

## OS DESDOBRAMENTOS DO COMPORTAMENTO DE APEGO NA VIDA ADULTA<sup>1</sup>

### *THE UNFOLDINGS OF ATTACHMENT BEHAVIOR IN ADULTHOOD*

**Bianca Braga Lippold<sup>2</sup>, Elisa dos Santos Lorena<sup>2</sup>, João Gabriel Pires Simões<sup>2</sup>,  
Laura Goulart<sup>2</sup>, Luiza Moscato<sup>2</sup> e Janaína Pereira Pretto Carlesso<sup>3</sup>**

#### **RESUMO**

Este artigo apresenta a teoria do apego desenvolvida por Bowlby e o modo como as consequências desse momento na infância afetam a vida adulta. Através da abordagem qualitativa, realizou-se uma pesquisa do tipo bibliográfica em publicações de Bowlby, Ruth Duskin Feldman, Vera R. R. Ramires, Michele S. Schneider, Fernando Augusto R. Pontes, Diane E. Papalia, Cristiano Nabuco Abreu entre outros autores, com o objetivo de demonstrar as implicações futuras do apego nos indivíduos a fim de maior conhecimento acerca do assunto pouco estudado na grade curricular. Como resultado da revisão de literatura, nota-se um maior enfoque nas temáticas sobre o apego nos últimos anos. O referido artigo apresenta um panorama geral da teoria do apego, os quatro tipos de manifestações presentes na vida adulta e por último, suas consequências na fase de adultez, explicitando uma repetição dos padrões adquiridos durante a fase infantil.

**Palavras-chave:** Teoria do apego; Bowlby; Adultez; Base segura; Vínculo.

#### **ABSTRACT**

*This article presents the theory of attachment developed by Bowlby and the way the consequences of that moment in childhood affect adult life. Through the qualitative approach, a bibliographical research was carried out in publications by Bowlby, Ruth Duskin Feldman, Vera R. R. Ramires, Michele S. Schneider, Fernando Augusto R. Pontes, Diane E. Papalia, Cristiano Nabuco Abreu among other authors, with the objective of demonstrating the future implications of attachment in individuals in order to gain more knowledge about the subject that has been little studied in the curriculum. As a result of the literature review, there is a greater focus on the themes of attachment in recent years. The referred article presents an overview of attachment theory, the four types of manifestations present in adult life and finally, its consequences in adulthood, showing a repetition of the patterns acquired during the childhood phase.*

**Keywords:** Attachment theory; Bowlby; Adulthood; Secure base; Bond.

---

1 Trabalho da disciplina de Escrita Científica e Pesquisa em Psicologia I.

2 Acadêmicos de Psicologia. Universidade Franciscana - UFN. E-mail: biancablippold@gmail.com; elisaslorena6@gmail.com; joaogpsimoes@gmail.com; goulartlaura19@gmail.com; luiza.vegeta8000@gmail.com

3 Docente do curso de Psicologia e do Mestrado em Ensino de Humanidades e Linguagens da Universidade Franciscana - UFN. E-mail: janapcarlesso@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

O presente artigo busca apresentar a teoria do apego desenvolvida por John Bowlby e discutir como esse vínculo inicial afeta diretamente a vida adulta. Através de autores como Ruth Duskin Feldman, Diane E. Papalia, John Wilson e o próprio Bowlby, iremos centrar nos tipos de apego durante a vida adulta, as consequências do vínculo na infância e que no futuro serão utilizados para enfrentar e solucionar problemas e situações. O tema da pesquisa surgiu ao se perceber que a teoria do apego não é abordada profundamente no curso de graduação, além de ser de grande relevância atualmente na Psicologia, sendo estudada por muitos teóricos e com grande aplicação na clínica da terapia cognitivo comportamental e terapia do esquema. Em razão disso, o seguinte problema de pesquisa foi colocado: as primeiras relações de apego internalizadas na infância repercutem no estilo de apego do indivíduo em suas relações afetivas futuras? A teoria criada por Bowlby descreve a importância da relação inicial e o vínculo afetivo que se desenvolve entre o bebê e seu cuidador principal, que oferece as bases para o desenvolvimento social, emocional e cognitivo do indivíduo. As relações de apego vivenciadas durante a infância continuam a influenciar ideias, sentimentos, motivações e relações íntimas ao longo da vida - que iremos discutir ao decorrer do artigo - sendo portanto de grande relevância seu conhecimento tanto para os pais na criação de seus filhos quanto para os adultos que desejam compreender seu funcionamento atual e sua origem. Dito isso, o objetivo geral da pesquisa foi compreender os modelos de apego internalizados na infância e suas repercussões no estilo de apego do indivíduo em suas relações afetivas futuras. Os objetivos específicos foram: pesquisar sobre a teoria do apego, utilizada como fundamento no estudo de diferentes tipos de relações; investigar como se dá a demonstração do afeto e a escolha objetal na adultez com base na teoria do apego; e por fim analisar de que forma as relações iniciais se reatualizam dentro dessa teoria.

## METODOLOGIA

A presente pesquisa é de abordagem qualitativa, ou seja, estuda aspectos subjetivos de fenômenos sociais e do comportamento humano, onde os objetos de estudo são fenômenos que ocorrem em determinado tempo, local e cultura. De acordo com Laurence Bardin (1977), a abordagem qualitativa é um procedimento de caráter mais intuitivo e adaptável à evolução de hipóteses, que não depende de análises estatísticas para suas inferências ou de métodos quantitativos para a coleta de dados. O que serve de informação é a presença ou ausência de determinadas características de conteúdo. Do ponto de vista de seus procedimentos técnicos, o tipo de pesquisa apresentada é a bibliográfica, que conforme Pizzani *et al.* (2012) entende-se pela “revisão da literatura sobre as principais teorias que norteiam o trabalho científico, a qual pode ser realizada em livros, periódicos, artigos de jornais, sites da Internet entre outras fontes”. Logo, a pesquisa bibliográfica teve por objetivo conhecer as diferentes

contribuições científicas disponíveis sobre o tema. Sua fundamentação de abordagem metodológica é a partir dos autores e referências: John Bowlby, Ruth Duskin Feldman, Vera R. R. Ramires, Michele S. Schneider, Fernando Augusto R. Pontes, Diane E. Papalia, Cristiano Nabuco Abreu, entre outros. O período de coleta de dados concentrou-se no período de março à maio de 2020, e os descritores (palavras-chave) utilizados foram: teoria do apego; desenvolvimento humano; vida adulta; teoria do apego de Bowlby; desenvolvimento; Bowlby; infância; conceitos desenvolvimentistas de Bowlby. Foram utilizados artigos gerais sobre teoria do apego, consultadas nas bases de dados *Scielo* e *Pepsic*, além de livros como “Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego” de John Bowlby, “Desenvolvimento Humano” de Diane E. Papalia e “Teoria do Apego: fundamentos, pesquisas e implicações clínicas” de Cristiano Nabuco Abreu. A pesquisa em sua totalidade foi planejada e fundamentada em grupo. Utilizou-se como método de análise dos dados coletados a análise de conteúdo de Laurence Bardin, cujas etapas fundamentais são: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Na primeira etapa, a pré-análise, organizou-se o material a ser analisado, sistematizando as ideias iniciais. Para isso, estabeleceu-se contato com os documentos da coleta de dados, demarcando-se o que seria analisado, posteriormente foram formuladas as hipóteses, os objetivos e a referência aos índices. A exploração do material constitui a segunda etapa, em que ocorreu a codificação, classificação e categorização dos conteúdos. A última etapa é destinada ao tratamento dos resultados, em que houve a condensação e o destaque de informações para análise, culminando nas interpretações inferenciais, sendo o momento da análise reflexiva e crítica (BARDIN, 2006 como citado em MOZZATO; GRZYBOVSKI, 2011, p. 735).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### A TEORIA DO APEGO DE BOWLBY

O apego é um tipo de vinculação em que o senso de segurança de alguém está estritamente ligado a uma figura, normalmente o cuidador primário. No relacionamento com essa figura, a segurança e o conforto experienciados servem como “base segura” para o indivíduo “desbravar o mundo” (Ramires, 2010). Segundo a teoria de Bowlby, a criança procura a proximidade física da mãe, assim como explora o ambiente seguro no decorrer do seu primeiro ano de vida, que permanecem intensas durante a primeira infância. Aos três ou quatro anos tais comportamentos vão amenizando e sua forma de expressão altera. Em um primeiro momento as crianças se dispõem a criar vínculos com um seletivo grupo de indivíduos cuidadores, procurando-os como uma fonte de conforto e/ou fonte de segurança dependendo da situação, essas primeiras relações irão criar modelos internos para o futuro e darão base para seus relacionamentos (PONTES *et al.*, 2007). Na época em que Bowlby desenvolveu sua teoria, existia uma concepção de que a formação e manutenção de vínculos objetivos

advinha da necessidade de satisfazer “impulsos”, como por exemplo a alimentação na infância e o sexo na vida adulta. Da mesma forma, Bowlby (1989) postula que existe nos bebês uma aptidão inata para o contato com o ser humano, o que implicaria na “necessidade” de um objeto diferente do alimento, contudo de necessidade tão primária como o alimento e conforto. Por ser alicerçada em uma grande pesquisa empírica e de observação foi classificada como behaviorista, porém a teoria do apego é uma vertente da teoria objetal, e a confusão ocorre devido os conceitos de apego e comportamento de apego. Assim sendo, a teoria do apego está relacionada à forma como se constrói o vínculo inicial entre a criança e seus cuidadores, levando em conta o temperamento do bebê e os cuidados que o ambiente o proporciona, que como um registro afetivo, representativo de si, repercutirá nas relações posteriores da vida do sujeito (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Diante disso, a responsividade dos pais para com as demandas de seu filho, de forma coerente e efetiva, são a base para a construção de uma referência externa de cuidado e proteção, a qual permite a criança desenvolver um senso de autonomia fundamentado na ideia de que existe alguém a quem recorrer quando se fizer necessário. Dessa maneira, a estabilidade das atitudes parentais delimita as bordas da confiança no vínculo, a criança pode se apoiar na previsibilidade dessas ações prematuras direcionadas a ela como uma prévia de como se dão as relações no mundo (BOWLBY, 1989). Ainda, essa necessidade emocional básica de proteção e a resposta que lhe é dada pelo ambiente interfere na construção do Self. A comunicação dos pais com a criança, através não só de palavras, mas também de ações, em relação às perspectivas parentais que se têm sobre esse filho, podem encorajar ou reprimir certos aspectos da percepção da criança do que sente sobre si mesma e sobre aqueles a quem está vinculada. Sendo assim, são internalizados modelos oriundos dessa relação inicial de apego, cuja interferência incide na personalidade da criança, que se conectam e passam a operar a nível inconsciente, como cita Bowlby (1989):

Esses modelos, então, governam o que ela (a criança) sente em relação a cada um dos pais, em relação a ela mesma, a forma como ela espera que cada um a trate e a forma como planeja seu próprio comportamento em relação a eles. Esses modelos também governam os medos, assim como os desejos expressos em suas fantasias (BOWLBY, 1989, p. 126).

À medida que as crianças vão se desenvolvendo, esses modelos internalizados vão gradualmente se atualizando, conforme as atitudes destinadas a elas alteram-se. No entanto, certas crianças com apego do tipo inseguro têm essa atualização bloqueada devido a ações defensivas que excluem ou distorcem do consciente, “situações discrepantes”, ainda que “a memória tenha sido bloqueada do processo consciente, continua a influenciar tanto o que pensava quanto o que sentia” (BOWLBY, 1989, p. 104). Dessa forma, prendem-se aos modelos desadaptativos, tomando-os como verdades e acabam por se colocar em situações de vulnerabilidade para confirmá-los (BOWLBY, 1989).

## OS TIPOS DE APEGO

Os modelos de apego foram primeiramente descritos por Mary Ainsworth (1978) que desenvolveu um sistema de avaliação do relacionamento mãe-bebê a partir da observação de suas interações, como na experiência da “Situação Estranha”, em que observava as reações dos bebês diante da separação de suas mães. Chegou assim à identificação de dois grandes grupos de estilo de apego: os seguros e os inseguros, tendo neste último algumas subdivisões. Bowlby descreveu essa distinção em seu livro “Uma base segura” (1989). Uma criança com apego seguro é confiante de que seus cuidadores estarão disponíveis para ampará-la em situações adversas, sendo esse cuidado promovido nos primeiros anos de vida especialmente pela figura materna, que é sensível aos sinais da criança e satisfaz suas necessidades de proteção e conforto. Já dentro dos modelos inseguros, uma criança com apego ansioso ambivalente (também chamado de resistente) é incerta quanto a disponibilidade de suas figuras de apego para confortá-la, por conta da instabilidade da presença e cuidado dos pais e por possíveis ameaças de separação. Mostra-se ansiosa para explorar o ambiente. Outro estilo de apego ansioso é o evitativo, em que a criança não tem nenhuma confiança de se quando procurar cuidado receberá resposta e ajuda, já esperando ser rejeitada. Esse comportamento normalmente é resultado de constante rejeição de seus cuidadores. Um quarto tipo de apego foi identificado posteriormente por Mary Main e Erik Hesse (1990), denominado como desorganizado ou desorientado. Refere-se a crianças que apresentam comportamento contraditório e/ou estratégias de *coping* incoerentes para lidarem com situações de separação. Na presença dos cuidadores, exibem um comportamento constante de impulsividade e são apreensivas durante a interação. No entendimento dos autores, elas vivenciam um conflito, sem ter condições de manter uma estratégia adequada para lidar com o que tem medo. Esse padrão costuma aparecer em situações de abuso e maus tratos (DALBEM; DELL’AGLIO, 2005). Há algumas distinções entre o apego do adulto em relação ao da criança. Durante o período da primeira infância, o apego caracteriza-se como um interesse constante em manter proximidade com uma ou mais pessoas singulares. Esses indivíduos são a base segura de referência para a exploração do mundo, além de serem vistos como um refúgio na busca de segurança em momentos intimidadores. Desse modo, nessa fase o apego é considerado seguro ou inseguro com relação à figura de apego. Já a segurança em jovens e adultos não se identifica com nenhuma relação em particular e nenhuma figura de apego específica, tanto do passado quanto do presente, sendo vista de uma perspectiva mais global (MAIN, 2001 como citado em DALBEM; DELL’AGLIO, 2005, p. 18). As nomenclaturas dos modelos de apego podem variar nos estudos sobre a vida adulta, mas são equivalentes aos descritos.

## REPERCUSSÕES NA VIDA ADULTA

Os fatos descritos anteriormente constroem a forma com que o sujeito se relaciona, pois foi através do comportamento inicial de apego que ele aprendeu como criar vínculos e o que se esperar deles. Após a infância, o comportamento de apego antes destinado aos cuidadores amplia-se a demais figuras com que se estabelece relações afetivas, alterando parte de seu significado, mas mantendo a tese de se estabelecer uma base segura. Em adultos, tal comportamento é mais evidente em situações de mudança, stress, medo ou ansiedade. Os conceitos que permeiam uma relação são criados subjetivamente a partir do apego aprendido, o significado de ser aceito, compreendido e até mesmo amado está dentro dos construtos pessoais (BOWLBY, 1989). As experiências precoces com os cuidadores primários iniciam o que depois se estenderá nas expectativas sobre si mesmo, os outros e o mundo - construindo assim um modelo interno de funcionamento, como foi chamado por Bowlby. São as representações e expectativas que guiam o comportamento do indivíduo e servem como base para interpretar e prever o comportamento de outras pessoas com as quais se vincula durante a vida (BOWLBY, 1989 como citado em Basso & Marin, 2010, p. 94). O sujeito então buscará destinatários que correspondam com o que já é conhecido e esperado por eles, além de tomarem uma atitude que satisfaça essa repetição de padrões, evidenciando uma enorme carga afetiva nesse processo, diferenciada em cada tipo de vinculação (BOWLBY, 1989). No caso do indivíduo ter tido cuidadores presentes e receptivos, ele tende a buscar ao decorrer de sua vida esse mesmo tipo de padrão em seus relacionamentos. Da mesma forma, alguém com experiências negativas e apego inseguro na infância tende a procurar por esse padrão já conhecido, evidenciando a tendência dos modelos internos de funcionamento permanecerem estáveis (Abreu, 2013). Ainda, Bowlby (1989) exemplifica em seu livro outra maneira que os modelos de apego e as atitudes correspondentes a cada um desses são reproduzidos: uma mãe que sofreu negligências na infância, desenvolvendo um apego ansioso, tem alta probabilidade de realizar uma inversão de papéis e buscar no seu filho a segurança que não sentiu de seus pais, transmitindo a essa criança a ansiedade presente em si dentro desse novo laço construído de maneira desadaptativa.

Algumas similaridades entre a vinculação em adultos e crianças são: desejar proximidade à figura de apego em situações adversas sentir-se confortado na presença da figura de vinculação, ansiedade frente à inacessibilidade dessa figura e respostas de luto em situações de perda. Já a exemplo de diferenças entre esses dois momentos, destacam-se: as vinculações na adultez são usualmente estabelecidas entre pares, são necessários acontecimentos de maior stress para ativar tais comportamentos - devido a capacidade de representação das figuras de apego no adulto, lhe dando maior autonomia - e a reciprocidade das relações de vinculação posteriores, em que se prestam e se recebem cuidados de forma alternada, ao invés de apenas uma das partes como acontece na infância (CANAVARRO; DIAS; LIMA, 2006).

Abreu (2013) cita os resultados de um estudo realizado por Mayselless, Danielli e Sharabany, em 1996, cujo objetivo foi testar as reações de jovens adultos diante de situações de separação. Foi concluído que jovens adultos seguramente vinculados separam-se gradualmente de seus pais, saindo de casa e se relacionando com parceiros românticos. Mesmo fora de casa, continuam o padrão de comunicação satisfatório que já tinham anteriormente com seus pais. Por se sentirem seguros, conseguem desvincular-se naturalmente dos genitores. Nos adultos ambivalentes, há também a tendência de deixarem seus lares, mas com menos sucesso em estabelecer um relacionamento romântico duradouro. Já os adultos evitativos demonstraram a maior taxa de permanência na casa dos pais, mantendo-se fechados a novos relacionamentos fora da família.

No âmbito dos relacionamentos românticos, Feeney e Noller (1996) evidenciam em seus estudos que indivíduos seguramente vinculados têm mais facilidade em ter relacionamentos íntimos, sentindo-se mais confortáveis com tal proximidade e sendo mais propensos a confiar em seus parceiros. Por outro lado, indivíduos evitativos sentem-se desconfortáveis em ter intimidade e vínculo interpessoal com cônjuges, além de dificuldade em depender dos outros. Costumam ser mais independentes por esse motivo, não aprofundando suas relações. Os ansiosos-ambivalentes procuram intensamente por afeto, desejando muito a intimidade e reciprocidade do sentimento. Têm medo de serem abandonados e não correspondidos afetivamente, tornando-se inseguros e questionando seu próprio valor e o amor do outro (FEENEY; NOLLER, 1996 como citado em ABREU, 2013, p. 151). Ademais, no mundo social e profissional também são verificados comportamentos recorrentes de cada grupo. Adultos seguros sentem-se mais à vontade de se relacionar com terceiros, além de demonstrar maior satisfação no ambiente de trabalho, avaliando-se como bons profissionais, confiantes e sentindo-se valorizados por seus colegas. Os indivíduos ambivalentes podem tender a ver o trabalho como uma oportunidade de satisfazer suas necessidades de vinculação, repondo a falta e instabilidade que vivenciaram enquanto crianças, o que pode interferir em sua performance nesse meio. Demonstraram ter o menor grau de satisfação no emprego, menor segurança quanto às suas funções e maior insatisfação com seu progresso de modo geral comparado com os demais tipos de vinculação. Por fim, o grupo evitativo revelou se sentir mais confortável em trabalhar sozinho, em tarefas que exijam pouco contato interpessoal e mais voltadas a objetos. Podem vir a trabalhar compulsivamente com o objetivo de evitar relacionamentos íntimos (MAYSELLES, 1996 como citado em ABREU, 2003).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Notou-se ao decorrer da pesquisa que atualmente desenvolve-se um número muito maior de estudos acerca do apego na vida adulta do que alguns anos atrás, em que era mais comum o enfoque sobre a temática nos anos iniciais do desenvolvimento. Assim, foi possível reunir uma boa base teórica para atingir os objetivos iniciais do artigo. As pesquisas desenvolvidas com base na Teoria

do Apego mostram que as configurações das vinculações estabelecidas na infância como forma de suprir necessidades de segurança e proteção são internalizadas pelo sujeito. Acabam por interferir nas suas conexões futuras, no entanto, enquanto os afetos da criança eram destinados a figuras de apego restritas, na fase adulta dissolve-se dentro das variadas relações. Dessa forma, a criação ou não de uma base segura discutida por Bowlby será um fator significativo para a construção da autoimagem e de vínculos sustentados em apegos seguros ou inseguros, os quais podem ser subdivididos em: ambivalente, evitativo e desorganizado. Apesar desses modelos internos poderem ser ressignificados de acordo com alterações no ambiente, por vezes, podem ocorrer bloqueios a nível consciente que impedem essas atualizações. Sendo assim, existe uma reprodução dos padrões aprendidos durante a infância como se o cenário inicial fosse uma amostra da realidade exterior e os afetos e comportamentos cultivados ali um preparo para enfrentá-la.

## REFERÊNCIAS

ABREU, C. N. **Teoria do apego**: fundamentos, pesquisas e implicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BASSO, L. A.; MARIN, A. H. Comportamento de apego em adultos e a experiência da perda de um ente querido. **Aletheia** 32, p. 92-103, 2010. Disponível em: <https://bit.ly/3MTc2Yf>

BOWLBY, J. **Uma base segura**: aplicações clínicas da teoria do apego. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

CANAVARRO, M. C., DIAS, P. ; LIMA, V. A Avaliação da Vinculação do Adulto: uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (AAS-R) na população Portuguesa. **Psicologia [online]**, v. 20, n. 1, pp. 155-186, 2006. Disponível em: <https://bit.ly/3PFB6Up>

DALBEM, J. X.; DELL'AGLIO, D. D. Teoria do apego: bases conceituais e desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 57, n. 1, p. 12-24, 2005. Disponível em: <https://bit.ly/3sXJxAO>

MOZZATO, A. R; GRZYBOVSKI, D. Análise de conteúdo como técnica de análise de dados qualitativos no campo da administração: potencial e desafios. **RAC**, Curitiba, v. 15, n. 4, pp. 731-747, 2011. Recuperado de: <https://bit.ly/31Or7OI>

PAPALIA, D.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PIZZANI, L.; SILVA, R. C.; BELLO, S. F.; HAYASHI, M. C. P. I. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. **Rev. Dig. Bibl. Ci. Inf., Campinas**, v. 10, n. 1, p. 53-66, 2012. Disponível em: <https://bit.ly/3IKkzAU>

PONTES, R.; SILVA, S. S. C.; GAROTTI, M.; MAGALHÃES, C. M. C. Teoria do apego: elementos para uma concepção sistêmica da vinculação humana. Canoas: **Aletheia**, n. 26, p. 67-79, 2007. Recuperado de: <https://bit.ly/3yYvX3T>

RAMIRES, V. R. R.; SCHNEIDER, M. S. Revisitando alguns conceitos da teoria do apego: comportamento versus representação. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 26, n. 1, p. 25-33, 2010. Disponível em: <https://bit.ly/31Lu8zo>