



O IMPACTO DAS RELAÇÕES AFETIVAS NA PERSONALIDADE



Por Dr^a. Teresa Oliveira Martins
Clínica for Happiness
da Casa de Saúde da Boavista

As relações afetivas na infância exercem uma influência significativa no processo de desenvolvimento humano, em particular na forma como os jovens e os adultos se irão relacionar.

Estas relações afetivas condicionam a relação com eles próprios, em domínios como o autoconceito, a autoestima, a segurança emocional, a capacidade de resolver problemas e de tomar decisões, a sua relação com os outros, como estabelecerão laços afetivos e como vão comunicar, e ainda a relação com o mundo em geral, como se irão adaptar e enfrentar os desafios.

Somos essencialmente relacionais e curiosamente o mais dependente dos seres vivos.

Na interação prolongada entre a criança e os adultos que dela cuidam, desenvolvem-se processos psicoemocionais complexos. A dependência durante a infância significa também que a criança está particularmente vulnerável à influência dos adultos cuidadores.

São as relações que nos formam e nos transformam em seres humanos adultos. A título de exemplo, uma criança que foi criticada de forma habitual virá a ser, muito provavelmente, um jovem e um adulto com uma autocrítica excessiva.

Se a mãe (ou o cuidador mais significativo) responder com proximidade, consistência e constância às necessidades afetivas da criança, isso facilitará o desenvolvimento da sua autoconfiança e das suas competências sociais, e ela crescerá com uma personalidade segura.

Em contrapartida, quando o adulto responde às solicitações emocionais da criança com ansiedade, inconsistência ou zanga, ela desenvolverá uma personalidade dependente e preocupada, ou evitante da proximidade emocional.

	MODELO DE SI PRÓPRIO POSITIVO	MODELO DE SI PRÓPRIO NEGATIVO
MODELO DOS OUTROS POSITIVO	PESSOA COM SEGURANÇA*	PESSOA PREOCUPADA*
MODELO DOS OUTROS NEGATIVO	PESSOA EVITANTE-DESLIGADA*	PESSOA EVITANTE-RECEOSA*

*** PESSOA COM SEGURANÇA**

- › Constrói relações afetivas com facilidade e sente-se confortável na proximidade emocional.
- › Atua com segurança, determinação, sem se preocupar com aquilo que os outros possam pensar de si, ou se é aceite ou não. Confiar nas suas capacidades.
- › Apoia-se nos outros quando precisa. A sua comunicação é clara, confiante e assertiva.

*** PESSOA PREOCUPADA**

- › Sente necessidade de estabelecer relações afetivas próximas. No entanto, sente que os outros não correspondem aos seus desejos, como gostaria.
- › Sente-se insegura na intimidade, pois, como se valoriza pouco, teme a rejeição dos outros, ao descobrirem as suas limitações. Está continuamente à procura de aprovação e de intimidade. Costuma culpabilizar-se pela falta de proximidade dos outros.
- › É alguém que tende a usar níveis elevados de expressão emocional, a comunicar receio, e a ser impulsivo.

*** PESSOA EVITANTE-DESLIGADA**

- › Sente-se confortável sem relações emocionais próximas.
- › Gosta de se sentir independente e livre, preferindo não depender dos outros e que os outros não dependam de si. Desvaloriza as relações emocionais significativas.
- › Conhece pouco a linguagem dos afetos, e evita os compromissos. Trata-se de um estilo defensivo que busca proteger-se de uma possível (e temida) rejeição por parte do outro, a quem tende a desvalorizar.

*** PESSOA EVITANTE-RECEOSA**

- › Deseja a proximidade emocional, mas sente-se desconfortável na intimidade pela dificuldade em confiar nos outros (e de depender deles). Teme que a qualquer momento os outros possam aproveitar-se dela, abandona-la ou rejeita-la, desconfiando habitualmente das suas intenções e mantém-se em permanente alerta.
- › Nega, frequentemente, os seus afetos e suprime as manifestações afetivas que, por um lado, deseja e que, por outro, teme.

Com base em Bartholomew e Horowitz (1991)

Ainda que se diga que vale mais prevenir do que remediar, é uma boa notícia saber que quando a relação afetiva na infância e adolescência não decorreu do melhor modo, é ainda possível “remediar”, através de uma intervenção psicoterapêutica que estruture os pilares da personalidade, ferida pelos vínculos emocionais deficientes.

