

VÍNCULO SEGURO NAS RELAÇÕES AFETIVAS

Secure Attachment In Affective Relationships

Natalia Fuentes

Resumo: O artigo apresenta a importância do vínculo seguro nas relações afetivas. Discorre sobre as características dos diferentes estilos de vinculação, propõe o vínculo seguro nas relações interpessoais interdimensionais entre conscins e consciexes com estratégias para o seu desenvolvimento. Também propõe o conceito de *autovínculo seguro* e de *vínculo parapedagógico seguro* como oportunidades de melhoria nos processos de interassistencialidade.

Palavras-chave: Desenvolvimento emocional; Teoria do apego; Vínculo seguro; Afetividade; Reeducação.

Abstract: The article presents the importance of the secure attachment in affective relationships. It discusses the characteristics of different bonding styles, proposes a secure attachment in interdimensional interpersonal relationships between conscins and consciexes with strategies for their development. It also proposes the concept of secure self-attachment and secure parapedagogical attachment as opportunities for improvement in interassistentiality processes.

Keywords: Emotional development; Attachment theory; Secure attachment; Affectivity; Reeducaciology.

I. INTRODUÇÃO

Motivadores. A pesquisa foi motivada pela observação de erros de abordagem e conflitos interpessoais mais frequentes nas relações afetivas e suas possíveis causas e consequências. O interesse principal da autora foi aprofundar a pesquisa relativa à qualificação da afetividade.

Autocriticologia. Em determinada experiência projetiva retrocognitiva a autora se percebeu formando parte de um grupo que estava prestes a desmoronar repentinamente. Na experiência, o estado emocional da autora era sereno, mesmo sabendo que aquela vida intrafísica finalizaria naquele momento. Provavelmente inspirada por amparadores, a autora se fez a seguinte pergunta: *Será que dei todo o amor que podia?* Desde então esse questionamento acompanha a autora em suas atuações, decisões e recins.

Objetivo. O artigo objetiva explicar os estilos de vinculação interpessoais e sua manifestação com a finalidade de entender a sua influência nos relacionamentos e contribuir para o desenvolvimento do vínculo seguro nas relações afetivas qualificando a interassistencialidade.

Metodologia. A metodologia é essencialmente qualitativa e teve como procedimentos a pesquisa bibliográfica, a pesquisa participativa nos relacionamentos interpessoais da autora e a realização de estudos e anotações.

Abordagem. Os estudos sobre a afetividade neste artigo foram desenvolvidos com foco na especialidade Reeducação, contudo as contribuições da psicologia, sociologia, filosofia e neurociências influenciaram a pesquisa e são referenciadas no texto.

II. CONTEXTUALIZAÇÃO

Reflexões. “Sem as interações ninguém faz assistência interconsciente. Sem a assistência interconsciente ninguém evolui. Sem a evolução, qual é o papel de cada consci?” (VIEIRA, 2004, p. 339).

Semperaprendenciologia. A consci semperaprendente é autodidata, com neofilia e aberta à teática e às recins pessoais. As experiências e estudos da autora evidenciaram que a afetividade pode ser qualificada e, por isso, vale assumir a postura de semperaprendente também nas relações afetivas. Tal postura permitirá o melhor aproveitamento das oportunidades para experimentar a afetividade, dar e receber *feedbacks*, desenvolver a empatia e compreender que as demais pessoas também estão em processo de aprendizagem.

Influências. Existem diversos fatores que influenciam as relações afetivas e conhecê-los pode ajudar a aprofundar a compreensão sobre o funcionamento da afetividade interconsciente.

Necessidades. Young et al. (2008) postulam cinco necessidades emocionais fundamentais para os seres humanos: 1. Vínculos seguros com outros indivíduos (inclui segurança, estabilidade, cuidado e aceitação); 2. Autonomia, competência e sentido de identidade; 3. Liberdade de expressão, necessidades e emoções válidas; 4. Espontaneidade e lazer e; 5. Limites realistas e autocontrole. Esses autores acreditam que essas necessidades são universais: todas as pessoas as têm, embora algumas apresentem necessidades mais fortes do que outras. “Um indivíduo psicologicamente saudável é aquele que consegue satisfazer de forma adaptativa as necessidades emocionais fundamentais” (YOUNG et al., 2008, p. 20).

Vínculo seguro. Nesse artigo será abordada principalmente a necessidade emocional do vínculo seguro com outros indivíduos que inclui segurança, estabilidade, cuidado e aceitação. Para o entendimento dessa necessidade será abordada a teoria do apego de John Bowlby.

III. TEORIA DO APEGO

Relevância. A teoria de apego demonstra que existe uma forte ligação entre as experiências de um indivíduo com seus pais ou cuidadores na infância e sua capacidade posterior para estabelecer vínculos afetivos.

Definição. “Apego é um tipo de vínculo no qual o senso de segurança de alguém está estreitamente ligado à figura de apego. [...], a segurança e o conforto experimentados na presença [dessa figura] permitem que seja usado como uma “base segura” (RAMIRES; SCHNEIDER, 2010, p. 26). A partir dessa base segura pode-se explorar o mundo. O “desejo de proximidade expressado pela criança é chamado de apego, e inicialmente exprime as necessidades de segurança e proteção do recém-nascido” (WAINER et al., 2016, p. 33).

Teoria do Apego. Nas décadas de 1950 e 1960 John Bowlby desenvolveu a teoria do apego que estabelece que o apego ao pai ou cuidador é importante no início da vida humana. “De acordo com Bowlby os padrões de relacionamentos com os [pais ou] cuidadores ou “os modelos de apego” [...] são integrados em nossa estrutura de personalidade na forma de modelos internos [...] [e] determinarão as características de nosso *self* [...]” (ABREU, 2005, p. 15) determinando os modos de pensar, sentir e agir do indivíduo.

Afetos. O ideal é quando a criança desenvolve um modelo de si no qual se vê capaz de ajudar a si mesma e aos outros, assim como, se perceber merecedora de ajuda. Fica evidente o fato de que este traço nas relações tenderá a manter-se ao longo das experiências da vida e se fará presente durante toda a vida adulta (BOWLBY, 1990). O apego é uma parte integral do comportamento humano ao longo de toda a vida, ou seja, a necessidade de apego não é só das crianças.

Relações. Pessoas que não tiveram um bom modelo de vinculação frequentemente mostram-se inseguras. Segundo Ainsworth et al. (1978), as crianças que desenvolveram um bom apego em sua infância (ou apego seguro) são aquelas que experimentaram relações mais tranquilas, confiantes e de apoio com seus pais ou cuidadores exibindo maior facilidade ao lidar com o inesperado e com a possível ausência de apoio psicológico, portanto, enfrentam o mundo com maior serenidade nas situações de incômodo e desconforto emocional.

Vinculação. O estilo de vínculo relatado na idade adulta, principalmente nos relacionamentos amorosos, sugere possuir grandes similaridades com as ligações exibidas pelas crianças com seus pais ou cuidadores (ABREU, 2005).

Estilos. Existem três *estilos de apego* (vinculação) ou padrões de interação: o Seguro, o Inseguro-evitativo e o Inseguro-ansioso ambivalente. Hazan e Shaver (1987) propuseram um teste onde para cada um dos três parágrafos curtos, apresentados a seguir, era associado um estilo de vínculo específico (ABREU, 2005).

Teste. O teste tinha a seguinte pergunta: “Qual dos seguintes parágrafos descreve melhor seus sentimentos?” (ABREU, 2005, p. 150). A seguir os parágrafos:

a. Seguro: Eu acho relativamente fácil ter intimidade com os outros e sinto-me confortável em depender deles e que eles dependam de mim. Eu não me preocupo em ser abandonado ou que alguém fique muito íntimo de mim.

b. Evitativo: Eu me sinto bastante desconfortável em ter intimidade com os outros; acho difícil acreditar neles completamente, difícil permitir-me depender deles. Fico nervoso quando alguém chega muito perto e parceiros amorosos, muitas vezes, querem que eu seja mais íntimo do que eu me sinto confortável em ser.

c. Ansioso-ambivalente: Eu acho que os outros são relutantes em ter tanta intimidade quanto eu gostaria. Muitas vezes me preocupo que meu parceiro não me ame realmente ou não queira estar comigo. Quero me envolver completamente com outra pessoa e este desejo, às vezes, afugenta as pessoas.

Resultado. Foi realizado o teste em duas amostras, a metade dos sujeitos das duas amostras que responderam se classificaram como seguros (56% em cada amostra), 23 a 25% como evitativos, respectivamente na amostra 1 e 2 e ansiosos-ambivalentes atingiram as menores porcentagens 20 e 19% na amostra 1 e 2 respectivamente.

Anexo. A partir das pesquisas e do teste desenvolvido por Hazan e Shaver (1987), outros pesquisadores elaboraram diferentes versões de avaliação para determinar o estilo de apego. Ao final deste artigo foi anexada uma versão adaptada da avaliação desenvolvida pelo Dr. Chris Fraley (WALLER; BRENNAN (2000) apud LEVINE; HELLER, 2013, p. 51-53).

Diferenças. Para iniciar a compreensão do funcionamento dos diferentes estilos é apresentada tabela resumo com algumas características:

Tabela 1. Diferenças das medidas dos estilos de vinculação, história de vínculos, modelos mentais e experiências amorosas

Medida	Seguro	Evitativo	Ansioso-Ambivalente
História de vínculo	Relacionamentos afetuosos com os pais e entre os pais.	Mães percebidas como frias e rejeitadoras.	Pais percebidos como injustos.
Modelos mentais	Facilidade em fazer amigos; menor auto-incertezas; os outros são percebidos como bem-intencionados; o amor romântico é duradouro.	Amor romântico raramente é duradouro; amor romântico perde a intensidade.	Auto-incertezas; incompreendido pelos outros; fácil de se apaixonar, mas com raro amor real; outros indispostos a se comprometerem.
Experiências amorosas	Felicidade; amizade; confiança.	Medo de intimidade; dificuldade em aceitar o parceiro.	Obsessão e ciúme; desejo por união e reciprocidade; forte atração sexual; extremos emocionais.

Fonte: Hazan; Shaver (1987).

Crenças e Atitudes Relacionadas a Vinculação	Poucas auto-incertezas; alta autoavaliação. Normalmente ligado a outros. Outros geralmente bem-intencionados e de bom coração. Outros frequentemente dignos de confiança, leais e altruístas. Interpessoalmente orientado.	Suspeita dos motivos humanos. Os outros não são dignos de confiança ou leais. Dúvida da honestidade e integridade dos pais e dos outros. Falta de confiança em situações sociais. Não orientado interpessoalmente.	Outros são complexos e difíceis de entender. As pessoas têm pouco controle sobre suas próprias vidas.
Planos e estratégias	Reconhecimento do desconforto. Modulação do afeto negativo de uma maneira construtiva.	Administra o estresse cortando a raiva. Minimiza o estresse relacionado com amostras emocionais; nega revelação íntima.	Alta amostra de estresse e raiva para obter resposta. Solícito e submisso para ganhar aceitação.

Fonte: Feeney; Noller (1996).

ESTILO ANSIOSO

Estilo ansioso. Analisando a tabela encontram-se as tendências de cada estilo. O estilo ansioso tem um sistema de apego hipersensível. O sistema de apego “é o mecanismo no cérebro responsável por rastrear e monitorar a segurança e a disponibilidade de nossos objetos de desejo” (LEVINE; HELLER, 2013, p. 90). A capacidade do ansioso para perceber uma ameaça é singular

e não se acalma até ter certeza da disponibilidade do parceiro e da segurança do relacionamento. Em testes realizados com indivíduos com estilo ansioso se determinou que em poucos segundos este estilo podia ler a emoção das outras pessoas. No teste tinham que reconhecer quando iniciava e acabava a demonstração de uma emoção no rosto de outro indivíduo, e o fizeram bem mais rápido que outros estilos, mostrando uma excelente capacidade de observação e precisão percebendo os sinais mais sutis (LEVINE; HELLER, 2013). Mas também se concluiu que este estilo tende a tirar conclusões muito precipitadas e, por isso, tendem a interpretar equivocadamente o estado emocional dos outros. Um remédio para esse estilo será esperar um pouco antes de reagir e tirar conclusões. Dessa maneira a pessoa terá uma capacidade singular de decifrar o mundo à sua volta e de usá-la ao seu favor.

Comportamentos. Este estilo utiliza os “comportamentos de protesto” (LEVINE; HELLER, 2013, p. 98) que são ações para restabelecer o contato e obter a atenção dos demais. A seguir alguns exemplos:

- Realiza contatos excessivos com o outro por diferentes meios de comunicação ou fica esperando o contato do outro obsessivamente (exemplo, olhando para o telefone constantemente).
- Afasta-se da pessoa, não fala, se faz de ocupado, ignora o outro quando se aproxima.
- Se o outro não atende as mensagens ela faz a mesma coisa. Quando a pessoa responde, se demorou dois dias em responder, por exemplo, o e-mail, ela também demorará dois dias ou mais para retornar, dando o troco.
- Age com hostilidade.

Reações. Em testes realizados com tomografia computadorizada onde se solicitou a um grupo de mulheres para ter um pensamento negativo de perda ou de separação, se concluiu que o cérebro de pessoas com estilo de apego ansioso reage mais intensamente a pensamentos de perda, e, ao mesmo tempo, ativa bem menos regiões usadas normalmente para regular a diminuição de emoções negativas (LEVINE; HELLER, 2013).

Reeducar. A pessoa com este estilo se beneficiará compreendendo como funciona o seu sistema de apego. Dessa maneira poderá remodelar seus modelos operacionais, repensar suas atitudes e crenças e se reequipar com as habilidades de relacionamento mais seguras (LEVINE; HELLER, 2013).

ESTILO EVITATIVO

Estilo evitativo. O estilo evitativo é também vulnerável a ameaças de perda, mas a reação é diferente à do estilo ansioso. Este estilo mantém os outros à distância emocional. Aceitar as outras pessoas com defeitos é um desafio para eles e sempre mantém uma rota de escape. Sentir-se próximo e completo com alguma outra pessoa para este estilo é difícil, por esse motivo criam “estratégias de desativação” (LEVINE; HELLER, p. 128). Uma estratégia de desativação é qualquer comportamento ou pensamento que é usado para minar a intimidade com os outros. A crença deste estilo é que as pessoas ficam no caminho da sua liberdade. Alguns exemplos de estratégias de desativação que usam para suprimir o sistema de apego:

- Deixa claro que não está pronta para o compromisso.
- Concentra-se nas imperfeições do outro. “Os minitrafes não devem ofuscar a amizade (VIEIRA, 2014, p. 607).

- Não expressa seu amor.
- Afasta-se quando as coisas estão indo bem.
- Ausenta-se mentalmente quando as pessoas falam com ela.
- Deixa as coisas vagas e não se abre para as pessoas.
- Evita a proximidade física.

Independência. Este estilo confunde a autossuficiência com a independência. Diminui a importância de obter apoio de outras pessoas e corta essa linha de contato. Não se sente responsável pelo bem-estar dos outros, o que reduz a conexão, calor e satisfação nas interações.

Heteropercepção. Quando realizado um teste para perceber as emoções do parceiro frente a diferentes situações, este estilo interpretava que o parceiro tinha ficado indiferente aos fatos quando na verdade o parceiro estava abalado (LEVINE; HELLER, 2013). Demonstraram não ser bons de traduzir os sinais verbais e não verbais que recebem durante as interações cotidianas, pareceria como se estivessem treinados para não se importar com os outros.

Reeducar. Este estilo se beneficiará aprendendo a identificar as estratégias de desativação e se reeducando para obter uma visão traforista dos outros. Um exercício simples pode ser realizar uma lista dos trafores das pessoas com as quais interagem e os aspectos positivos no seu relacionamento com elas.

ESTILO SEGURO

Estilo seguro. As pessoas com vinculação segura são aquelas que reportaram os melhores níveis de relacionamento com pais ou cuidadores na infância, vivenciando amizade e companheirismo.

Otimismo interpessoal. Na vida adulta se sentem com melhores habilidades de relacionamento com outras pessoas, sem maiores incertezas na vida. Como consequência da segurança pessoal os outros são vistos como bem-intencionados e honestos. Tem confiança em suas crenças positivas em si e nos outros (ABREU, 2005).

Benefício da dúvida. Essa postura de otimismo influencia como interpretam as ações do outro (ABREU, 2005). O benefício da dúvida está diretamente relacionado ao direito, ligado à presunção de inocência onde o suposto criminoso é inocente até que se prove sua culpa. Neste caso, a pessoa com estilo seguro não interpreta as ações do outro como realizadas de propósito para lhe ocasionar um mal. Entende que se o outro está irritado, hostil, preocupado ou triste pode estar passando por uma situação difícil e que, em princípio, não tem relação direta com ele. A postura natural deste estilo é ficar disponível para ajudar no que for possível.

Apaziguador. Não sentem necessidade de agir na defensiva quando são confrontados ou ainda ofender ou punir o outro. Não pioram a situação de conflito. Abafam o fogo antes que se torne um incêndio, antes que as aflições do outro aumentem. Concentra-se no problema em questão e não fazem generalizações durante um conflito.

Flexibilidade. Não se sentem ameaçados por críticas e estão dispostos a reconsiderar como agiram.

Comunicadores. Se comunicam livre, autêntica e efetivamente com seus pares.

Intimidade. Sentem-se confortáveis com a proximidade e despreocupados com as fronteiras. Tratam os outros com amor e respeito.

Perdão. São rápidos em perdoar porque entendem que o outro é bem-intencionado e que se errou é porque também está aprendendo.

Autoconfiança. Têm segurança quanto ao seu poder de melhorar os relacionamentos.

Responsável. Se sentem responsáveis pelo bem-estar dos outros. São solícitos e entendem que os outros o serão também.

Disponibilidade. Respondem com sensibilidade às perturbações do outro. Permitem que os outros se aproximem deles quando sentem a necessidade, se interessam em ver como os outros estão, de tempos em tempos, e são acolhedores quando as coisas dão errado.

Assistência. Ajudam, mas confiam na autossuficiência do outro. Não tentam dominar, interferir ou “microgerenciar” as situações.

Encorajamento. Alimentam a autoconfiança dos outros com elogios genuínos baseados em fatos.

Positivos. Em estudos realizados para acessar a mente inconsciente dos participantes, se concluiu que este estilo de apego não é tão sensível aos indícios negativos do mundo (LEVINE; HELLER, 2013).

IV. TORNAR-SE SEGURO

Paraestilos. A consciência é multimilenar e desenvolve sua evolução em múltiplas vidas intrafísicas intercaladas por períodos extrafísicos. Logo, é possível inferir que os estilos de apego podem ser originados, influenciados e transformados ao longo de várias vidas.

Psicossomatologia. Por hipótese, as raízes dos estilos de apego podem ser mais profundas no psicossoma, seguindo de uma vida para a outra e influenciando as inter-relações afetivas a partir dos mecanismos da paragenética.

Autorreeducaciologia. Importa desenvolver as reciclagens pessoais, em direção ao estilo de apego seguro, analisando as manifestações pessoais na vida atual. Determinar os eventos de origem do estilo de apego que possam estar em vidas anteriores se torna secundário.

Recin. O estilo seguro apresenta atitudes mais maduras que tendem a harmonizar os relacionamentos, o ideal será desenvolver aos poucos essas características através da reciclagem intraconsencial (recin). Será um processo de reciclagem contínuo, para quem estiver disposto, pois surgirão com frequência novas preocupações, insatisfações ou conflitos para aprender com eles.

Mudança. Com esse objetivo a autora traz dois assuntos que se tornaram centrais para sua reciclagem: a “comunicação efetiva” e “como evitar as expectativas erradas ou exageradas”. Serão apresentadas sugestões de estratégias capazes de contribuir para as reciclagens pessoais.

IV. 1. COMUNICAÇÃO EFETIVA

Base. A comunicação efetiva tem como base a compreensão de que todas as pessoas têm necessidades específicas em relacionamentos, muitas das quais são determinadas pelo estilo de apego, e que é saudável comunicá-las. É uma maneira de transmitir essas necessidades claramente, sem recorrer a ataques ou defesas, ofensas ou busca de culpados (LEVINE; HELLER, 2013).

Dificuldade. Identificar as próprias necessidades e incômodos circunstanciais é uma dificuldade dos estilos inseguros e, por essa razão, é mais complexo realizar essa comunicação efetiva. Além disso, existe uma tendência nesses estilos a esperar dos outros uma reação negativa, não

acolhedora ou incompreensiva. Muitas vezes, com essas crenças, se a pessoa se sente incomodada pode falar sem pensar em momentos de tensão, atacar, achar culpados e gerar mais conflitos nas relações.

Posturas. Para a comunicação efetiva funcionar algumas posturas são necessárias:

a. Reconhecimento das necessidades

Auto-observação. Para a pessoa identificar as suas necessidades, pode investir em colocar o foco na auto-observação. Quando se sentir incomodado ou com uma emoção aflorando pode anotar a emoção que está sentindo e qual fato ou ação específica do outro que a incomodou.

Dicionário. Para melhor compreender a emoção e poder refletir sobre a relação da emoção com uma possível necessidade pessoal, vale identificar com mais precisão de qual emoção está se tratando. Uma fonte de pesquisa pode ser o Dicionário de Emoções, Sentimentos e Estados de Ânimo (CARDOSO, 2018). Por exemplo, a decepção é definida como “emoção frustrante de descontentamento e tristeza diante de resultado inesperado, comportamento julgado reprovável ou não realização de alguma expectativa, crença ou ilusão alimentada e acalentada ao longo do tempo” (CARDOSO, 2018, p. 1432). Ao realizar a leitura pode identificar se foi isso que sentiu e colocar a emoção no papel.

Roteiro. Pode escrever um roteiro onde descreve o fato, como se sentiu e o porquê, sendo específico. Um exemplo pode ser: “Quando você não apareceu fiquei desapontado porque eu queria conversar com você sobre a decisão de mudar de emprego”. Antes de apresentar para o outro pode ler em voz alta para si as anotações e refletir sobre a validade, maturidade e adequação das próprias emoções, expectativas e o diálogo em questão. Procurar encontrar um bom momento para conversar com o outro explicando que é importante compartilhar como se sente sobre essa ação específica e não generalizar. O diálogo pode restabelecer o equilíbrio e permite saber e compreender o que o outro vivenciou.

b. Empatia

Compreensão. A empatia será um componente contributivo para essa comunicação, pois se a pessoa realmente dedica um tempo para perceber o outro não se precipitará nas conclusões e poderá se conectar com a realidade das demais pessoas. A empatia “é a compreensão respeitosa do que os outros estão vivendo” (ROSENBERG, 2006, p. 133). Se aprofundar nessa compreensão, a pessoa terá menos impulso para ofender ou atacar.

Julgamentos. Importa deixar os preconceitos e julgamentos de lado e limpar o espaço mental para poder, de fato, compreender o outro e não querer impor ideias ou desejos. Carl Rogers (1951) reforça essa ideia quando coloca: “Quando [...] alguém realmente o escuta sem julgá-lo, sem tentar assumir a responsabilidade por você, sem tentar moldá-lo, é muito bom [...]” (ROGERS, 1951 apud ROSENBERG, 2006, p. 159).

Holoempatia. Ampliando o conceito de empatia para o paradigma consciencial existe a técnica da holoempatia (Holo = conjunto) que “consiste em a consciência afetível colocar-se no lugar da consciência a assistir, procurando se enquadrar em todas as variáveis envolvidas nas manifestações desta” (VICENZI, 2005, p. 35). O assistente procura identificar as variáveis de cada veículo de manifestação do assistido: mentalsoma, psicossoma, energossoma e soma da consciência e “quais [dessas variáveis] são possíveis ou prováveis de exercerem influência nos

valores e nas manifestações da consciência” assistida e “refletir com o máximo de discernimento e sinceridade se, no lugar daquela [consciência], atuaria melhor” (VICENZI, 2005, p. 35).

c. Evitação do Reflexo de consertar as coisas

Evitação. A postura de não imposição tem relação com a necessidade de evitação do reflexo de consertar as coisas. Esse reflexo apresentado por Rollnick et al. (2009) se manifesta quando uma pessoa observa alguém errando e quer deter a pessoa e indicar o caminho certo. “O desejo e a ação de corrigir, muitas vezes, se tornam automáticos e podem causar o efeito contrário no assistido” (FUENTES, 2019, p. 25). O assistido pode se fechar ou aumentar sua resistência ao diálogo e à troca. “Em toda amizade, você tem de respeitar o nível da pessoa sem querer modificá-la, você tem de se adequar ao que ela é e buscar assistir, se possível” (VIEIRA, 2014, p. 535).

IV. 2. EXPECTATIVAS

Cérebro. Uma característica dos estilos inseguros é criar expectativas exageradas e erradas. Gerar expectativas sobre o que vai acontecer é inerente ao funcionamento do cérebro humano, é automático e natural por razões de sobrevivência. As diversas situações ambientais, por exemplo, “a busca por alimento, o enfrentamento do perigo ou a formação familiar, exigiram que estruturas especializadas desenvolvessem sensações, como medo, prazer, raiva e alegria” (EKMAN, 1994 apud WAINER et al., 2016, p.24). Esses estados emocionais existem porque o indivíduo apresenta capacidade de atribuir valores diferentes aos eventos do meio. Siegel (2012) aponta o questionamento “isto é bom ou ruim?” como o principal foco de avaliação do sistema emocional, que faz o indivíduo se aproximar do “bom” e se afastar do “ruim”, desenvolvendo, assim, mecanismos adaptativos que ajudam o organismo a lidar com distintas situações ambientais.

Crenças. O indivíduo cria categorizações e padrões que, com o tempo, se transformam em crenças e através dessas crenças avalia o mundo.

Sêneca. Sêneca argumentava que as pessoas ficam com raiva porque criam expectativas erradas. Alain de Botton (2020) em um documentário sobre “Sêneca *on anger*” (Sêneca e a raiva) apresenta o exemplo de um motorista de van que dirige há dois anos nas mesmas ruas e tem dificuldade de controlar sua raiva no trânsito. Segundo o motorista todo dia alguém o fecha no trânsito ou faz manobras erradas. Botton o questiona: se isso acontece todo dia e cada vez se surpreende e se sente injustiçado, será que você está alimentando expectativas erradas? Não seria melhor admitir que diariamente encontrará pessoas que não dirigem bem? Segundo Botton, o que acontece não são injustiças, mas fatos previsíveis da vida.

Ideal. Nesse caso o motorista confia que existe um mundo ideal onde todos dirigem de maneira certa e respeitam as leis do trânsito. Quando as expectativas são exageradas e erradas, alimentadas sem “reflexão estratégica” (BATALHA, 2019, p. 193) geram sofrimento, pois o significado que atribuímos aos resultados pós-expectativas é negativo.

Emoção e fantasia. Segundo Batalha (2019), o lado doloroso das expectativas tem alguns pontos de destaque como a emoção e a fantasia. Por exemplo, a pessoa fez prova para passar em um concurso e espera o resultado. O ideal seria a pessoa continuar com seu dia a dia realizando seus afazeres até ter o resultado da prova. O problema começa se a pessoa não pode se concentrar nos seus afazeres diários e descontinua o que está fazendo e, por exemplo, deixa de fazer seu

trabalho atual de maneira correta, comete erros por distração e alimenta expectativas exageradas: se imaginando ganhando mais dinheiro, com um escritório melhor no novo emprego, o carro que vai comprar com o novo salário, a casa que vai financiar, aumentando a fantasia de que todos seus problemas serão resolvidos. Se o resultado da prova for negativo a queda dessa ilusão será grande. Batalha (2019) destaca que quanto mais carga emocional e quanto maior o nível de fomento imaginário, maior será a frustração pois a pessoa alimenta as expectativas que, quando não concretizadas, podem produzir uma frustração enorme.

Esperar infundado. Quando se aumenta a fantasia se alimenta o esperar infundado. Um exemplo de expectativas fora da realidade é o que o estilo ansioso cria sobre as pessoas importantes, que deveriam estar sempre disponíveis e agir sempre de maneira coerente com o que ela espera.

Extensão. Aparentemente sem lógica, essa tendência de querer que o outro faça o que é desejado se originou quando éramos bebês. Os bebês não têm noção de que a mãe é uma outra pessoa, ela parece um apêndice de seu próprio ser, como um membro adicional que eles quase controlam. Parte dessa noção acompanha o indivíduo na vida adulta e pode demorar a reconhecer plenamente que o ser amado não está ligado à sua psique, que não é uma extensão de si, mas é um ser independente com pontos de vista diferentes e, muitas vezes, contrários aos dele (THE SCHOOL OF LIFE, 2018).

Regras excessivas. A decepção nas relações afetivas está mais atrelada às consequências das expectativas, e não ao amor propriamente dito. Exigir regras excessivas nos relacionamentos geralmente gera, ao invés da mudança positiva, uma espera infundada de que as pessoas não terão defeitos. “Passamos a vida a esperar que as coisas aconteçam da maneira como desejamos, sem fazer a menor reflexão acerca do quanto evoluímos como indivíduos justamente por termos vivido o que não queríamos que acontecesse” (BATALHA, 2019, p.1725).

Binômio admiração-discordância. As discordâncias quando aparecem são um sinal positivo, pois mostram que existe honestidade nas relações e que não está se vivendo uma ilusão ou inautenticidade. Para melhorar a convivência pode-se aplicar o binômio admiração-discordância. Esse binômio é a “coexistência do ato de trabalhar em paralelo e criar contradições evolutivas ao mesmo tempo, mantendo pontos de vista, inclusive filosóficos, distintos, entre as conscins, enfatizando os trafores acima dos trafores alheios” (VIEIRA, 2013, p. 153).

Frustrações. As frustrações fazem parte da vida, quando existe dificuldade em aceitar o “não” como resposta, e a pessoa evita as frustrações naturais da vida gera uma fragilidade emocional.

Correção. Caso as expectativas não se realizem, pode se aprender a habilidade de “significar positiva e estrategicamente os resultados” (BATALHA, 2019, p. 2117). Importa para isso manter o foco positivo.

Realizações. As expectativas podem atuar na impulsão da vontade e do mecanismo que leva as pessoas a atingir realizações. Podem se atribuir bons significados aos resultados e manter o potencial das expectativas a fim de alavancar ações e atingir o que se espera.

Oportunidade. Quando o resultado for ruim, pode se mudar a estratégia e tentar novamente, um erro é uma oportunidade que nos alerta para corrigir o rumo. Importa analisar as situações, raciocinar em termos factíveis e ponderar possíveis desvios no caminho.

Resiliência. Aceitar as frustrações e entender que os outros são seres independentes com escolhas próprias auxiliará no desenvolvimento da resiliência, capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar às mudanças.

ESTRATÉGIAS

Estratégias. Considerando os benefícios da comunicação efetiva e a administração das expectativas, a seguir duas estratégias específicas que usadas em conjunto podem ajudar a colocar na prática ações para desenvolver o estilo de apego seguro.

1. Autoquestionário. Caso a pessoa tenha um estilo de apego inseguro, pode realizar uma autoavaliação e um plano de ação para adquirir características mais saudáveis. A seguir 7 perguntas capazes de auxiliar nessa tarefa:

1. Quais atitudes do meu estilo gostaria de mudar? Apresento comportamentos de protesto (estilo ansioso) ou estratégias de desativação (estilo evitativo)?
2. Como cada uma dessas atitudes está atrapalhando? Listar as repercussões negativas de cada atitude.
3. Quais atitudes gostaria de desenvolver, por exemplo, em relação ao apego seguro? Listar as atitudes.
4. Quais as estratégias para isso? Listar estratégias de como pode realizar essa mudança. Por exemplo, escrever qual atitude seria mais adequada para substituir aquela imatura e estabelecer a razão para a mudança. Escrever a razão ajudará a reforçar a motivação para a mudança no futuro.
5. As minhas expectativas estão saudáveis ou erradas e exageradas? Coloco regras excessivas nas expectativas de como os outros devem atuar?
6. Consigo identificar as minhas necessidades no dia a dia? Na última semana o que me deixou incomodado, como me senti e por quê? Qual a necessidade que está por trás dessa emoção?
7. A minha comunicação é efetiva? Quais itens específicos poderia melhorar: tenho tendência a não querer falar, me justificar, defender ou atacar?

2. Cartões lembrete. A autora propõe uma adaptação da técnica de cartões lembrete, usada na terapia do esquema, para quando os padrões desadaptativos dos estilos de apego aparecem. Os cartões lembrete “síntetizam respostas saudáveis a gatilhos específicos do esquema” (YOUNG et al., 2008, p. 103). Esquema é uma representação abstrata que serve de guia para interpretar informações e resolver problemas, quando são desadaptativos podem ser tratados em terapia. A pessoa pode levar os cartões consigo e lê-los quando ativados os padrões desadaptativos. Os cartões devem conter as evidências e os argumentos mais consistentes contra os padrões desadaptativos, bem como promover exercícios permanentes de respostas racionais (YOUNG et al., 2008).

Adaptação. No caso do sistema de apego, quando a pessoa percebe que está se ativando pode ler os cartões impressos ou em meio eletrônico ou similar, lembrando o novo padrão saudável autodefinido de atuação. Nesses cartões a pessoa pode escrever quais atitudes negativas quer mudar e quais as estratégias de mudança.

V. AUTOVÍNCULO SEGURO

Autovínculo. Além de colocar na prática as características do estilo de vínculo seguro com os outros, a autora propõe a possibilidade de a pessoa desenvolver o *autovínculo seguro*. Ou seja, compreender que pode contar com ela mesma, que pode cuidar de si, que é autossuficiente, que tem autonomia evolutiva e pode viver em saudável interdependência.

Posturas. Existem algumas posturas positivas sugeridas, a seguir, que podem ajudar a desenvolver o *autovínculo seguro*:

1. Anacronismo. Evitar anacronismos, entender que agora é um adulto e que já não é a criança indefesa de outrora quando se originou o estilo de apego inseguro. Fazer a atualização cronológica permitirá a pessoa se apoderar de seus talentos e potenciais. Como adulto compreende o entorno e as outras pessoas e pode analisar as situações com melhor acuidade e aprender sobre o funcionamento das relações afetivas para melhorar sua atuação.

2. Autossuficiência. Entender que é um indivíduo autossuficiente com capacidade de mudar as suas crenças obsoletas e criar crenças saudáveis atualizadas ajustando a sua visão do mundo, em sintonia com a realidade.

3. Autoeficácia. A autoeficácia é a capacidade de executar as ações necessárias para enfrentar os desafios na vida (BANDURA, 2008). Essas crenças de autoeficácia são criadas a partir de algumas fontes, entre elas, os resultados de comportamentos anteriores e o feedback externo. Se a pessoa registra suas conquistas terá uma boa fonte confirmadora da sua autoeficácia e aumentará a autoconfiança.

4. Autocompaixão. Rosenberg (2006) recomenda que o indivíduo se autoavalie sem recorrer ao ódio, vergonha ou culpa, que procure se autoavaliar com respeito e compaixão. A tendência das pessoas, em geral, é se punir quando lembram de uma ação que gostariam de não ter realizado. Por exemplo, uma pessoa apressada para sair de casa, derruba café na camisa e manifesta uma reação de autorreprovação: *sou um inútil, agora atrasei de vez! Como posso ser assim!?* Essa atitude só piora a situação. O melhor seria mudar essa reação aos poucos considerando o erro como uma oportunidade de aprendizado. Rosenberg (2006) sugere que se a pessoa se julga de maneira negativa é porque as próprias necessidades não estão sendo atendidas.

5. Necessidades. O indivíduo pode se perguntar: *Qual necessidade pessoal não atendida levou a me tratar assim?* Pode ser que, no caso do exemplo, a reação de autopunição expresse seu inconformismo em estar sempre correndo dia e noite e sem tempo para se cuidar. A consciência cosmoética se trata com autocompaixão e sem autocorrupção. *O autoconhecimento apazigua.*

6. Padrão. Será relevante para a pessoa estabelecer e manter seu equilíbrio holossomático durante esse processo de reciclagem, o que também pode otimizar a interação com os outros. O conceito de *padrão homeostático de referência* pode ajudar o indivíduo a criar essa referência. O *padrão homeostático de referência* é “a técnica autodesassediadora de a consciência acessar, durante a vida humana, a harmonia íntima alcançada no Curso Intermissivo (CI) e fixá-la como parâmetro de hígidez pensênica a ser utilizado em contraposição aos estados intraconscienciais nosográficos [...]” (MARTINS, 2017, p. 33).

VI. VÍNCULO PARAPEDAGÓGICO SEGURO

Interação. Ao desenvolver características do estilo de apego seguro é possível inspirar outras pessoas durante a convivência a atuar com padrões de relacionamento mais saudáveis. A autora percebeu essas melhorias em interações na área da parapedagogia e preceptoria parapedagógica onde atua como voluntária e, por essa razão, propõe o conceito do *vínculo parapedagógico seguro*.

Definição. O *vínculo parapedagógico seguro* é a interação entre assistente e assistido, em ambiente parapedagógico, na qual o assistente oferece uma base segura com atitudes maduras, capazes de ativar padrões saudáveis de relação, viabilizando ao assistido o desenvolvimento da autossegurança, automotivação, autoconfiança e autossuficiência.

Reparentalização limitada. Na terapia do esquema se utiliza a técnica de reparentalização limitada na qual por meio de atitudes empáticas, o terapeuta poderá “reparar [com o assistido] parcialmente as necessidades de vínculo, autonomia, espontaneidade e expressão das necessidades, sempre respeitando os limites da ética e da relação terapêutica” (ROEDIGER; ZARBOCK, 2014 apud WAINER et al., 2016, p. 38). O indivíduo melhora as representações que tem de si e dos outros, aprimorando suas relações interpessoais e seguindo em frente em uma vida plena.

Terapêutica. A autora propõe que em analogia com a reparentalização limitada, na qual o terapeuta procura “desconfirmar” os padrões desadaptativos de relação procurando se comportar como uma figura parental receptiva atenta (reparentalização limitada), estratégia similar pode ser utilizada ao modo de *vínculo parapedagógico seguro*.

Parapedagógica. O *vínculo parapedagógico seguro* poderá se estabelecer entre o professor de Conscienciologia e o aluno, entre o preceptor parapedagógico e o professorando, entre o parapedagogo e o professorando, e, até mesmo, entre o amparador extrafísico e o amparado. Ainda que a relação parapedagógica guarde diferenças com a relação terapêutica, essas personalidades podem estabelecer o *vínculo parapedagógico seguro* com o objetivo de acompanhar o assistido estimulando o desenvolvimento da autonomia evolutiva.

Modelos. O assistido vai se familiarizando com novos modelos de interação, novas emoções e começa a desenvolver estratégias interpessoais alternativas. Vai desativando os estilos inseguros de vinculação e pode formar relacionamentos mais seguros com o mundo em seu entorno (ABREU, 2005).

Duração. A autora entende que o *vínculo parapedagógico seguro* pode ter diferentes durações, por exemplo, um mês em um curso entre professor e aluno, anos em uma relação de amizade e até uma ou mais vidas no caso do amparador extrafísico e amparado. Independente do tempo compartilhado, importa priorizar atitudes capazes de desenvolver a autossuficiência no assistido. Mesmo após o período de convivência, a ideia compartilhada ou as atitudes observadas podem inspirar uma pessoa e, aos poucos, amadurecer positivamente dentro dela, mesmo sem o propositor da ideia ou atitude estar presente na vida dela.

Categorias. O *vínculo parapedagógico seguro* pode ser intrafísico ou extrafísico, podendo ser este último, um tipo de paravínculo.

Atitudes. Quanto maior a interconfiança desenvolvida entre professores e alunos ou assistentes e assistidos, mais rica e profunda pode ser a tarefa do esclarecimento (tares). A seguir, em ordem alfabética, 11 atitudes do assistente capazes de promover o *vínculo parapedagógico seguro*:

01. **Autenticidade.** Ser autêntico, mostrar que é um ser vulnerável, com falhas, que erra e que tem dificuldades, dessa maneira a relação será mais horizontal e verdadeira sem criação de idealizações.

02. **Autonomia.** Promover a autonomia do outro demonstrando confiança, com base em fatos, nas capacidades e traços necessários à realização do que o assistido se propôs. “A assistência fraterna é o ato de habilitar a consciência carente a ser autossuficiente e autoconfiante em sua evolução” (VIEIRA, 2014, p. 1242).

03. **Expectativas.** Lembrar que o outro não é uma extensão de si, que pensará e agirá diferente e terá outros pontos de vista. Orientar o outro para criar metas viáveis para os trabalhos com planejamento e estudo das necessidades também contribuirá para evitar expectativas erradas.

04. **Flexibilidade.** Treinar a flexibilidade frente a necessidade de mudança de planos e reformulação de metas em função de alteração nas circunstâncias intra e extraconscientes.

05. **Holoempatia.** Praticar a Técnica da Holoempatia (VICENZI, 2005), formulando a pergunta sobre o outro: *se minha realidade tivesse as variáveis holossomáticas dessa consciência, eu faria diferente, faria melhor?*

06. **Homeostase.** Criar um campo energético parapedagógico homeostático para acolhimento fraterno e que propicie a aprendizagem e a reflexão.

07. **Paciência.** Conhecer e entender o ritmo do outro e o acompanhar. “O melhor ritmo é o devagar e sempre, com a paciência aplicada à circularidade racional didática” (VIEIRA, 2014, p. 1127).

08. **Proximidade.** Demonstrar que o outro pode contar com você quando precisar. Se aproximar do outro e se mostrar disponível para a interação e para acompanhar os trabalhos em conjunto.

09. **Reflexo de consertar.** Não ter como objetivo consertar, mudar ou melhorar o outro, impondo valores, desejos ou ponto de vista próprios. O objetivo é estar disponível para orientar a pessoa dentro do que ela propôs para si, segundo suas necessidades.

10. **Visão traforista.** Quando perceber os trafores do outro, procurar listar mentalmente os trafores da pessoa. É a partir daquelas consciências mais complicadas e difíceis que surgem mais desafios de interação e maiores oportunidades de aprendizagem.

11. **Metacognição.** Estimular o desenvolvimento da autometacognição no assistido. Através de perguntas o assistente pode incentivar o assistido a elaborar metaconhecimentos relativos à maneira como constrói os próprios saberes. Isso estimula a autonomia cognitiva pois o assistido gerencia os seus próprios procedimentos de aprendizagem e melhora gradualmente sua performance fazendo a mais eficaz.

Harmonia. O *vínculo parapedagógico seguro* pode harmonizar as relações interconscienciais favorecendo um clima de intercompreensão. Para que se estabeleça esse vínculo as duas partes precisam estar dispostas e abertas para a interação. Ambas as consciências terão oportunidades de crescimento e aprendizagem pela convivência uma com a outra.

Aula. Ao desenvolver as atitudes promotoras do *vínculo parapedagógico seguro*, o professor de Conscienciologia promove um ambiente predisponente e qualificador da interação parapedagógica, ou seja, predisponente ao esclarecimento profundo.

VII. PARA CONVIVIALIDADE

Interdimensional. O *vínculo parapedagógico seguro* pode ser estabelecido multidimensionalmente entre conscins e consciexes, como mencionado no caso do amparador e amparando. “Uma pessoa com muitas amizades aqui, em geral tem também consciexes que se preocupam com ela na extrafísica” (VIEIRA, 2014, p. 535).

Questionamento. Como desenvolver os vínculos nas relações afetivas interdimensionais?

Meios. A projetabilidade lúcida, o estado vibracional, o domínio de manobras energéticas básicas e a sinalética energética anímico-parapsíquica são exemplos de ferramentas úteis para a interação interdimensional lúcida e sadia.

Assistência. A pessoa que investe no aprimoramento do seu parapsiquismo poderá perceber e intensificar os acoplamentos com os amparadores de função ou os amparadores das pessoas assistidas. Esse acoplamento otimiza a comunicação interdimensional e a recepção de inspirações

dos amparadores que podem sugerir abordagens mais adequadas e capazes de qualificar a interação com os assistidos.

Paramizados. Quanto às relações afetivas interdimensionais, importa destacar as paramizadas. A paramizada “é o sentimento fiel, recíproco, de afeição, simpatia e estima, [...] de determinada consciência, conscin ou consciex, com outra, amparador ou evoluciólogo, [...], quando hierarquicamente mais evoluída” (VIEIRA, 2018, p. 16657).

Tenepes. O cultivo das amizades interdimensionais “tem início com as tarefas diárias da tenepes entre a conscin tenepessista e o amparador extrafísico de função” (VIEIRA, 2014, p. 1205). Quando a consciência desenvolve a paraperceptibilidade é possível começar a desenvolver paramizadas.

Paravínculo. Segundo Vieira (2018), o paravínculo “é aquele *paravínco* insculpido na estrutura sutil do psicossoma da conscin, quando ainda era consciex [...], com alguma amizade extrafísica, ou seja, outra consciex durante o Curso Intermissivo (CI)” (VIEIRA, 2018, p. 16.923). A maxiproéxis grupal é um exemplo de megaparávnculo (VIEIRA, 2018).

Maxiproéxis. O *vínculo parapedagógico seguro* pode qualificar ao mesmo tempo as relações afetivas e as relações interassistenciais da consciência, intra e extrafísicas. Tal estado autêntico da afetividade pode propiciar reencontros sadios com as consciências do grupo evolutivo em um clima de apoio mútuo, favorável à interassistência e as realizações da maxiproéxis grupal.

“A identificação do grupo de pesquisa pretérito, de outra existência intrafísica prévia (Seriexologia), expande de modo impressionante a autoconfiança da conscin, em particular, e a heteroconfiança do grupo evolutivo específico na atualidade, argamassando a maxiproéxis grupal” (VIEIRA, 2014, p. 719).

Evoluciologia. Importa investir em contextos capazes de qualificar a reflexão e os debates conjuntos, a fim de emergirem os trafores dos envolvidos e promover a sinergia grupal intra e extrafísica. “A amizade sincera faz o debate útil amplificar a afetividade e as conscins se sentem como se estivessem em comunex evoluída na condição de consciexes (Intermissiologia) (VIEIRA, 2014, p. 839).

A QUALIFICAÇÃO DOS VÍNCULOS INTERCONSCIENCIAIS SE IMPÕE NO DIA A DIA DA CONSCIN LÚCIDA PRATICANTE DAS ATIVIDADES INTERASSISTENCIAIS DA TENEPES E DA DOCÊNCIA CONSCIENCIOLÓGICA.

VIII. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autorreeducaciologia. A conscin semperaprendente pode fazer novas escolhas optando por técnicas e estratégias para a reeducação consciencial visando a mudança de padrões desadaptativos para padrões saudáveis.

Interreeducaciologia. Ao mesmo tempo, a pacificação íntima advinda do entendimento profundo e reciclagens da própria realidade consciencial, podem transparecer aos outros de modo inspirador.

Interassistenciologia. O otimismo interpessoal fruto da vivência de vínculos seguros, abre as portas da interassistencialidade propulsora da evolução. “Assistir, ou ser assistido, é necessidade evolutiva somente atendida interconsciencialmente” (VIEIRA, 2004, p. 240).

Questionologia. Você, leitor ou leitora, como avalia os próprios vínculos interconscienciais? Qual a qualidade do afeto nas suas relações cotidianas? Você é doador de amor puro?

REFERÊNCIAS

01. ABREU, C. **Teoria do Apego. Fundamentos, Pesquisas e Implicações Clínicas.** São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2005.
02. AINSWORTH M.S., BLEHAR M.C., WATERS E., WALL, S. **Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.** Oxford, England: Lawrence Erlbaum; 1978.
03. BANDURA, A. **Teoria Social Cognitiva: Conceitos Básicos.** Porto Alegre, POA: Artmed, 2008.
04. BATALHA, R. **O Poder das Expectativas: Como se proteger, assumir o controle e transformar em sucesso.** Vitória, ES: Rodrigo Batalha RBC. Edição do Kindle, 2019.
05. BOTTON, A. Philosophy: A Guide to Happiness. Seneca on anger. **Youtube.** Londres, 2020. <https://youtu.be/c6QWjV2IRAw>. Acesso em: 01 mai. 2020.
06. BOWLBY, J. **Apego: a natureza do vínculo.** 2. ed. São Paulo, SP: Martins Fontes, 1990, v.1.
07. CARDOSO, A. **Dicionário de emoções, sentimentos e estados de ânimo.** Foz do Iguaçu, PR: Epígrafe; 2018. Edição do Kindle.
08. FUENTES, N. Entrevista Motivacional e a mudança de comportamento da formação docente. **Revista de Parapedagogia**, Foz do Iguaçu, p. 21-40; 2019.
09. HAZAN, C.; SHAVER, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. **Journal of Personality and Social Psychology.** Vol. 52, No. 3, 511-524, 1987. Disponível em: <https://adultattachmentlab.human.cornell.edu/HazanShaver1987.pdf> Acesso em: 01 de maio de 2020.
10. LEVINE, A.; HELLER, R. **Apegados. Um guia prático e agradável para estabelecer relacionamentos românticos recompensadores.** Riberão Preto, SP: Novo Conceito Editora, 2013.
11. MARTINS, E. **Higiene Consciencial.** Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2017.
12. RAMIRES, V., SCHNEIDER, M. Revisitando alguns conceitos da teoria do apego: comportamento versus representação? **Psicologia: Teoria e Pesquisa.** Volume: 26, Número: 1, p. 25-33, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000100004>. Acesso em: 01 de maio de 2020.
13. ROGERS, C. **Terapia centrada no paciente.** São Paulo, SP: Martins Fontes Editora, 1951.
14. ROLLNICK, S; MILLER, W.R., BUTLER, C. **Entrevista Motivacional no Cuidado da Saúde.** Porto Alegre, RS: Artmed, 2009.
15. ROSENBERG, M. **Comunicação não-violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.** São Paulo, SP: Agora, 2006.
16. SIEGEL, D. **O poder da visão mental.** Rio de Janeiro, RJ: Bestseller, 2012.
17. THE SCHOOL OF LIFE. **Calma.** Rio de Janeiro, RJ: Sextante, 2018.
18. VICENZI, E. Assistência por Meio da Afetividade. **Revista Conscientia**, Foz do Iguaçu, p. 23-37, jan./mar., 2005.

19. VIEIRA, W. **700 Experimentos da Conscienciologia**. 3ª Ed. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares; 2013.
20. _____. **Dicionário de Argumentos da Conscienciologia**. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2014.
21. _____. **Homo Sapiens Reurbanisatus**. Foz do Iguaçu, PR: Associação Internacional Editares, 2004.
22. _____. Paramizade; verbete; In: Idem; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 20; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 video-grafias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; páginas 16.657 a 16.660.
23. _____. Paravínculo; verbete; In: Idem; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 21; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 video-grafias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; páginas 16.923 a 16.925.
24. WAINER, R.; PAIM, K.; ERDOS, R., ANDRIOLA, A. (Orgs.). **Terapia Cognitiva Focada em Esquemas: Integração em Psicoterapia**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016.
25. YOUNG, J.; KLOSKO, J.; WEISHAAR, M. **Terapia do Esquema. Guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.

Natalia Mariela Fuentes, administradora com pós-graduação em Gestão de Pessoas, pós-graduanda em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, voluntária da Conscienciologia desde 1998 e da Reaprendentia desde 2016, docente de Conscienciologia desde 2001, tenepessista. E-mail: natalia.mariela.fuentes@gmail.com

ANEXO 1

TESTE: ESTILO DE APEGO ADULTO

Adaptado do Questionário ERI-R de Fraley, Waller e Brennan (2000).

Assinale o quadradinho caso corresponda a uma afirmação VERDADEIRA para você.
(Se a afirmação não for verdadeira, não marque nada).

	A	B	C
Com frequência me preocupo se meu parceiro vai deixar de me amar.	☐		
Acho fácil ser afetuoso com meu parceiro.		☐	
Tenho medo de que, se uma pessoa conhecer o meu eu verdadeiro, não goste de quem sou.	☐		
Percebi que me recupero facilmente depois de um rompimento. É esquisito como simplesmente tiro alguém de minha cabeça.			☐
Quando estou envolvido em um relacionamento, sinto-me um pouco ansioso e incompleto.	☐		
Acho difícil apoiar emocionalmente o meu parceiro quando ele está se sentindo triste.			☐
Quando meu parceiro está viajando, tenho medo de que ele possa se interessar por outra pessoa.	☐		
Sinto-me à vontade dependendo de parceiros românticos.		☐	
A minha independência é mais importante para mim do que meus relacionamentos.			☐
Prefiro não compartilhar meus sentimentos mais íntimos com meu parceiro.			☐
Quando mostro ao meu parceiro o que estou sentindo, tenho medo de que ele não sinta o mesmo em relação a mim.	☐		
Em geral, estou satisfeito com os meus relacionamentos românticos.		☐	
Não sinto necessidade de me expressar no meu relacionamento.		☐	
Penso muito sobre meus relacionamentos.	☐		
Acho difícil depender de parceiros românticos.			☐
Tendo a me apegar rapidamente a parceiros românticos.	☐		
Tenho pouca facilidade em expressar as minhas necessidades e vontades para meu parceiro (a).		☐	
Às vezes, fico bravo ou aborrecido com o meu parceiro sem saber por quê.			☐
Sou muito sensível aos estados de ânimo de meu parceiro.	☐		
Acredito que a maioria das pessoas é essencialmente honesta e confiável.		☐	
Prefiro sexo casual com parceiros sem compromisso a sexo íntimo com uma pessoa só.			☐
Sinto-me a vontade para compartilhar meus pensamentos e sentimentos com meu parceiro.		☐	
Preocupo-me que, caso o meu parceiro me abandone, talvez eu nunca consiga encontrar outra pessoa.	☐		
Fico nervoso quando meu parceiro fica muito próximo.			☐
Durante um conflito, tendo a fazer ou dizer, impulsivamente, coisas das quais me arrependo depois, em vez de ser capaz de raciocinar sobre as coisas.	☐		

Uma discussão com o meu parceiro geralmente não me faz questionar o nosso relacionamento.	☐	☐	☐
Meu parceiro com frequência quer ser mais íntimo do que eu me sentiria confortável sendo.	☐	☐	☐
Fico preocupado com não ser atraente o bastante.	☐	☐	☐
Às vezes, as pessoas me acham chato porque crio pequenos dramas nos relacionamentos.	☐	☐	☐
Tenho saudade de meu parceiro quando não estamos juntos, mas, aí, quando ficamos juntos, sinto a necessidade de escapar.	☐	☐	☐
Quando discordo de alguém, eu me sinto à vontade para expressar as minhas opiniões.	☐	☐	☐
Detesto sentir que as outras pessoas dependem de mim.	☐	☐	☐
Se percebo que alguém em quem estou interessado está olhando com atenção outras pessoas, não deixo que isso me perturbe. Posso sentir um pouco de ciúme, mas é passageiro.	☐	☐	☐
Se percebo que alguém em quem estou interessado está olhando com atenção outras pessoas, eu fico aliviado – significa que não está querendo que as coisas fiquem exclusivas.	☐	☐	☐
Se percebo que alguém em quem estou interessado está olhando com atenção outras pessoas, isso me deixa deprimido.	☐	☐	☐
Se alguém com quem estou saindo começa a agir com frieza e distância, posso até me perguntar o que aconteceu, mas saberei que provavelmente não tem nada a ver comigo.	☐	☐	☐
Se alguém com quem estou saindo começa a agir com frieza e distância, eu provavelmente ficarei indiferente. Posso até mesmo ficar aliviado.	☐	☐	☐
Se alguém com quem estou saindo começa a agir com frieza e distância, ficarei preocupado de ter feito alguma coisa de errado.	☐	☐	☐
Se o meu parceiro estiver querendo romper comigo, farei o melhor que puder para mostrar a ele o que estará perdendo (um pouco de ciúme não faz mal).	☐	☐	☐
Se alguém com quem sai por vários meses me diz que não quer mais me ver, eu ficarei magoado a princípio, mas acabarei superando.	☐	☐	☐
Às vezes, quando consigo o que quero em um relacionamento, eu não tenho mais certeza do que quero.	☐	☐	☐
Eu não teria muito problema em manter contato com meu ex (estritamente platônico) – afinal, temos muito em comum.	☐	☐	☐

Adaptado do Questionário ERI-R de Fraley, Waller e Brennan (2000).

Some todos os quadradinhos assinalados na coluna A: _____

Some todos os quadradinhos assinalados na coluna B: _____

Some todos os quadradinhos assinalados na coluna C: _____

Chave da pontuação

Quanto mais afirmações você assinalou em uma categoria, mais você demonstra características do estilo de apego a que ela corresponde. A categoria A representa o estilo de apego ansioso, a categoria B representa o estilo de apego seguro e a categoria C representa o estilo de apego evitativo.