

Enquanto alguns se sufocam no silêncio, outros temem a entrega. Entenda como os estilos de apego moldam relacionamentos e como eles podem ser destrutivos

POR EDUARDO FERNANDES

Dentro de uma relação romântica, duas pessoas de universos opostos se colidem quase sempre. Criações, contextos e realidades diferentes, por vezes, impactam a maneira como muitos reagem frente a uma situação de dilema afetivo. Para alguns, a proximidade é um porto seguro, enquanto para outros é um campo minado. A psicologia define essas reações como estilos de apego, conhecidos como evitativo e ansioso, que são moldes emocionais formados na infância, capazes de ditar como determinados indivíduos se comportam quando se sentem amados ou não na vida adulta.

No amor moderno, os obstáculos, ao que parece, são infinitos. Isso, sobretudo, depois do advento das redes sociais. Para além da gama de opções amorosas não acabarem, o celular, hoje, também é motivo de debates entre muitos casais. Dessa forma, naquele natural confronto que nasce em uma discussão, o medo do abandono ou a necessidade de fuga cria dinâmicas magnéticas, mas também desgastantes.

Para a psicóloga clínica Layana Paiva, os sinais de alerta surgem no comportamento e na fisiologia logo no início. Enquanto o apego ansioso vive em um estado de hipervigilância emocional, interpretando o silêncio como uma rejeição iminente, o apego evitativo valoriza a independência de forma extrema. “Na psicoterapia corporal, observamos no ansioso um corpo em estado de alerta, com dificuldade de relaxar e ansiedade antecipatória”, destringe a profissional.

Contudo, o evitativo tende a recuar quando percebe maior proximidade, uma vez que tem mais dificuldades de fazer contatos emocionais sustentados. O paradoxo é que ambos sofrem, mas expressam isso em direções opostas: o ansioso busca a fusão para aliviar o medo, enquanto o evitativo busca a distância pelo mesmo motivo. De acordo com a psicóloga, é muito comum que esses dois mundos, apesar de distintos, encontrem-se no meio do caminho.

Existe uma dinâmica quase que complementar entre esses estilos, na visão da psicóloga. “O ansioso tende a se sentir atraído por pessoas emocionalmente indisponíveis porque, inconscientemente, tenta finalmente conquistar um amor que pareça seguro. O evitativo costuma se aproximar de pessoas mais disponíveis emocionalmente porque, inicialmente, isso oferece acolhimento sem exigir profundidade imediata. Isso é uma dinâmica que chamamos de co-dependência emocional”, acrescenta.

o
elo
e o
nó

A busca por segurança

No início, as definições não demonstram tanto perigo. Entretanto, é ao longo dos dias que muitos sofrem na pele o peso que é carregar excessos dentro do peito. Para Beatriz (nome fictício), 23 anos, o tempo é o maior inimigo durante um conflito. “Sinto necessidade de resolver as discussões o mais rápido possível. Quanto mais a situação se prolonga, mais difícil se torna. A resolução rápida me traz segurança”, revela.

A jovem, que namora há poucos mais de um ano, conta que seu maior gatilho ocorre quando tenta expressar uma insatisfação e não se sente acolhida. “Isso ativa o medo do abandono. Surge o receio de que, ao falar o que sinto, eu acabe afastando o meu namorado”, ressalta Beatriz. É naquele instante dominado pelos pensamentos que ela, de alguma maneira, precisa falar. E mais do que isso, necessita ser ouvida.

Com isso, os temores de Beatriz não nascem somente do silêncio que vem do companheiro, mas quando diz o que sente e percebe que não foi entendida. “Quando esse tipo de situação acontece,



Freepik