso, 1996), 10 sinais de intimidade:

1. desejo de promover o bem-estar do outro;
2. sentimento de felicidade com o outro;
3. grande respeito pela pessoa amada;
4. possibilidade de contar com o outro quando é necessário;
5. compreensão mútua;

6. partilhar o *self*;
7. partilhar os bens materiais;
8. apoio emocional;
9. comunicação íntima;
10. valorização do amado.

Intimidade e saúde

De acordo com um estudo de Verbrugge (citado por Narciso, 1996), acerca da relação entre estado civil e saúde, a população menos saudável é a de separados e divorciados, seguida dos viúvos e solteiros. A população casada é a que apresenta índices de saúde física e mental mais elevados.

Kessler e Essex (cit. por Narciso, 1996) verificaram que um factor fundamental, que explica porque é que, no matrimónio, as funções de protecção parecem ser mais eficazes, é a relação íntima com o cônjuge. Constatou-se, assim, que, no contexto de uma relação conjugal, a intimidade desempenha funções de protecção, sendo por isso geradora de bem-estar. As pessoas que não são felizes com o matrimónio, porém, são ainda mais vulneráveis que as pessoas divorciadas no que concerne os problemas de saúde física e mental.

Intimidade e Amor

Hatfield (1982) defende dois tipos de amor, o apaixonado e o companheiro. O amor apaixonado consiste num estado emocional intenso, associado a sentimentos de ternura e sexuais, exaltação e dor, ansiedade e alívio. O amor companheiro e o gostar têm, de acordo com Hatfield e Walster (citado por Hatfield, 1982), muito em comum. Gostar é o afecto que sentimos por conhecidos e o amor companheiro é o afecto que sentimos por aqueles com quem as nossas vidas estão profundamente entrelaçadas. Na vida, o amor companheiro e apaixonado, normalmente, co-existem.

Pessoas íntimas, defende Hatfield (1982), são aquelas que se amam e cujas vidas estão profundamente entrelaçadas. A intimidade é vista não como um estado estático, mas como um processo.

Principais medos da intimidade

A intimidade afectiva concretiza-se no mundo do desejo, não no da necessidade. Enquanto o desejo tem um carácter flexível, pode ser modelado, diferido e é selectivo, a necessidade corre o risco de acelerar excessivamente os tempos de permuta e de oprimir a realidade do outro, reduzindo-o a um mero objecto de satisfação (Pasini, 1990). Há quem tenha necessidade de

contacto e se sinta existir apenas na presença do outro, pois tem medo de estar só. Nestas condições, porém, dificilmente irá conseguir partilhar uma relação afectiva.

A necessidade não é o único obstáculo ao estabelecimento da intimidade. Como foi mencionado anteriormente, Pasini (1990: 10) defende que "a partilha da intimidade exige a superação de alguns medos ancestrais, sendo os principais o medo de uma excessiva fusão-confusão, o medo de nos descobrirmos demasiado, o medo de sermos dominados por esta tão perigosa como sublime droga afectiva".

Medo da Fusão

A intimidade pode implicar uma maior permeabilidade dos nossos limites, comportando, por isso, alguns riscos, tais como a fusão com o outro. A fusão pode consistir, simplesmente, na delegação de toda a responsabilidade no outro. As pessoas menos seguras vivem este fenómeno como uma situação perigosa, por vezes até angustiante (Pasini, 1990). Nos casais com o medo de fusão, há uma tendência de viver *para* o outro. Para a pessoa conseguir viver *com* o outro, ela deve atingir e ultrapassar uma etapa intermédia indispensável que consiste na conquista da autonomia, isto é, a do *viver para si*. Deste modo, a pessoa pode partilhar com o outro sem ter o risco de perder a sua individualidade. Caso contrário, corre-se o risco de realmente se fundir com o outro, de depender dele ou de se abandonar incondicionalmente a ele (Pasini, 1990).

Medo de se ser descoberto

A intimidade, como Pasini sublinha (1990; pág.50), implica a partilha daquilo que é mais secreto em nós, sendo necessária tolerância e uma boa auto-estima para "viver este despirmo-nos como uma oportunidade e não como uma ameaça". Os que consideram necessário esconder estas partes secretas, mantendo-as inconfessáveis, acabam por viver a intimidade como um risco pessoal. De acordo com o autor (Pasini, 1990; pág.53), "a manifestação de fantasias secretas é uma das causas mais frequentes de ruptura dos laços afectivos".

Medo das Separações

Quando a pessoa se entrega a uma importante experiência íntima, o desejo de infinidade da relação está sempre presente. O medo da separação pode ser experimentado, desde cedo, nas relações com os pais e depois reproduzido noutras relações afectivas.

Conclusão

A capacidade de se ser íntimo ou não de outra pessoa resulta de um processo de socialização que se inicia logo após o nascimento e que evolui durante toda a vida, sofrendo influências do exterior. Verifica-se, então, que a intimidade é um componente complexo, essencial à satisfação numa relação amorosa e cujo molde assenta no vínculo entre o bebé e a mãe, ou outro prestador de cuidados, sofrendo, contudo, alterações ao longo da vida.

Assim, uma criança que foi privada de afecto e exposta a grandes níveis de stress irá provavelmente desenvolver um estilo de vinculação inseguro que influenciará as suas relações amorosas em adulto, preferindo relações curtas em detrimento de relações longas e estáveis.

No entanto, as experiências advindas da relação precoce não são totalmente determinantes do tipo de relações na vida adulta. Vários acontecimentos de vida podem alterar o estilo de vinculação e, para além disso, a pessoa pode ter diferentes estilos de vinculação com diferentes pessoas.

Uma outra perspectiva sobre a intimidade centra-se nas mudanças que estão a ocorrer ao nível das relações, passando de tradicionais para relações de *amor puro*, fruto da globalização e consequente "destraditionalização" das sociedades ocidentais.

Neste âmbito, existe uma série de características inerentes à intimidade e relações íntimas que permitem a obtenção de relações proporcionadoras de qualidade de vida e satisfação. Este bem-estar na relação e o ser-se íntimo de outra pessoa passou a ser visto não como um luxo, mas como uma necessidade. Desta forma, verificou-se que as pessoas casadas e satisfeitas com a sua relação têm menos susceptibilidade de contrair doenças, tanto físicas como mentais, e são mais tolerantes ao stress.

Por último, é necessário ultrapassar uma série de medos ancestrais para se viver uma relação íntima em toda a sua plenitude e se poder desfrutar das suas características.

Referências Bibliográficas

- Belsky, J. (1999). Modern evolutionary theory and patterns of attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford.
- Chisholm, J. (1996). The evolutionary ecology of attachment organization. *Human Nature*, 7, 1-38.
- Cormier, S. & Cormier, B. (1997). *Interviewing strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions* (4th ed.). Pacific Grove: Brooks/ Cole.
- Firestone, R. & Catlett, J. (2000). *Fear of Intimacy*. Washington: American Psychological Association.
- Fletcher, G. (2002). *The New Science of Intimate Relationships*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Gleitman, H. (2002). *Psicologia* (5^a ed.; trad. D. Silva). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Gross, N. (2002). Intimacy as a "Double-edged" Phenomenon"? An Empirical Test of Giddens. *Social Forces*. Vol. 81, 2, p. 531.
- Hatfield, E. (1982). Passionate Love, Companionate Love, and Intimacy. In M. Fisher & G. Stricker (Eds.). *Intimacy*. New York: Plenum Press.
- Kirkpatrick, L. (1997). Evolution, pair-bonding, and reproductive strategies: a reconceptualization of adult attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford.
- Narciso, I. (1996). El ciclo vital de la pareja. In M. Millán (Ed.). *Psicología de la Familia. Un enfoque evolutivo e sistémico*, Vol.1. Valencia: Promolibro.
- Pasini, W. (1990). *Intimidade. O Outro Espaço da Afectividade* (trad. J. Gama). Lisboa: Difusão Cultural.
- Sexton, R. & Sexton, V. (1982). Intimacy: A Historical Perspective. In M. Fisher & G. Stricker (Eds.). *Intimacy*. New York: Plenum Press.