

MESTRADO EM PSICOLOGIA  
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

**Ajustamento à separação amorosa em  
jovens adultos cisgénero heterossexuais**  
**Inês Sofia Guimarães Castro**

**M**

**2023**



**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação**

**AJUSTAMENTO À SEPARAÇÃO AMOROSA EM JOVENS ADULTOS  
CISGÉNERO HETEROSSEXUAIS**

**Inês Sofia Guimarães Castro**

Novembro 2023

Dissertação apresentada no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, área de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora *Mariana Veloso Martins* (FPCEUP).

## AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## NOTIFICAÇÕES

Esta dissertação insere-se no Projeto de Investigação designado por “Separações Amorosas na Adulterez Emergente” apoiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (SFRH/BD/08585/2020) e com parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Ref.<sup>a</sup> 2021/10-09b) e da Reitoria da Universidade do Porto (Parecer A-13/2022).

## AGRADECIMENTOS

Como seres sociais que somos, as pessoas que nos rodeiam afetam a nossa vida nos mais diversos sentidos, desta forma é impossível não agradecer às pessoas que fizeram parte do meu percurso universitário e, em particular desta última etapa.

Primeiramente, quero agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Mariana Veloso Martins, por me guiar neste projeto, pela expertise e incentivo fundamentais para definir a direção e a qualidade do presente trabalho. De seguida, à Doutora Joana Fernandes por me integrar no seu projeto de investigação, pelos conselhos e disponibilidade constante.

De seguida, gostaria de mostrar a minha maior gratidão aos meus pais, as pessoas mais importantes da minha vida e o meu exemplo de dedicação, integridade e amor. Obrigada pelo colo, pelo apoio, pelos conselhos e pela compreensão que sempre vos caracterizaram ao longo de todo o meu percurso escolar.

À Sara, à Bia, à Celeste e à Joana por poder partilhar com elas as dúvidas, receios e vitórias ao longo destes cinco anos.

Ao Diogo, por ser o companheiro de todas as horas, o que motiva e nunca deixa desistir.

Por fim, um obrigada à FPCEUP, por ter sido sempre casa.

## RESUMO

A adultez emergente é, por excelência, a fase do desenvolvimento de exploração da identidade, definição do *self* e da intimidade, onde as relações amorosas ganham um significado diferente e, as separações são, geralmente, eventos desadaptativos. Apesar disto, a investigação ainda não explorou que variáveis influenciam o ajustamento, nomeadamente se e de que forma, as principais competências a desenvolver na adultez emergente interferem. Assim, o presente estudo teve como objetivo explorar o papel da diferenciação do *self* e do medo da intimidade no processo de ajustamento à separação em jovens adultos. Exploraram-se ainda diferenças de género, estatuto amoroso e iniciativa para o término. Para tal, uma amostra de 377 jovens adultos heterossexuais que vivenciaram o término de uma relação de exclusividade nos 12 meses anteriores ao recrutamento, responderam a um questionário composto por questões sociodemográficas, pela Fisher Divorce Adjustment Scale - Short Form, pelo Differentiation of Self Inventory - Short Form e pela Fear of Intimacy Components Questionnaire. Os resultados mostraram que homens apresentam níveis mais elevados de diferenciação e de medo de perder o outro, enquanto as mulheres apresentam maior medo de perder o *self*. Estar atualmente numa relação ou ter tomado a iniciativa de terminar são variáveis que afetam positivamente o ajustamento. A análise de regressão linear múltipla mostrou que as variáveis em estudo conjugadas com as sociodemográficas explicam 34.6% do ajustamento. Estes dados contribuem para que os profissionais desenvolvam intervenções terapêuticas mais eficazes quando trabalham com adultos emergentes a vivenciar uma separação e sugerem novas possibilidades de investigação.

**Palavras-chave:** ajustamento à separação; adultez emergente; diferenciação do *self*; medo da intimidade.

## ABSTRACT

Emerging adulthood is a crucial developmental period for the exploration of identity, the definition of self and the development of intimacy, where romantic relationships got a different meaning and breakups are, generally, maladaptive events. Despite this impact, research has not yet explored which variables influence adjustment, namely whether and how the main skills to be developed in AE interfere. Thus, the present study aimed to explore the roles of differentiation of the self and fear of intimacy in the process of adjustment to a breakup in young adults. Additionally, we investigated the presence of gender, current romantic status and initiative to end the relationship differences. For this purpose, 377 heterosexual young adults who experienced the end of an exclusive relationship in the 12 months prior to recruitment responded to a questionnaire with sociodemographic questions, Fisher Divorce Adjustment Scale - Short Form, Differentiation of Self Inventory - Short Form and Fear of Intimacy Components Questionnaire. The results showed that men exhibit higher levels of differentiation and fear of losing the other, while women tend to experience more fear of losing the self. Being in a currently relationship or having the initiative to breakup were found to be variables positively influencing the adjustment. The multiple linear regression analysis showed that the variables under study combined with sociodemographic variables explain 34.6% of the breakup adjustment. These data help professionals develop more effective therapeutic interventions to work with emerging adults experiencing a romantic breakups and open new possibilities for future research.

**Keywords:** breakup adjustment; young adults; self-differentiation; fear of intimacy.

## RESUMÉ

L'émergence de l'âge adulte est, par excellence, la phase de développement de l'exploration identitaire, de la définition de self et de l'intimité, où les relations amoureuses prennent un sens différent et où les séparations sont, généralement, des événements inadaptés. Malgré cet impact, la recherche n'a pas encore exploré quelles variables influencent l'ajustement, à savoir si et comment les principales compétences à développer en adulte émergent interfèrent. Ainsi, la présente étude visait à explorer le rôle de l'auto-différenciation et de la peur de l'intimité dans le processus d'adaptation à la séparation chez les jeunes adultes. Les différences de sexe, de statut romantique actuel et d'initiative visant à mettre fin à la relation ont également été explorées. À cette fin, un échantillon de 377 jeunes adultes hétérosexuels ayant connu la fin d'une relation exclusive au cours des 12 mois précédant le recrutement ont répondu à un questionnaire composé de questions sociodémographiques, Fisher Divorce Adjustment Scale - Short Form, Differentiation of Self Inventory - Short Form. et Questionnaire sur les composants de la peur de l'intimité. Les résultats ont montré que les hommes ont des niveaux plus élevés de différenciation de self et ont peur de perdre l'autre, tandis que les femmes ont une plus grande peur de se perdre. Être actuellement en couple ou avoir pris l'initiative d'y mettre fin sont des variables qui affectent positivement l'ajustement. L'analyse de régression linéaire multiple a montré que les variables étudiées combinées aux variables sociodémographiques expliquent 34,6% de l'ajustement. Ces données aident les professionnels à développer des interventions thérapeutiques plus efficaces lorsqu'ils travaillent avec des adultes émergents confrontés à une séparation amoureuse et suggèrent de nouvelles possibilités de recherche.

**Mots-clés:** adaptation à la séparation; adulte émergent; différenciation de *self*; peur de l'intimidation.

## INDÍCE

1. Introdução.....	1
1.1. Adultez emergente: a diferenciação do <i>self</i> e a intimidade.....	1
1.2. Papel da relação amorosa na AE.....	5
1.3. Ajustamento à separação amorosa.....	7
1.4. Papel da diferenciação do <i>self</i> e do medo da intimidade no processo de ajustamento à separação amorosa.....	8
2. Método.....	11
2.1. Procedimento.....	11
2.2. Participantes.....	11
2.3. Materiais.....	13
2.4. Análise Estatística.....	14
3. Resultados.....	16
3.1. Resultados descritivos.....	16
3.2. Correlação entre ajustamento à separação, diferenciação do <i>self</i> e medo da intimidade	17
3.3. Efeito da diferenciação do <i>self</i> e do medo da intimidade no ajustamento à separação	18
4. Discussão.....	19
Referências Bibliográficas.....	24

## 1. Introdução

### 1.1. Adulter emergente: a diferenciação do *self* e a intimidade

O conceito de adulter emergente (AE) foi proposto pelo autor Jeffrey Arnett (2000), e define uma nova fase do desenvolvimento do ciclo de vida, situando-se entre o fim da adolescência e o início da idade adulta, entre os 18 e os 29 anos. Caracteriza-se por ser uma fase desenvolvimental com desafios particulares, especialmente como um momento de exploração e mudança (ibd.).

O autor definiu algumas características representativas da AE, tais como: a exploração da identidade; a instabilidade; o “*self-focus*”; o sentimento “*in-between*”; e as possibilidades (Arnett, 2000, 2014). Apesar da *exploração da identidade* ter sido uma tarefa proposta por Erikson (1950) para a idade da adolescência, Arnett considera que o pico de intensidade só ocorre no período da AE, e é nele que se consolida (Arnett, 2014). A diversidade de *possibilidades* que os sujeitos são convidados a descobrir e a vivenciar em diferentes áreas da vida como o amor, a educação, o trabalho e as visões do mundo transformam a AE na fase perfeita para a clarificação e consolidação da identidade, das crenças e valores, bem como das próprias capacidades e limitações. A primeira transição de residência, o prolongamento da escolaridade, a dificuldade de acesso ao mercado de trabalho ou o ingresso em carreiras profissionais mais exigentes são alguns exemplos de acontecimentos tipicamente desafiantes desta fase. Tudo isto atribui um carácter de *instabilidade* a este período, assim como, um momento de descoberta de si próprio. Neste sentido, é natural que seja caracterizado pelo foco no próprio (“*self-focus*”), uma vez que, sendo a etapa de vida onde o indivíduo tem poucas obrigações e deveres sociais, quando comparado com a adulter, permite-lhe uma maior autonomia na exploração e gestão da sua vida. Este “*self-focus*” facilmente pode ser visto como egoísmo, o que pode dificultar o desenvolvimento dos jovens, contudo é uma função importante de autossuficiência (Arnett, 1998, 2004, 2014). Já o sentimento “*in-between*” (sentimento de ambivalência) aparece no discurso do adulto emergente quando lhe é perguntado se sente que alcançou a adulter. Se por um lado considera que sim, também é verdade que por outro não (Arnett, 2014). Ou seja, os adultos emergentes não se identificam com a designação de adolescente mas também não

se sentem completamente adultos, o que reforça a necessidade da existência de uma fase intermédia. Por fim, esta fase pode ainda ser vista como um período de grande otimismo, devido à gama de possibilidades e oportunidades com que os adultos emergentes se deparam. Estes tendem a acreditar que as suas expectativas, sonhos e objetivos se vão concretizar, o que se deve ao facto de ainda não terem tido oportunidade de lidar com as dificuldades dos compromissos da vida adulta (Arnett, 2000).

O enquadramento deste conceito recai nas mudanças demográficas que têm ocorrido nos últimos 50 anos nas sociedades industrializadas e que provocaram alterações no processo de entrada na vida adulta. A economia começou a progredir cada vez mais em orientação para o conhecimento e para as tecnologias, exigindo profissionais cada vez mais qualificados (Arnett & Hughes 2012). Por consequência, o aumento do tempo despendido na formação académica levou ao adiamento de muitas tarefas tradicionais do adulto, como o casamento e a parentalidade. Estas mudanças socioeconómicas foram também acompanhadas por mudanças culturais, associadas a uma maior abertura em relação ao comportamento sexual, à diminuição da taxa de natalidade e ao aumento da idade média aquando do primeiro filho. Com estas mudanças, a AE tornou-se num período normativo do desenvolvimento nas sociedades industrializadas (Arnett, 2007).

Assim, é fundamental ter em consideração que a AE é um período de vida culturalmente construído (Arnett, 2000). No estudo de Schlegel e Barry (1991, citado por Arnett, 2000), os autores integraram informações sobre a adolescência de 186 culturas não ocidentais e concluíram que a fase intermédia entre a adolescência e a adultez só ocorre em 20% das culturas estudadas. No que diz respeito a Portugal, verifica-se que as alterações na vida dos jovens adultos justificam a existência de uma fase intermédia de AE. De facto, a idade média do primeiro casamento tem vindo a aumentar ao longo das últimas duas décadas em ambos os sexos, tendo passado de 28 anos em 2000 para 35 em 2022 nos homens e de 26 anos para 34 nas mulheres (PORDATA, 2023a). A idade média das mães no nascimento do primeiro filho também mantém esta tendência crescente, tendo sido em 2000, aproximadamente 27 anos e em 2022, 31 anos (PORDATA, 2023b).

O jovem passa por um conjunto de marcos e tarefas desenvolvimentais que lhe permitem adquirir competências que vão interferir no seu ajustamento psicológico na fase adulta. Alguns desafios que podem surgir neste processo passam pela dificuldade na separação emocional das figuras de vinculação; ausência de novas ligações e dificuldade no

processo de definição de si próprio; dificuldades em lidar com mudanças a nível do Eu e das circunstâncias de vida; conflito entre expectativas parentais, sociais e do grupo de pares; perda de laços familiares; e a incerteza das circunstâncias socioculturais (Erikson, 1976). Assim, vemos que a construção da identidade está relacionada com a diferenciação do *self* e que existem diferenças neste processo devido à existência de fatores moderadores, como por exemplo o nível socioeconómico ou as escolhas académicas (Mota & Rocha, 2012).

A diferenciação do *self* (DoS) é um conceito proposto por Bowen (1978), e refere-se à capacidade do indivíduo para alcançar equilíbrio entre o funcionamento emocional, intelectual, a intimidade e a autonomia nas relações. Esta diferenciação é um processo dinâmico que ocorre ao longo de todo o desenvolvimento psicossocial, mas é, por excelência, nesta fase da vida que se consolida.

O grau de diferenciação de cada um está relacionado com a família de origem, nomeadamente com os níveis de diferenciação dos pais, com a história familiar e com a vivência de experiências stressantes durante o desenvolvimento. Indivíduos mais diferenciados tem consequentemente níveis mais elevados de autonomia, são capazes de tolerar mais *stress* sem que surjam sintomas associados, lidam de melhor forma com situações de tensão, são mais flexíveis e adaptáveis e têm uma perceção mais realista de si (Bowen 1978; Rodríguez-González & Berlanga, 2015). Elevados níveis de diferenciação potenciam então um contacto mais profundo, duradouro, estável e equilibrado com o outro, pois os limites flexíveis que são passíveis de se estabelecerem promovem a intimidade emocional com o outro sem o medo de fusão. (Rodríguez-González & Berlanga, 2015). Por sua vez, indivíduos com níveis mais reduzidos de diferenciação tendem a ser mais dependentes emocionalmente, e consequentemente, a envolverem-se em relações mais fusionadas ou a evitarem a intimidade emocional (fusão vs. corte emocional), pois vêm-na como desagradável (Rodríguez-González & Berlanga, 2015).

A par do desenvolvimento do *self*, a construção de intimidade com o outro, que prevê o estabelecimento de relações caracterizadas pela partilha, mutualidade e reciprocidade é outra tarefa predileta desta fase do desenvolvimento. A intimidade é um conceito complexo e difícil de definir, pelo que na literatura existem diversas definições que englobam diferentes constructos. O presente estudo adota a definição de Hatfield: “processo pelo qual duas pessoas – expressando pensamentos, afeto e comportamentos - tentam chegar à comunicação completa a todos os níveis” (1984, p. 271). De acordo com esta definição, a

intimidade é vista como algo mais amplo do que o amor, é uma componente essencial dos relacionamentos amorosos saudáveis, mas não se limita a estes, estando presente também em outros tipos de relações.

Costa (2005 citado por Castro, 2013) defende que a capacidade para a intimidade se desenvolve num contínuo de vinculações seguras e numa base de confiança básica, que se inicia com as primeiras figuras de vinculação e que se prolonga pelas diferentes relações. Desta forma, indivíduos que desenvolvam vinculações seguras terão mais facilidade posteriormente de estabelecer intimidade nas suas relações. Por outro lado, indivíduos com padrões de vinculação inseguros terão mais dificuldade em desenvolver intimidade. Assim, os pilares onde a intimidade se vai desenvolver, bem como os fatores protetores e de risco, vão sendo cumulativos ao longo do desenvolvimento.

A disposição para a procura e estabelecimento de intimidade nem sempre ocorre de forma natural, havendo evitamento por parte de alguns indivíduos, facto que fez com que durante a última década, o interesse pelo estudo do medo da intimidade tenha aumentado. O medo da intimidade refere-se à resistência em confiar e partilhar informação pessoal com o outro (Sobral & Costa, 2015). Quando uma pessoa desenvolve intimidade com outra, tipicamente sente-se disponível para revelar coisas sobre si, assim como para ouvir as confidências do outro. Por conseguinte, deseja aprofundar a relação, sente-se confortável com uma relação física próxima (Hatfield, 1984) e o desenvolvimento da intimidade permite que se sinta compreendida e validada (Timmerman, 1991).

Estudos indicam que indivíduos que apresentam maior medo de intimidade relatam menos relacionamentos próximos, pouca confiança nos outros, características mais introvertidas, menos assertividade nas relações (Pilkington & Richardson, 1988, citado por Thelen et al., 2000) e partilham menos sentimentos e aspetos pessoais (Emmons & Colby, 1995, citado por Thelen et al., 2000). Além disso, a literatura sugere que sujeitos com um elevado nível de medo de intimidade tendem a estabelecer relacionamentos com pessoas com o mesmo nível de medo da intimidade, uma vez que a pressão para desenvolver uma relação de intimidade será menor (Thelen et al., 2000). Sem dúvida que a intimidade requer um balanço entre autonomia e fusão com o outro, o que alguns investigadores consideram estar relacionado com a diferenciação do *self*, por a considerarem crucial para a aquisição da capacidade de intimidade (Lichtenberg, 1991 citado por Castro, 2013).

Efetivamente, a diferenciação do *self* é crucial nos desafios de uma relação de intimidade. Segundo Bowen (1978), a escolha do/a parceiro/a está relacionada com a similaridade dos níveis de diferenciação de ambos, uma vez que há uma tendência para se escolher parceiros com níveis de diferenciação idênticos ao próprio (Coelho, 2007; Martins, Rabinovich e Silva, 2008, citado por Bueno et al., 2013). Skowron e Friedlander (1998) complementam, afirmando que parceiros mais diferenciados tendem a constituir um relacionamento menos conflituoso, com mais espaço de negociação e flexibilidade entre o casal, além da delimitação mais clara dos padrões de funcionamento que cada um traz das suas famílias de origem e de como estes se refletem no relacionamento.

O período da AE abrange assim uma série de transformações, tanto na vida profissional, como também na vida familiar e relacional, sendo a diferenciação do *self* e o desenvolvimento da intimidade as tarefas primordiais desta fase. Ao longo da descrição deste período foi também realçada a importância do outro no desenvolvimento do sujeito, nomeadamente nestas duas grandes tarefas mencionadas. Não fosse o Homem um ser social e as relações interpessoais uma necessidade fundamental. O outro pode ser personificado pelas figuras de vinculação, família, grupo de pares ou pelo par romântico. Este último é uma figura que começa a surgir na vida dos sujeitos na adolescência, mas é na fase da AE que ganha mais ênfase, sendo por isso associado à principal tarefa de desenvolvimento para os jovens adultos (Shulman e Connolly 2013). Por esse motivo, as relações amorosas merecem uma especial atenção durante este período (Rivera, et al., 2011), uma vez que nesta fase ganham uma relevância crescente (Carver et al., 2003; Furman & Shomaker, 2008; Giordano et al., 2009; Reis et al., 1993 citado por Kansky & Allen, 2018)

## **1.2. Papel da relação amorosa na AE**

Se é verdade que as transformações experienciadas nas sociedades industrializadas ao longo dos anos fizeram surgir mudanças na transição da adolescência para a adultez, também é verdade que os contornos das relações amorosas se alteraram nos últimos anos. Novas formas de relacionamentos foram surgindo, como é o caso dos encontros casuais (Paul et al., 2008, citado por Shulman & Connolly, 2013), união de facto, relacionamentos

à distância, poliamor, entre outros. Contudo, a predominância continuam a ser as relações de exclusividade que serão as exploradas no presente estudo, mais concretamente as cisgénero heterossexuais.

As relações amorosas devem ser abordadas numa ótica desenvolvimental, onde é compreensível que diferentes indivíduos tenham diferentes necessidades e capacidades para formar e manter relações interpessoais, que se podem alterar com a maturidade psicológica (Paul & White, 1990). Assim, os défices de habilidades interpessoais, as crenças negativas acerca dos relacionamentos, as estratégias de comunicação e negociação (p.e., assertividade) são apenas alguns dos fatores que influenciam o envolvimento do sujeito numa relação amorosa (Xia et al., 2018).

Alguns autores sugerem que o desenvolvimento de um relacionamento amoroso durante a AE também pode estar relacionado com as habilidades interpessoais da adolescência, podendo estas promover ou prejudicar o sucesso do mesmo (Bryant & Conger 2002). De facto, a investigação sugere que os parceiros românticos da adolescência são importantes indicadores da qualidade dos relacionamentos românticos na AE (Collins et al. 2009; Donnellan et al. 2005; Seiffge-Krenke 2003, citado por Shulman, 2017). É nestas relações que se inicia uma maior tomada de perspectiva de si próprio e da dinâmica que cada um tem com o outro, permitindo o desenvolvimento de capacidades de tolerância e negociação, bem como o respeito pelo espaço do outro (Mota & Rocha, 2012). À medida que os adolescentes se aproximam da AE, o tempo que eles dedicam aos seus parceiros românticos aumenta, acabando por transformar estes relacionamentos numa fonte de segurança emocional, intimidade e companhia, até que atingem um estágio em que estão prontos para tomar decisões sobre questões de compromisso a longo prazo, como a coabitação ou o casamento (Gómez-López et al. 2019).

Os relacionamentos amorosos na AE tornam-se cada vez mais íntimos e duradouros do que ocorrem, tendencialmente, na adolescência (Collibee & Furman, 2015, citado por Dost & Aras, 2021). Estes vão contribuir para o processo de exploração da identidade, assim como para o processo de aceitação e gestão dos seus desejos e impulsos sexuais (Feldman & Gowen, 1998, citado por Dost & Aras, 2021). A literatura é consensual sobre o facto de o amor ser um dos pontos mais intimamente ligados à felicidade pessoal, satisfação com a vida, realização de objetivos pessoais e relacionais, assim como a uma maior taxa de autoestima, segurança, e afeto positivo (Gómez-López et al., 2019).

Se é importante percebermos as variações nas relações amorosas através dos fatores que a influenciam e as suas especificidades na AE, é igualmente importante aprofundarmos acerca dos seus términos, uma vez que farão, inevitavelmente, parte deste processo (Shulman & Connolly, 2013).

### **1.3. Ajustamento à separação amorosa**

Se nos centramos na AE, o ajustamento a uma separação amorosa pode representar um dos eventos mais dolorosos e perturbantes que o indivíduo pode vivenciar, dada a importância que o/a parceiro/a pode exercer sobre a sua vida (Monroe et al., 1999; citado por Slotter et al. 2010; Sbarra, 2006). De facto, durante a fase da AE, a perda de um relacionamento amoroso pode ser mais complicada do que em outros momentos do ciclo de vida, onde a identidade e as relações interpessoais são mais estáveis (Finkelstein, 2015). A evidência mostra que, embora a maioria dos indivíduos sejam resilientes diante separações amorosas, o processo de recuperação pode ser muito difícil para alguns (Hetherington & Kelly, 2002 citado por Sbarra & Ferrer, 2006; Sbarra & Emery, 2005), e pode, inclusivamente, aumentar o risco de degradação da saúde mental (Slotter et al., 2010).

Contudo, o efeito que este vai insurgir sobre o indivíduo vai depender de diferentes variáveis. A grande maioria da literatura foca-se nas variáveis demográficas (p.e., género), nas características do relacionamento (p.e., duração) ou em aspetos da personalidade dos indivíduos (p.e., padrões de vinculação) (Sbarra & Emery, 2005; Sprecher et al., 1998; Tashiro & Frazier, 2003). Vários estudos mostram que os indivíduos que decidem terminar a relação veem a separação amorosa como algo positivo e associado a uma sensação de alívio e liberdade (Sprecher, et al., 1998), embora também possam sentir sentimentos de culpa ou arrependimento, em contraste com o impacto devastador que pode ter no/a parceiro/a que não tomou esta decisão.

No estudo de Slotter e colaboradores (2010), os autores propuseram que o *distress* sentido pelo fim de um relacionamento amoroso depende do impacto que a separação tem no autoconceito do próprio. Efetivamente, quando um relacionamento termina, o indivíduo é obrigado a processar algumas mudanças em si próprio, que serão mais ao menos facilitadas

conforme o nível de diferenciação. Por exemplo, os indivíduos devem libertar-se de algumas rotinas ou sonhos que partilhavam com o/a seu/sua ex-parceiro/a, tendo que reformular algumas facetas da sua identidade (Slotter et al., 2010). Haber (1990, citado por Slotter et al., 2010), por sua vez acrescenta que aspetos do *self* que foram anteriormente definidos pelo/a parceiro/a romântico podem ser posteriormente alterados ou perdidos quando o relacionamento termina.

No entanto, outras investigações começaram a estudar o crescimento relacionado com o *stress* de uma separação amorosa, descobrindo que os indivíduos podem relatar mudanças positivas após uma separação, como sentir-se mais autoconfiantes, independentes e mais estáveis emocionalmente (Tashiro & Frazier, 2003). Uma vez que a AE é um período de exploração, às vezes as relações podem-se tornar uma barreira (Shulman & Connolly, 2013), principalmente quando são relações pouco saudáveis e satisfatórias, o que faz com que o seu término proporcione ao indivíduo um novo contexto que suporta a sua exploração e desenvolvimento (Beckmeyer & Jamison, 2020), através de novas experiências. Isto faz com que as separações amorosas também comecem a ser vistas como parte do desenvolvimento dos adultos emergentes (Kansky & Allen, 2018).

Concluindo, as reações e atitudes dos adultos emergentes a uma separação amorosa podem divergir, sendo que para uns pode ser uma oportunidade, embora stressante, de crescimento e para outros um momento drasticamente perturbador (Norona et al., 2018). Assim, é imprescindível estudar quais os fatores que estão envolvidos no ajustamento à separação amorosa e de que forma estes o influenciam.

#### **1.4. Papel da diferenciação do *self* e do medo da intimidade no processo de ajustamento à separação amorosa**

Tendo em conta a literatura previamente mencionada, é notório o interesse que tem existido na exploração do desenvolvimento da diferenciação do *self* e da intimidade na AE. Contudo, no que diz respeito ao ajustamento a separações amorosas cisgénero heterossexuais nesta faixa etária, existe uma lacuna na investigação, uma vez que não existe estudos que explorem a relação das duas principais tarefas desta fase do desenvolvimento no processo

de ajustamento. Uma vez que a diferenciação do *self* tem um papel importante na construção e manutenção das relações de intimidade na AE, facilmente se poderá depreender que estará implicada no processo de adaptação do término destas.

Efetivamente, quando a investigação se foca nas questões da diferenciação do *self*, está relacionada com o término das relações de coabitação ou de casamentos (Swigart, 2001; Manvelian et al., 2018; Moral, 2019), não tendo sido encontrada até a data, investigação sobre o impacto da diferenciação do *self*, de forma isolada ou conjugada com o medo da intimidade, nas separações durante a AE. De forma geral, a investigação sobre as separações na idade adulta emergente tem optado por explorar aspetos mais relacionados com as consequências emocionais da separação (Sprecher, 1994), reações físicas, emocionais e comportamentais das mesmas (Davis et al., 2003), o *distress* provocado por estes eventos (Shulman et al., 2017) ou estratégias de coping para lidar com o ajustamento (Silva, 2022).

Desta forma, o presente estudo tem como principal objetivo verificar como os níveis de diferenciação do *self* e medo da intimidade influenciam significativamente o ajustamento à separação. Como hipóteses, prevê-se que haja um efeito positivo da diferenciação do *self* no ajustamento à separação, e um efeito negativo do medo da intimidade, quer na sua dimensão de medo de perder o *self*, quer no medo de perder o outro. Assim, é esperado que os indivíduos que apresentam maior dificuldade na adaptação ao processo de separação amorosa correspondam a indivíduos que apresentam baixos níveis de diferenciação. Consequentemente, estes deverão apresentar maior medo da intimidade, uma vez que Costa (2005, citado por Castro, 2013) refere que a capacidade para a intimidade implica a diferenciação do *self*, pois é esta que permite encontrar o balanço entre a autonomia e a fusão.

Para além destes fatores, serão exploradas hipóteses comparativas relativamente às variáveis sociodemográficas que demonstraram relevância na literatura, sendo estas o género, estatuto amoroso atual e a iniciativa para o término da relação (Tashiro & Frazier, 2003; Yıldırım & Demir, 2015; Kansky & Allen, 2018). No que diz respeito ao género, prevê-se que sejam encontrados níveis mais elevados de diferenciação do *self* nos homens (Fiorini, 2017), assim como níveis inferiores de medo da intimidade, uma vez que pessoas mais diferenciadas apresentam maior disponibilidade para estabelecer intimidade com o outro. Tendo em conta as diferenças de género, será esperado que estas também existam no ajustamento, tendo os homens melhor ajustamento à separação do que as mulheres.

Relativamente ao estatuto amoroso atual e à iniciativa do término da relação espera-se que, tanto pessoas que estão atualmente numa nova relação, como pessoas que tiveram a iniciativa para terminar tenham melhor ajustamento à separação, conforme já foi previamente encontrado na literatura.

## 2. Método

### 2.1. Procedimento

O estudo atual faz parte do projeto de investigação “Separações Amorosas na Adulterez Emergente”, um projeto apoiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (SFRH/BD/08585/2020), que obteve parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Ref.<sup>a</sup> 2021/10-09b), assim como da Reitoria da Universidade do Porto (Parecer A-13/2022).

Após este processo, procedeu-se ao recrutamento de participantes através da disseminação do questionário, desenvolvido no software *LimeSurvey*, em diversas plataformas digitais, tais como meios de comunicação institucionais, redes sociais do Projeto de Investigação, e também através da distribuição de panfletos junto da população-alvo do estudo. Este período de recolha decorreu entre Dezembro de 2021 e Julho de 2022 e todos os participantes deram o seu consentimento informado depois de lerem os objetivos do estudo. Como critérios de inclusão, os sujeitos tinham de ter entre 18 e 35 anos; ter vivenciado uma separação amorosa no último ano; não ter filhos; e não se encontrar, no momento da participação no estudo, a habitar com um novo parceiro amoroso.

### 2.2. Participantes

A base de dados inicial contou com uma amostra de 667 sujeitos que foi posteriormente retificada para 661, uma vez que alguns sujeitos não cumpriam os critérios de inclusão do presente estudo. Depois desta análise inicial foram ainda excluídos mais sujeitos tendo em conta alguns critérios: 1) idade superior a 29 anos, de forma a que a idade da amostra se encontra-se dentro do intervalo de idades para a AE proposta por Arnett (n = 55); 2) género reportado como “prefiro não dizer” (n = 6); 3) estado civil atual reportado como “divorciado” ou “outro” (n = 4); 4) orientação sexual assinalada em opções diferentes

da heterossexualidade (n = 117); 5) relação terminada assinalada em opções diferentes de “totalmente exclusiva” (n = 102). A utilização destes critérios teve como objetivo tornar a amostra mais homogénea de forma a aumentar a fiabilidade dos resultados. A amostra final contém 377 participantes, cujas características sociodemográficas se encontram na Tabela 1.

**Tabela 1**

*Estatística descritiva dos dados sociodemográficos (n=377)*

	<i>M</i>	<i>DP</i>
Idade (anos)	22.06	2.7
	<i>n</i>	<i>%</i>
Género		
Feminino	286	75.9
Masculino	91	24.1
Nível de Ensino		
≤ 12.º ano	185	49.1
Licenciatura	149	39.5
Mestrado ou superior	43	11.3
Situação Profissional		
Empregado/a	44	11.7
Desempregado/a	6	1.6
Estudante	273	72.4
Trabalhador/a estudante	53	14.1
Outro	1	.3
Agregado Familiar		
Vive sozinho	35	9.3
2 pessoas	34	9.0
3 pessoas	103	27.3
4 pessoas	165	43.8
+ de 4 pessoas	40	10.7
Estatuto Amoroso Atual		
Solteiro/a	321	85.1
Namoro	56	14.9
Quem tomou a iniciativa de terminar a relação?		
Eu	144	38.2
Parceiro/a	171	45.4
Ambos	62	16.4

Coabitava com o/a seu/sua parceiro/a?		
Sim	46	12.2
Não	331	87.8

---

### 2.3. Materiais

A Escala de Ajustamento à Separação de Fisher – Forma Breve (Fisher Divorce Adjustment Scale – Short Form (FDAS-SF)) (versão validada para a população portuguesa de Horta, 2022, adaptada de Guzmán-González et al., 2017) tem como objetivo identificar sentimentos presentes no indivíduo depois do fim de uma relação amorosa. Esta escala surgiu para dar resposta à necessidade da existência de um instrumento breve e passível de ser usado em contexto de investigação, uma vez que a sua versão original é composta por 100 itens (Fisher, 1976, 1978). O instrumento foi então proposto por Guzmán-González e colaboradores (2017), sendo constituído por 22 itens e cinco dimensões (com alfas de *Cronbach* superiores a .70). Relativamente à validação portuguesa (Horta, 2022), esta é constituída por 18 itens, pontuados numa escala de tipo Likert de 5 pontos (1 = “Quase Nunca”, 2 = “Raramente”, 3 = “Às vezes”, 4 = “Geralmente” e 5 = “Quase Sempre”), sendo a pontuação final o somatório de todos os itens, após a recodificação dos itens invertidos. A pontuação final indica o nível de ajustamento do indivíduo face à separação, sendo que pontuações mais elevadas representam um melhor ajustamento. A versão portuguesa apresentou uma boa consistência interna ( $\alpha$  .89) e as análises psicométricas revelaram quatro das dimensões propostas por Guzmán-González e colaboradores (2017): Vinculação ao Ex-parceiro ( $\alpha$  .90); Sentimentos de Autovalorização ( $\alpha$  .84); Raiva ( $\alpha$  .84); e Confiança social ( $\alpha$  .85). No presente estudo, a escala apresenta uma boa consistência interna com um alfa de *Cronbach* de .91, assim como as quatro dimensões que apresentam alfas entre os .84 e .92.

O Inventário de Escala de Diferenciação do *Self* – Forma Breve (Differentiation of Self Inventory – Short Form (DSI-SF)) (versão original de Drake et al., 2015, adaptada de Skowron & Schmitt, 2003) é um instrumento de autorrelato de 20 itens, classificados numa escala de Likert de 6 pontos (1 = “Não me identifico nada” e 6 = “Identifico-me totalmente”). Tem como objetivo avaliar os níveis de diferenciação do *self* do sujeito, através da média da

pontuação dos 20 itens, depois da recodificação dos itens invertidos. A escala apresenta quatro dimensões: Corte Emocional (EC); Reatividade Emocional (ER); Posição do Eu (IP); e Fusão com o Outro (FO). A escala original apresenta uma boa consistência interna de .89, assim como as quatro dimensões: EC ( $\alpha = .81$ ), ER ( $\alpha = .84$ ), IP ( $\alpha = .72$ ) e FO ( $\alpha = .74$ ). No presente estudo, a escala global apresenta um alfa de *Cronbach* de .86, a subescala EC .83, a ER.82, a IP.76 e a FO .71.

O Questionário de Componentes do Medo da Intimidade (Fear of Intimacy Components Questionnaire - FICQ), desenvolvido por Sobral e Costa (2015), é composto por 10 itens, classificados numa escala de Likert de 5 pontos (1 = “Discordo Totalmente”; 2 = “Discordo”; 3 = “Nem Concordo, Nem Discordo”; 4 = “Concordo”; 5 = “Concordo Totalmente”). A pontuação final é obtida através da soma da pontuação total dos itens, sendo que níveis mais elevados representam maior medo de estabelecer relações de intimidade. A FICQ é composta por duas subescalas: medo de perder o outro (FLO) e medo de perder o *self* (FLS), que apresentam, na versão original, um alfa de .88 e .82, respetivamente. No presente estudo, a escala total apresenta um índice de consistência interna de .81, as dimensões FLO de .72 e FLS de .83. Uma vez que cada subescala apresenta informação distinta serão sempre interpretadas de forma separada.

## 2.4. Análise Estatística

Para o tratamento dos dados e análises estatísticas (descritiva e inferencial) foi utilizado o *software* Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, versão 27), com o valor de significância estabelecido de 0.05 (Field, 2005). Foram verificados determinados pressupostos exigidos nas análises inferenciais. A normalidade foi assegurada para as três escalas utilizadas através dos coeficientes de assimetria (SK) e curtose (KU), considerando-se valores  $\leq 2$  (Schumacker & Lomax 2004). Todas as variáveis apresentaram valores que não violam o pressuposto da normalidade. Para a estatística descritiva, recorreu-se a medidas de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão), bem como frequências absolutas (n) e relativas (%). A consistência interna foi calculada através do Alfa de *Cronbach*, aceitando-se valores iguais ou superiores a .70 (Bland & Altman, 1997).

Relativamente à estatística inferencial foram realizadas análises de Teste *t* para amostras independentes para explorar diferenças em função do género e do estatuto amoroso atual, assim como análises ANOVA para explorar diferenças em função da iniciativa. Seguidas de uma análise dos coeficientes de correlação de *Pearson* entre o ajustamento à separação, a diferenciação do *self* e o medo da intimidade. Por fim, foi realizada uma Regressão Linear Múltipla com dois blocos, com o intuito de perceber se as variáveis sociodemográficas em estudo e as variáveis relativamente à diferenciação do *self* e medo da intimidade, que mostraram anteriormente diferenças significativas no ajustamento à separação, o vão prever. A análise foi realizada através do método hierárquico com dois blocos de preditores. No bloco 1 foram incluídas as variáveis referentes ao género, estatuto amoroso atual e à iniciativa de término da relação. No bloco 2 foram incluídas três variáveis da diferenciação do *self* que apresentaram uma correlação significativa com o ajustamento (reatividade emocional; posição do eu; fusão com o outro) e as duas variáveis do medo da intimidade (medo de perder o *self* e medo de perder o outro).

### 3. Resultados

#### 3.1. Resultados descritivos

A tabela 1 apresenta a estatística descritiva ao nível do género, do estatuto amoroso e iniciativa de terminar a relação. Verificaram-se diferenças significativas de ajustamento à separação no estatuto amoroso dos participantes,  $t(375) = -5.33$ ,  $p < .001$ , sendo que os sujeitos que reportaram estar atualmente numa relação apresentaram níveis de ajustamento significativamente mais elevados do que os sujeitos que se definiram como solteiros. A nível da iniciativa também foram encontradas diferenças significativas,  $F(2, 374) = 23.72$ ,  $p < .001$ , sendo que os participantes que tomaram iniciativa de terminar a relação mostraram melhor ajustamento à separação do que os participantes cuja decisão foi mútua ou apenas do outro. Relativamente ao género não foram encontradas diferenças significativas.

No que diz respeito à diferenciação do *self*, os resultados revelaram apenas diferenças significativas a nível do género,  $t(332) = -3.92$ ,  $p < .001$ , tendo sido encontrado níveis mais elevados de diferenciação nos homens do que nas mulheres.

Relativamente ao medo da intimidade, observaram-se diferenças significativas de género tanto na dimensão “medo de perder o *self*”,  $t(315) = 2.36$ ,  $p = .019$ , como na dimensão “medo de perder o outro”,  $t(315) = -2.5$ ,  $p = .025$ , sendo que as mulheres apresentam maior medo de perder o *self* e os homens maior medo de perder o outro. Ao nível da iniciativa, apenas foram encontradas diferenças significativas na dimensão “medo de perder o *self*”,  $F(2,314) = 4.12$ ,  $p = .017$ , o que mostrou que os participantes que tomaram a iniciativa relativamente ao término foram os que apresentaram maior medo de perder o *self*. Não foram encontradas diferenças significativas a nível do estatuto amoroso.

**Tabela 2**

*Diferenças a nível do género, estatuto amoroso e iniciativa nas variáveis em estudo*

Variáveis	Ajustamento à separação		Diferenciação do <i>self</i>		Medo de perder o <i>self</i>		Medo de perder o outro	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>

Género								
Feminino	63.40	14.97	3.70	.76	2.63	.82	2.26	.85
Masculino	66.45	15.70	4.08	.79	2.38	.80	2.52	.96
Estatuto amoroso								
Solteiro	62.45	14.87	3.77	.77	2.61	.83	2.34	.88
Numa relação	73.77	13.42	3.96	.84	2.36	.76	2.18	.88
Iniciativa de término								
Próprio	69.65	13.22	3.86	.81	2.73	.86	2.28	.85
Ex-parceiro/a	66.37	14.44	3.73	.76	2.45	.77	2.32	.93
Ambos	58.68	15.20	3.83	.78	2.55	.83	2.42	.82

### 3.2. Correlação entre ajustamento à separação, diferenciação do *self* e medo da intimidade

A nível da análise de correlações entre as variáveis em estudo, a tabela 3 mostra as correlações significativas entre todas elas, através dos coeficientes de correlação e respetiva significância.

**Tabela 3**

*Correlações entre ajustamento à separação, diferenciação do self e medo da intimidade*

Variáveis	Ajustamento à Separação	Diferenciação do <i>self</i>	Medo de perder o <i>self</i>	Medo de perder o outro
Ajustamento à Separação				
Diferenciação do <i>self</i>	.424**			
Medo de perder o <i>self</i>	.141*	-.234**		
Medo de perder o outro	-.136*	-.512**	.382**	

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$

### 3.3. Efeito da diferenciação do *self* e do medo da intimidade no ajustamento à separação

De forma a perceber o impacto da diferenciação do *self* e do medo da intimidade no ajustamento à separação foi realizada uma análise de Regressão Linear Múltiplas em blocos. O primeiro modelo revelou-se estatisticamente significativo,  $F(3,313) = 11.94$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .094$ , explicando 9.4% do ajustamento, sendo que as três variáveis apresentaram-se significativas. Com a introdução das variáveis da diferenciação do *self* e do medo da intimidade, o segundo modelo também se apresentou estatisticamente significativo,  $F(8,308) = 21.86$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .346$ , mostrando que a combinação destas variáveis consegue explicar 34.6% do ajustamento à separação amorosa. Das onze variáveis, apenas o género ( $\beta = .02$ ,  $p = .656$ ) e a variável medo de perder o outro ( $\beta = .02$ ,  $p = .801$ ) não se mostraram preditores significativos no segundo modelo.

**Tabela 4**

*Regressão Múltipla Hierárquica para o Ajustamento à Separação*

Variáveis Predictoras	Modelo 1	Modelo 2
Género	2.02*	.45
Estatuto amoroso	4.71**	5.24**
Iniciativa	-3.24*	-2.42*
Reatividade emocional		2.50*
Posição do eu		6.47**
Fusão com o outro		-.74*
Medo de perder o self		2.98*
Medo de perder o outro		-.25
R <sup>2</sup>	.094	.346
F	11.94	21.86

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$

#### 4. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo contribuir para o aumento de literatura acerca do processo de ajustamento às separações amorosas na AE, mais especificamente sobre os efeitos que a diferenciação do *self* e o medo da intimidade exercem sobre o mesmo. Para além disso, foram também analisadas diferenças de género, estatuto amoroso e iniciativa relativamente ao término.

Relativamente às diferenças de género, a hipótese de que os homens apresentariam melhor ajustamento que as mulheres foi infirmada, uma vez que os dados não revelaram diferenças significativas a nível desta variável, o que vai de encontro a estudos anteriormente realizados (Sprecher, 1994; Tashiro & Frazier, 2003). A hipótese que previa que os homens apresentassem menos medo da intimidade foi parcialmente confirmada. Os resultados sugerem que o medo da intimidade pode manifestar-se de forma diferente nos dois sexos, já que as mulheres apresentaram maior medo de perder o *self*, e os homens maior medo de perder o outro. O medo de perder o outro caracteriza indivíduos com medo de se expor, da autorrevelação, da rejeição e que escondem aspetos negativos do *self* (Sobral & Costa, 2015). Por sua vez, o medo de perder o *self* relaciona-se com o medo da dependência, da fusão, de perder o controlo e descreve indivíduos que não gostam de depender do parceiro romântico (Sobral & Costa, 2015). O facto de as mulheres apresentarem mais medo de perder o seu *self* poderá estar relacionado com o facto de apresentarem menos diferenciação e, conseqüentemente, um menor autoconceito de si e capacidade para se afirmarem de forma individual. Estes resultados são sustentados pelas diferenças significativas de género a nível da iniciativa de término da relação, sendo que são as mulheres que apresentam mais iniciativa do que os homens. Sobral e colaboradores (2015), mostraram que as mulheres que têm parceiros com necessidade de serem tranquilizados no seu medo de perder a parceira, apresentam maior medo de se perderem a elas próprias com a relação, o que é congruente com as diferenças de género a nível do medo da intimidade encontradas.

Já no que diz respeito a diferenças de sexo na diferenciação do *self*, a hipótese colocada foi confirmada, uma vez que os homens apresentaram níveis mais elevados de diferenciação do que as mulheres. Embora Bowen (1978) refira que o sexo não influencia os níveis de diferenciação e existam vários estudos que o confirmem (Skowron &

Friedlander, 1998; Skowron & Schmitt, 2003), outros encontraram diferenças de gênero (Fiorini, 2017), contudo estas não são consistentes e devem ser analisadas face às diferentes dimensões em vez de à escala global (Major et al., 2014). No presente estudo, os homens apresentam valores superiores não só a nível da escala total, mas também em todas as dimensões em que as diferenças se mostram significativas (corte emocional, reatividade emocional e posição do eu), resultados congruentes com o encontrado no estudo de Ferreira e colaboradores (2016).

Os dados do presente estudo, assim como as divergências na literatura podem-se dever a outras variáveis sociodemográficas, nomeadamente à idade (Major et al., 2014), uma vez que os estudos que não apresentam diferenças de gênero na diferenciação do *self* têm amostras fora da faixa etária da AE (Skowron & Friedlander, 1998; Skowron & Schmitt, 2003). Apesar de Bowen (1978) referir que os níveis de diferenciação do *self* são bastante estável ao longo da vida, também refere que estes são definidos no final da adolescência e início da idade adulta. Ou seja, reforça a ideia de que é na AE que ocorre a definição da diferenciação e, pode ser este contexto de exploração e construção que justifica estas diferenças a nível de sexo.

Em relação ao estatuto amoroso, os dados mostram que quem está atualmente numa relação apresenta melhor ajustamento do que aqueles que se encontram solteiros, o que confirma a hipótese estabelecida. O papel de novos relacionamentos românticos no ajustamento à separação é explicado pela literatura por diversos fatores. A literatura mostra que a existência de um novo parceiro está associado à diminuição do sofrimento (Tashiro & Frazier, 2003), já que este faz diminuir o sentimento de solidão e a preocupação com o relacionamento anterior (Saffrey & Ehrenberg, 2007). Esta nova relação também é muitas vezes percebida como uma forma de compensar a solidão, o vazio e o sentimento de perda provenientes da separação (Yıldırım & Demir, 2015) e ajudam a lidar com as emoções e a transformar o que sentiam relativamente ao ex-parceiro/a (Fife et al., 2022).

Relativamente às diferenças entre quem tomou a iniciativa de terminar a relação, os resultados mostram que quem tomou a iniciativa apresenta melhor ajustamento à separação, o que vai de encontro à hipótese apresentada. A literatura sugere que o processo de dissolução de uma relação é angustiante para os dois membros do casal, independentemente de quem tomou a decisão (O'Sullivan et al., 2019), no entanto se ambos o desejassem igualmente este sofrimento seria menor (Sprencher, 1994). Na realidade, as separações

mútuas são uma minoria o que faz com que os indivíduos se posicionem em diferentes fases do processo de ajustamento à separação depois da mesma. Assim, os resultados encontrados vêm reforçar a literatura. O terminar da relação, para os indivíduos que tomam a iniciativa, pode trazer sentimentos positivos (Sprecher et al., 1998), mas também lhes dá a oportunidade de se prepararem emocionalmente para o acontecimento previamente (Sbarra & Emery, 2005). Por sua vez, as pessoas que não tomaram a iniciativa têm uma maior percepção de perda e de falta de controlo sobre a situação e encaram a separação como mais angustiante (Perilloux e Buss, 2008). Desta forma, estes indivíduos terão um pior ajustamento porque para começarem este processo, necessitam de mais tempo para processar e refletir acerca dos motivos da separação (Horwitz & Wakefield, 2007), uma vez que enquanto não aceitarem a separação não se inicia o processo de ajustamento (Yıldırım & Demir, 2015). De forma geral, as pessoas que têm um ajustamento mais positivo são aquelas que têm uma maior consciência da relação (Yıldırım & Demir, 2015) e que conseguem criar um significado para o seu término mais facilmente (O'Sullivan et al., 2019).

No que diz respeito às três variáveis em estudo confirma-se a existência de correlação entre todas elas. A hipótese principal do presente estudo postula a existência de uma correlação positiva entre a diferenciação do *self* e o ajustamento, o que foi encontrado. Estes dados significam que quanto mais elevados forem os níveis de diferenciação melhor será o ajustamento à separação. De facto, como já foi mencionado na revisão literária as pessoas mais diferenciadas têm um conjunto de características que auxiliam positivamente no ajustamento, como por exemplo uma maior capacidade de gerir situações de *stress*, como o término de um relacionamento, e uma maior facilidade de se adaptarem a novas situações (Bowen 1978; Rodríguez-González & Berlanga, 2015). Desta forma, vemos que durante uma separação amorosa, a diferenciação do *self* pode atuar como fator protetor e facilitador no ajustamento, já que a manutenção de um autoconceito estável possibilita a gestão das emoções negativas de forma construtiva.

Para além desta relação entre a diferenciação do *self* e o ajustamento, o presente estudo pressupunha também a existência da influência do medo da intimidade. No presente estudo, maiores níveis de medo de perder o outro estão associados a um menor ajustamento à separação romântica e a menores níveis de diferenciação, o que confirma a hipótese estabelecida. Por sua vez, a dimensão medo de perder o *self* está correlacionada positivamente com o ajustamento, o que vai contra a hipótese apresentada. Tendo em conta que os participantes que tomaram a iniciativa de terminar a relação apresentavam maiores

níveis de medo de perder o *self* e de ajustamento à separação, do que os participantes cuja relação terminou por iniciativa do/a parceiro/a, é possível que estas diferenças sejam significativas, colocando-se a hipótese para estudos futuros que o medo de perder o *self* possa potenciar a iniciativa de terminar a relação romântica. O que pode ser explicado pelo facto de as pessoas que tem medo de perder o *self*, aquando do fim da relação se focarem mais em si e não na perda da relação. Este foco em si é uma das características da fase do desenvolvimento em que se encontram, uma vez que é essencial para a exploração e definição da identidade. A dimensão do medo de perder o *self* correlaciona-se, ainda, negativamente com a diferenciação, o que reforça a ideia de que o medo de perder o *self* reside no facto de não ser uma pessoa diferenciada.

Por fim, a análise da regressão hierárquica múltipla permitiu confirmar o papel das variáveis (tanto as sociodemográficas como a diferenciação do *self* e o medo da intimidade), anteriormente mencionadas, no ajustamento à separação. O modelo 1 que incluía como preditores as variáveis sociodemográficas do género, do estatuto amoroso e da iniciativa do término explicou quase 10% do ajustamento. Este resultado vem reforçar a relevância destas variáveis que já tinham sido comprovada em estudos anteriores. O segundo modelo acrescentou a estas variáveis as duas dimensões do medo da intimidade e as dimensões da diferenciação, tendo explicado quase 35%. Estes dados vêm então mostrar a relevância da diferenciação do *self* e do medo da intimidade como fatores a ter em consideração na interpretação do ajustamento, de um adulto emergente, ao término de uma relação amorosa. Contudo, neste segundo modelo a variável do género deixa de ser significativa, o que sugere que a significância desta variável vai depender dos fatores a que está associada, uma vez que em alguns casos beneficiará homens e noutros beneficiará as mulheres. Isto pode ser explicado pelas diferenças nas respostas psicológicas e pela forma distinta de manifestação das emoções que existem entre os homens e as mulheres (Zhang & Axinn, 2022).

O presente estudo apresenta algumas limitações, nomeadamente a percentagem de participantes femininos ser superior à de participantes masculinos. Relativamente à heterogeneidade, esta também não é assegurada a nível da orientação sexual das relações, uma vez que só foram incluídos participantes com relações heterossexuais, deixando uma oportunidade para futuros estudos explorarem estas questões nos diversos tipos de relação. O facto de ser um estudo transversal limita a informação recolhida, uma vez que apenas temos informação de um preciso momento e sendo o ajustamento um processo que varia ao longo do tempo, um estudo longitudinal seria oportuno. Por fim, o presente estudo também

não teve em consideração aspetos como a causa do término, a duração da relação ou a satisfação na mesma, nem o número de términos anteriores, o que seria interessante ter em perspetiva numa futura investigação.

Apesar das limitações, esta investigação tem como principais vantagens apresentar um bom poder amostral, utilizar instrumentos validados para a população portuguesa e/ou com boas propriedades psicométricas e ter utilizado modelos de análise estatística sofisticados. Além do mais, os resultados do estudo trazem diversas contribuições para a literatura sobre o desenvolvimento da intimidade no adulto emergente em geral, e sobre o ajustamento à separação mais especificamente.

A nível de implicações práticas vemos que o presente estudo contribuiu para a identificação de dois fatores que afetam o ajustamento à separação: a diferenciação do *self* e o medo da intimidade. Com estes resultados os profissionais podem desenvolver intervenções terapêuticas mais eficazes para trabalhar com adultos emergentes que estejam a passar por um período de adaptação a uma separação amorosa. Ao trabalhar nestes contextos específicos, os psicólogos podem então optar por explorar as questões da diferenciação do *self* e do medo da intimidade, auxiliando assim os clientes a lidar com a perda da relação e na gestão das suas emoções.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41, 295–315. <https://doi.org/10.1159/000022591>.
- Arnett, J. J. (2004). *Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach*. New Jersey: Pearson, 155-162.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood, a 21st Century Theory: A Rejoinder to Hendry and Kloep. *Child Development Perspectives*, 1(2), 80–82. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00018.x>.
- Arnett, J. J. (2014). Presidential Address: The Emergence of Emerging Adulthood: A Personal History. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155–162. <https://doi.org/10.1177/2167696814541096>.
- Arnett, J.J. and Hughes, M. (2012) *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. Pearson Press, Harlow.
- Arnett, Jeffrey Jensen (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2020). Is Breaking Up Hard to Do? Exploring Emerging Adults' Perceived Abilities to End Romantic Relationships. *Family Relations*, 69(5), 1028–1040. <https://doi.org/10.1111/fare.12404>.
- Bland, J. M., & Altman, D. G. (1997). Cronbach's alpha. *BMJ (Clinical research ed.)*, 314(7080), 572. <https://doi.org/10.1136/bmj.314.7080.572>.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 11-19. <https://doi.org/10.1002/smi.1219>.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.

- Bryant, C. M., & Conger, R. D. (2002). An intergenerational model of romantic relationship development. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships* (pp. 57–82). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499876.005>.
- Bueno, R. K., de Souza, S. A., Monteiro, M. A., & Teixeira, R. H. M. (2013). Processo de diferenciação dos casais de suas famílias de origem. *Psico*, 44(1).
- Castro, N. C. V. (2013). Estratégias de coping entre portugueses e cariocas: implicações do medo da intimidade. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto].
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871–884. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007006>.
- Dost, M. T., & Aras, S. (2021). Close relationship belief and self-change as predictors of romantic relationship quality in university students. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 11(1), 135–162. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2021.004>.
- Drake, J. R., Murdock, N. L., Marszalek, J. M., & Barber, C. E. (2015). Differentiation of Self Inventory—Short Form: Development and preliminary validation. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 37(2), 101–112. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9329-7>.
- Erikson, E. (1976). *Identidade: Juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2016). Partners' similarity in differentiation of self is associated with higher sexual desire: A quantitative dyadic study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(7), 635–647. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2015.1113584>.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
- Fife, S. T., Theobald, A. C., Gossner, J. D., Yakum, B. N., & White, K. L. (2022). Individual healing from infidelity and breakup for emerging adults: a grounded theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(6), 1814–1838. <https://doi.org/10.1177/02654075211067441>.

- Finkelstein, L. P. (2015). Breaking your own heart: A qualitative study of grief after initiating a breakup [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 76, Issue 3–B(E)).
- Fiorini, M. C. (2017). Percepção do funcionamento familiar, diferenciação do self e adaptabilidade de carreira de estudantes universitários.
- Fisher, B. F. (1976). *Identifying and meeting needs of formerly-married people through a divorce adjustment seminar* (Unpublished doctoral dissertation). University of Northern Colorado, Greeley, CO.
- Fisher, B. F. (1978). *Rebuilding: When your relationship ends*. Boulder, CO: Family Relations Learning Center.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International journal of environmental research and public health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>.
- Guzmán-González, M., Garrido, L., Calderón, C., Contreras, P., & Rivera, D. (2017). Chilean adaptation and validation of the Fisher Divorce Adjustment Scale—short form. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(2), 96-109. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1268017>.
- Hatfield, E. (1984). The dangers of intimacy. In V. J. Derlenga (Ed.), *Communication, intimacy, and close relationships* (pp. 207-220). Orlando, FL: Academic Press.
- Horta, A. R. A. L. de A. (2022). Escala de Ajustamento à Separação de Fisher - Forma Breve: Estudo de Validação com Jovens Adultos Portugueses. *Repositorio-Aberto.up.pt*. <https://hdl.handle.net/10216/141666>.
- Horwitz, A. V., & Wakefield, J. C. (2007). *The loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*. New York, NY: Oxford University Press.
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Making sense and moving on: The potential for individual and interpersonal growth following emerging adult breakups. *Emerging Adulthood*, 6(3), 172–190. <https://doi.org/10.1177/2167696817711766>.
- Major, S., Miranda, C., Rodríguez-González, M., & Relvas, A. P. (2014). Adaptação Portuguesa do Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R): Um estudo

exploratório [Portuguese adaptation of the Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R): An exploratory study]. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 37(1), 99–123.

Manvelian, A., Bourassa, K. J., Lawrence, E., Mehl, M. R., & Sbarra, D. A. (2018). With or Without You? Loss of Self Following Marital Separation. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 37(4), 297–324. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.4.297>.

Moral, M. (2019). The relationship between differentiation of self and psychological adjustment to separation [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering (Vol. 80, Issue 5–B(E))*. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060738>.

Mota, C. P., & Rocha, M. (2012). Adolescência e jovem adultícia: Crescimento pessoal, separação-indivuação e o jogo das relações. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(3), 357-366. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000300011>.

Norona, J. C., Scharf, M., Welsh, D. P., & Shulman, S. (2018). Predicting post-breakup distress and growth in emerging adulthood: The roles of relationship satisfaction and emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 63, 191–193. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.001>.

O’Sullivan, L. F., Hughes, K., Talbot, F., & Fuller, R. (2019). Plenty of Fish in the Ocean: How do Traits Reflecting Resiliency Moderate Adjustment After Experiencing a Romantic Breakup in Emerging Adulthood? *Journal of Youth & Adolescence*, 48(5), 949–962. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00985-5>.

Paul, E. L., & White, K. M. (1990). The development of intimate relationships in late adolescence. *Adolescence*, 25(98), 375–400.

Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164–181. <https://doi.org/10.1177/147470490800600119>.

PORDATA. (2023a). Idade média ao primeiro casamento, por sexo. <https://www.pordata.pt/Portugal/Idade+m%c3%a9dia+ao+primeiro+casamento++por+sexo-421>.

- PORDATA. (2023b). Idade média da mãe ao nascimento do primeiro filho. <https://www.pordata.pt/Portugal/Idade+m%C3%A9dia+da+m%C3%A3e+ao+nascimento+do+primeiro+filho-805>.
- Rivera, D., Cruz, C., & Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez emergente: el rol del apego, la intimidad y la depresión. *Terapia psicológica*, 29(1), 77-83. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082011000100008>.
- Rodríguez-González, M., & Berlanga, M. M. (2015). *La teoría familiar sistémica de Bowen: avances y aplicación terapéutica*. McGraw-Hill/Interamericana de España, SL.
- Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships*, 14, 351–368. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00160.x>.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213-232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>.
- Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger, and sadness. *Emotion*, 6(2), 224. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.224>.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- 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>.
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Lev-Ari, L., & Levy, G. (2017). Adolescent Depressive Symptoms and Breakup Distress During Early Emerging Adulthood: Associations With the Quality of Romantic Interactions. *Emerging Adulthood*, 5(4), 251–258. <https://doi.org/10.1177/2167696817698900>.
- Silva, A. (2022). *Separação Amorosa na Adultez Emergente: Estratégias de Coping e Ajustamento à Perda* (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209–222. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and social psychology bulletin*, 36(2), 147-160. <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>.
- Sobral, M. P., Matos, P. M. & Costa, M. E. (2015) Fear of intimacy among couples: dyadic and mediating effects of parental inhibition of exploration and individuality and partner attachment, *Family Science*, 6:1, 380-3388, <http://dx.doi.org/10.1080/19424620.2015.1106416>.
- Sobral, M. P., & Costa, M. E. (2015). Development of the Fear of Intimacy Components Questionnaire (FICQ): Embracing a dependence component. *European Journal of Psychological Assessment*, 31(4), 302–309. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000238>.
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1(3), 199–222. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00062.x>.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 791– 810. <https://doi.org/10.1177/0265407598156005>.
- Swigart, T. E. (2001). The role of differentiation of self, relative to relationship characteristics in explaining emotional distress associated with the end of a dating relationship [ProQuest Information & Learning]. In Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering (Vol. 61, Issue 7–B, p. 3863).
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 113–128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>.

- Thelen, M. H., Vander Wal, J. S., Thomas, A. M., & Harmon, R. (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior modification*, 24(2), 223-240. <https://doi.org/10.1177/0145445500242004>.
- Timmerman, G. M. (1991). A concept analysis of intimacy. *Issues in Mental Health Nursing*, 12(1), 19-30. <https://doi.org/10.3109/01612849109058207>.
- Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A., & Feinberg, M. E. (2018). A Developmental Perspective on Young Adult Romantic Relationships: Examining Family and Individual Factors in Adolescence. *Journal of Youth & Adolescence*, 47(7), 1499–1516. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8>.
- Yıldırım, F. B., & Demir, A. (2015). Breakup adjustment in young adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 38-44. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x>.
- Zhang, Y., & Axinn, W. G. (2022). Cohabitation dissolution and psychological distress among young adults: The role of parenthood and gender. *Social Science Research*, 102, N.PAG. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2021.102626>.

## **ERRATA**

Errata referente à dissertação de mestrado intitulada “Ajustamento à separação amorosa em jovens adultos cisgênero heterossexuais”, realizada por Inês Sofia Guimarães Castro.

Na capa e na página ii, onde se lê “Ajustamento à separação amorosa em jovens adultos cisgênero heterossexuais” deve ler-se “Ajustamento à separação amorosa em jovens adultos heterossexuais”.