

procuro primeiro regular meus sentimentos sozinha, sem depositar nele a responsabilidade de lidar com minha ansiedade ou outras emoções. Ao mesmo tempo, peço que ele me ofereça certa previsibilidade e segurança, como combinarmos um momento do dia para conversarmos e resolvermos a situação com calma.”

Dessa forma, ambos conseguem respeitar o espaço um do outro sem deixar inseguranças e ansiedades desamparadas. No entanto, não é uma tarefa fácil e exige disposição e diálogos nem sempre confortáveis. “Aprendi a não interpretar o afastamento dele como rejeição ou abandono, mas como uma forma própria de regulação emocional. Da mesma forma, ele também

precisou compreender que minha insistência não tem a intenção de sobrecarregá-lo, mas representa minha necessidade de resolver o conflito para que possamos ficar bem e recuperar nossa segurança emocional”, finaliza.

O silêncio como repouso

No extremo oposto, Camila (nome fictício), 22, que se identifica no apego evitativo, sente que o diálogo imediato é um esgotamento. “Preciso ficar sozinha para elaborar o que sinto. Se tento conversar na hora, fico estressada

e posso falar coisas que machucam só para encerrar a situação”, confessa. Para ela, as críticas do parceiro soam como invasão, quase como um jeito de fazer com que ela mude ou arruíne as próprias individualidades.

“Sempre que ele comunica uma insatisfação, sinto sufocamento. Ativa uma insegurança de deixar de ser quem eu sou, de me perder na relação.” Hoje, Camila faz um esforço consciente para ouvir o parceiro, mesmo quando seu instinto pede para sair do ambiente. “Entendi que o meu silêncio gera angústia nele. Mesmo quando não é o meu momento ideal, tento permitir o diálogo para aliviar o que ele está sentindo”, completa Camila.

Quando ela fica chateada ou manifesta algum descontentamento, também tem muita dificuldade de falar imediatamente. A tendência, segundo a jovem, é se isolar primeiro, porque precisa entender o que está sentindo antes de conseguir se comunicar. Só depois, talvez, tenta conversar, mesmo sendo complicado tomar iniciativas emocionais de maneira espontânea. Desde que descobriram esses conceitos, Camila e o parceiro procuram alternativas para manter a saúde do relacionamento.

“Passei a entender que o silêncio, para ele, não tinha o mesmo significado que tem para mim. Enquanto, para mim, ficar sem falar por um tempo é uma forma de organizar os pensamentos e as emoções, para ele, isso pode gerar sofrimento, ansiedade e angústia. É um processo constante de adaptação e compreensão dos dois lados, e exige esforço mútuo para que a relação funcione de forma mais saudável”, confessa.

Além do passado

Embora a infância seja o molde, o apego não é um destino imutável.

Flávia Marsola, psicóloga do Hospital Brasília Águas Claras (Rede Américas), explica que experiências adultas, como traições ou relações terapêuticas, podem alterar esse padrão, ativando ou agravando determinadas inseguranças.

“A pessoa não nasce evitativa, ela aprende que demonstrar necessidade não traz acolhimento e desenvolve uma estratégia de sobrevivência focada na independência”, afirma Flávia. Ela também destaca como as redes sociais, no contexto atual, amplifica essas feridas. “Para o ansioso, as redes facilitam a hipervigilância. Para o evitativo, o digital é um terreno seguro para a ‘pseudo-intimidade’, permitindo o contato sem a exigência de uma entrega profunda.”

O caminho para uma relação saudável, segundo as especialistas, reside na consciência desses padrões e na negociação constante entre a necessidade de presença e o respeito à autonomia. O excesso de opções nos aplicativos também reforça a ideia de que os vínculos são descartáveis, dificultando a construção da segurança necessária para a manutenção de relacionamentos reais.

