#

# Identificando qual é seu estilo de apego

Questionário baseado no questionário Experiência em relacionamento íntimo (ERI)

Fonte: Publicado em 1998 por Kelly Brennam, Catherine Clark e Phillip Shaver

**Assinale o quadradinho caso corresponda a uma afirmação VERDADEIRA para você.**

**Se a afirmação não for verdadeira não marque nada.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PERGUNTAS** | **A** | **B** | **C** |
| Com frequência, me preocupo se meu parceiro(a) vai deixar de me amar. |  |  |  |
| Acho fácil ser afetuoso com meu parceiro(a). |  |  |  |
| Tenho medo de que, se uma pessoa conhecer meu eu verdadeiro, não goste de quem eu sou. |  |  |  |
| Percebi que me recupero facilmente depois de um rompimento. É esquisito como eu simplesmente tiro alguém da minha cabeça. |  |  |  |
| Quando estou envolvido(a) em um relacionamento sinto me um pouco ansioso(a) e incompleto(a). |  |  |  |
| Acho difícil apoiar emocionalmente o meu parceiro/ a minha parceira quando ele/ela está se sentindo triste. |  |  |  |
| Quando meu parceiro/minha parceira está viajando, tenho medo que ele/ela possa se interessar por outra pessoa. |  |  |  |
| Sinto-me à vontade dependendo de parceiros românticos / parceiras românticas. |  |  |  |
| A minha independência é mais importante para mim que meus relacionamentos |  |  |  |
| Prefiro não compartilhar meus sentimentos mais íntimos com o meu parceiro/minha parceira. |  |  |  |
| Quando mostro ao meu parceiro/à minha parceira o que estou sentindo, tenho medo de que ele/ela não sinta o mesmo em relação a mim. |  |  |  |
| Em geral, estou satisfeita(o) 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/parceiras românticas. |  |  |  |
| Tendo a me apegar rapidamente a parceiros românticos/parceiras românticas. |  |  |  |
| Tenho pouca dificuldade em expressar as minhas necessidades e vontades para o meu parceiro (a). |  |  |  |
| Às vezes, fico bravo ou aborrecido com meu parceiro/minha parceira sem saber porquê. |  |  |  |
| Sou muito sensível aos estados de ânimo do meu parceiro(a). |  |  |  |
| Acredito que a maioria das pessoas é essencialmente honesta e confiável. |  |  |  |
| Prefiro sexo casual com parceiros(as) sem compromisso a sexo íntimo com uma pessoa só. |  |  |  |
| Sinto-me à vontade para compartilhar meus pensamentos e sentimentos com meu parceiro/ minha parceira. |  |  |  |
| Preocupo-me que, caso meu parceiro/minha parceira me abandone, talvez eu nunca consiga encontrar outra pessoa. |  |  |  |
| Fico nervoso quando meu parceiro/minha parceira fica próximo. |  |  |  |
| Durante um conflito tendo a fazer o dizer, impulsivamente, coisas das quais me arrependo depois, em vez de ser capaz de raciocinar sobre as coisas. |  |  |  |
| Uma discussão com o meu parceiro/minha parceira geralmente não me faz questionar nosso relacionamento. |  |  |  |
| Meu parceiro/minha parceira, com frequência, quer ser mais íntimo(a) do que eu me sentiria confortável sendo. |  |  |  |
| Fico preocupado(a) sobre não ser atraente o bastante |  |  |  |
| Às vezes, as pessoas me acham chato(a) porque crio pequenos dramas nos relacionamentos. |  |  |  |
| Tenho saudade de meu parceiro/da minha parceira quando não estamos juntos, mas, aí, quando ficamos juntos, sinto vontade de escapar. |  |  |  |
| Quando discordo de alguém, eu me sinto à vontade para expressar minhas opiniões. |  |  |  |
| Detesto sentir que as outras pessoas dependem de mim |  |  |  |
| Se percebo que alguém que estou interessado(a) está olhando com atenção para outras pessoas, não deixo que isso me perturbe. Posso sentir um pouco de ciúme, mas é passageiro. |  |  |  |
| Se percebo que alguém que estou interessado(a) está olhando com atenção para outras pessoas, eu fico aliviado(a) - significa que ele/ela não quer que as coisas fiquem exclusivas. |  |  |  |
| Se percebo que alguém em quem estou interessado(a) está olhando com atenção outras pessoas, isso me deixa deprimido(a). |  |  |  |
| 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(a). |  |  |  |
| Se alguém com quem estou saindo começa a agir com frieza e distância, ficarei preocupado(a) de ter feito alguma coisa errado. |  |  |  |
| Se meu parceiro(a) estiver querendo romper comigo, farei o melhor que puder para mostrar a ele/ela o que estará perdendo (um pouco de ciúme não faz mal). |  |  |  |
| Se alguém com quem saí por vários meses me diz que não quer mais me ver, eu ficarei magoado(a) 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 o meu ex (estritamente platônico) - afinal, temos muito em comum. |  |  |  |

**Some todos que assinalou na coluna A: \_\_\_**

**Some todos que assinalou na coluna B: \_\_\_**

**Some todos que assinalou 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 tipo de apego **evitante**.

* **Ansioso:** você adora ser muito próximo de seus parceiros(as) românticos(as) e tem capacidade para uma grande intimidade. Entretanto, com frequência, você tem medo de que o seu parceiro/sua parceira não queira estar tão próximo quanto você gostaria. Os relacionamentos tendem a consumir uma parte considerável de sua energia emocional. Você tende a ser muito sensível às menores flutuações dos estados de ânimo e ações de seu parceiro/sua parceira e, embora suas percepções geralmente estejam corretas, você encara os comportamentos de seu parceiro/sua parceira de forma muito pessoal. Você vivencia um monte de emoções negativas dentro do relacionamento e fica facilmente perturbado(a). Como consequência, tende a desabafar e a dizer coisas de que se arrepende depois. Se a outra pessoa oferece muita segurança e conforto, todavia, você é capaz de descartar muitas das suas preocupações e sentir-se satisfeito(a).
* **Seguro:** ser caloroso(a) e amoroso(a) em um relacionamento é algo que vem naturalmente de você. Você gosta de ter intimidade sem ficar excessivamente preocupado(a) com os seus relacionamentos. Leva as coisas tranquilamente no que se refere a romances e não fica facilmente perturbado(a) com assuntos de relacionamentos. Você comunica efetivamente as suas necessidades e sentimentos para o seu parceiro/sua parceira e é bom/boa em interpretar as pistas emocionais do outro e em reagir a elas. Você compartilha os seus sucessos e problemas com o parceiro(a) e é capaz de estar disponível em momentos de necessidade.
* **Evitante:** para você, é muito importante manter a sua independência e sua autossuficiência e, com frequência, prefere a autonomia a relacionamentos íntimos. Mesmo que queira ter proximidade com outros, você fica pouco à vontade com a proximidade excessiva e tende a manter o seu parceiro distante. Você não gasta muito tempo se preocupando com seus relacionamentos românticos ou com a possibilidade de ser rejeitado(a). Você tende a não se abrir para os seus parceiros(as), e eles, na maior parte das vezes, reclamam que você é emocionalmente distante. Em relacionamentos, costuma ficar muito alerta para quaisquer sinais de controle ou invasão de seu território por seu parceiro(a).

Se quiser fazer o teste online (versão somente em inglês), acesse: <https://www.web-research-design.net/cgi-bin/crq/crq.pl>

**E se eu ainda estiver em dúvida?**

Quando as pessoas ficam sabendo dos estilos de apego, geralmente não têm dificuldade em reconhecer o seu próprio estilo. Algumas pessoas nos dizem de imediato "sou ansioso", "sou definitivamente evitante" ou "eu acho que sou seguro". Outros têm dificuldades para chegar a uma conclusão. Se você pontuou alto em mais de um estilo de apego, pode lhe ser útil saber que duas dimensões determinam essencialmente os estilos de apego:

* Sentir-se à vontade com a intimidade e proximidade (ou o grau em que você tenta evitar a intimidade).
* A sua ansiedade quanto à atenção e o amor de seu parceiro e a sua preocupação com o relacionamento.

O gráfico abaixo, desenvolvido por Brennan e seus colegas, proporciona uma perspectiva panorâmica dos estilos de apego que ajuda a compreender como o seu tipo se relaciona com os das outras pessoas. A sua localização nesses dois eixos determina o seu estilo de apego, como mostra o seguinte esquema:



Baseado na Escala das Duas Dimensões do Apego de Brennan, Clark e Shaver.

* Se você se sente à vontade em relação à intimidade com o seu parceiro(a) romântico(a) (isto é, tem baixa negação em relação à intimidade) e não fica muito obcecado(a) no que se refere ao relacionamento ou à capacidade de seu parceiro/sua parceira de corresponder ao seu amor (isto é, tem baixa ansiedade quanto ao relacionamento), mas navega junto com ele - você provavelmente é **seguro**.
* Se você anseia por intimidade e proximidade (isto é, tem baixa negação da intimidade), mas tem muita insegurança quanto ao rumo que o relacionamento está tomando e pequenas coisas que o seu parceiro/sua parceira faz tendem a deixá-lo alerta (isto é, tem alta ansiedade quanto ao relacionamento) – você provavelmente é **ansioso**.
* Se você fica pouco à vontade quando as coisas ficam muito íntimas e próximas e valoriza mais a sua independência e liberdade do que o relacionamento (isto é, tem alta negação de intimidade) e tende a não se preocupar com os sentimentos e o compromisso de seu parceiro/sua parceira em relação a você (isto é, tem baixa ansiedade quanto ao relacionamento) - você provavelmente é **evitante**.
* Se você fica pouco à vontade com a intimidade e ao mesmo tempo preocupa-se muito com a disponibilidade de seu parceiro/sua parceira, você tem uma rara combinação de ansiedade e negação do apego. Só uma pequena porcentagem da população se encaixa nessa categoria, e, se você se inclui nela, poderá se beneficiar das informações tanto sobre o estilo ansioso quanto sobre o evitante.

Conteúdo extraído e adaptado do livro “Apegados – um guia prático e agradável para estabelecer relacionamentos românticos recompensadores” de Amir Levine e Rachel Heller.