

# A INFLUÊNCIA DA RELAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS, NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA, NAS RELAÇÕES AFETIVAS DA VIDA ADULTA\*

RAFAELA XAVIER DA COSTA\*\*

## RESUMO

Com a alta de pautas como o autoconhecimento, nota-se um interesse maior da sociedade em conhecer-se, principalmente no âmbito emocional. Ademais, as relações afetivas de um indivíduo tendem a impactar a vida do mesmo diretamente, em todos os contextos. A fim de possibilitar um maior entendimento de si, principalmente acerca de seus relacionamentos amorosos, é imprescindível que o indivíduo entenda seus principais impulsos e gatilhos emocionais. Acredita-se que o comportamento de um indivíduo perante suas relações afetivas, na adolescência e vida adulta, é moldado pela relação estabelecida entre esse indivíduo e seus pais (ou cuidadores) na primeira infância, e que tal interligação pode ser explicada através da Teoria do Apego de John Bowlby e Mary Ainsworth. Este estudo visa compreender a verdadeira influência da relação afetiva entre pais e filhos, durante a primeira infância, nos relacionamentos afetivos que o indivíduo terá futuramente. Para isso, a presente pesquisa abrange os diferentes tipos de relação que podem estabelecer-se entre pais e filhos na primeira infância, bem como suas características e suas consequências, a partir da revisão bibliográfica da Teoria do Apego de Bowlby-Ainsworth e seus estudos complementares.

## PALAVRAS-CHAVE

Psicologia; Infância; Relacionamentos

## INTRODUÇÃO

Por volta do ano de 1988, o psicólogo britânico John Bowlby apresentou ao mundo uma nova teoria, com base psicanalítica, que visava esclarecer dúvidas de profissionais - e da sociedade - acerca da real importância da relação estabelecida entre pais e filhos durante o período da primeira infância. A Bowlby-

Ainsworth Attachment Theory (em português, Teoria do Apego), além de investigar os impactos de tais relações, determinou quatro "modelos" da mesma, e os relacionou ao comportamento dos indivíduos adultos em suas relações afetivas, como o tipo de relação que costumam buscar, os gatilhos para

\* Este artigo é resultado de pesquisa realizada a propósito da disciplina de Pesquisa e Produção Acadêmica ministrada pelo professor Vinicius Furquim de Almeida, no Colégio Sinodal Prado, no ano de 2024

\*\* Estudante do 3º ano do Ensino Médio do colégio Sinodal Prado.

possíveis conflitos dentro dos relacionamentos, as decisões tomadas por impulso com relação aos parceiros, entre outros.

Primeiramente, é importante compreender que o inconsciente pode ser explicado como uma parte do ser que experimenta seus efeitos na consciência, isto é, na maneira em que experiências percebidas conscientemente se moldam, contextualizam e ocorrem no geral (Barros apud Ricoeur, 1999). Além disso, a psicanálise explica que o inconsciente é moldado pelas primeiras experiências da vida de um indivíduo, ocorridas na primeira infância, e que tal "molde" influencia decisões e comportamentos no decorrer da vida de todo ser humano. Em outras palavras, a formulação do inconsciente determina a existência permanente do infantil do indivíduo no seu psiquismo (Silva, 2012). Ou seja, a relação pais-filho na primeira infância, investigada e catalogada por Bowlby, nada mais é que um "fator modelador" do inconsciente - que se apresenta na vida adulta, como apontado por Silva.

A teoria do apego de John Bowlby classifica a parcela do inconsciente do indivíduo que age influenciando os relacionamentos afetivos em quatro tipos, ou seja, quatro formas diferentes que o inconsciente pode se projetar nas relações afetivas do ser quando adulto, atribuindo-as exclusivamente a relação pais e filho durante a infância, e posteriormente identificando quais sensações percebidas nessa relação levaram o indivíduo a se encaixar em tal molde, e quais as consequências deste nas suas relações afetivas do presente.

A partir desse entendimento, torna-se relevante compreender, principalmente no âmbito dos relacionamentos interpessoais, o que moldou o seu inconsciente, e quais reflexos e comportamentos presentes em suas relações

têm origem no mesmo.

Nesse viés, a presente pesquisa visa revisar, investigar e explicar a teoria de John Bowlby, somada a uma visão moderna da psicologia e psiquiatria acerca do estudo, promovendo uma revisão atual e dinâmica da teoria, assim possibilitando ao grande público (principalmente jovens) a compreensão da Teoria do Apego e facilitando, inclusive, o desenvolvimento do autoconhecimento.

## A TEORIA DO APEGO DE BOWLBY-AINSWORTH: HISTÓRIA E RELEVÂNCIA

John Bowlby foi um psiquiatra e psicanalista infantil inglês, que viveu entre 1907 e 1990. Após constatar certa recorrência de sintomas emocionais negativos apresentados por crianças pequenas que viveram algum tipo de separação dos pais, Bowlby passou a estudar os impactos do cuidado dos pais sobre os filhos, em seus primeiros anos de vida. Esses estudos promoveram evidências de efeitos adversos no desenvolvimento atribuídos ao rompimento ou alterações na interação entre criança e figura materna na primeira infância (Dalbem e Dell'Aglio, 2005), que se dá dos 0 aos 6 anos, dando origem, assim, à Teoria do Apego. Adicionalmente aos estudos de Bowlby, estudos da psicóloga Mary Ainsworth (1963) foram adicionados à teoria, que atualmente leva o sobrenome de ambos. Em suma, a Teoria do Apego de Bowlby-Ainsworth investiga o desenvolvimento emocional durante a infância, e aponta que o modelo de apego que o indivíduo apresenta em sua vida adulta desenvolve-se nesse período, sendo profundamente influenciado pela forma como o mesmo foi tratado pelos seus cuidadores (pais ou pessoas substitutas). Assim, a teoria é utilizada para explicar

fatores como o impacto das experiências de apego da infância nos relacionamentos da vida jovem e adulta, bem como em seus pensamentos, percepções e comportamentos dentro da relação (Crowell e Treboux, 1995).

### **Conceitos iniciais da Teoria do Apego de Bowlby-Ainsworth**

Inicialmente, é preciso entender o que significa a palavra “apego” dentro da teoria. Bowlby explica o conceito de apego como um mecanismo automático e básico do ser humano, como o mecanismo da alimentação, se baseando na noção de que há - ou não - uma “figura” disponível que proporciona segurança ao indivíduo.

No caso da Teoria do Apego, explica-se que o relacionamento da criança com os pais é estabelecido através de diversos sinais físicos naturais do bebê, como sugar, chorar e sorrir, que demonstram necessidade de proximidade com o cuidador (Adorian e Moura, 2024). Com o tempo, um vínculo afetivo - o apego - se desenvolve, através da capacidade cognitiva e emocional da criança e a percepção dela acerca do tratamento recebido pelos pais. Dessa forma, firma-se o principal pilar da Teoria do Apego: o entendimento de que essas primeiras relações de apego, estabelecidas na infância, afetam o estilo de apego do indivíduo ao longo de sua vida.

Atualmente, é entendido que o sistema de comportamento de apego é complexo, e influencia um traço mental denominado modelo interno de funcionamento. O modelo interno de funcionamento consiste na representação das experiências vividas na infância nas percepções do ambiente, de si mesmo e das figuras de apego na vida como um todo (Dalbem e Dell'Aglio, 2005), análogo

ao conceito de inconsciente, definido por Carl Jung como o “local” onde armazenam-se pensamentos e memórias que não participam do pensamento racional, mas geram concepções internas que refletem-se no consciente (Bonfatti, 2019). Aponta-se que a formação inicial do modelo interno de funcionamento é desenvolvida através da memória de demandas da criança, e a correspondência das mesmas, imprimindo segurança e conforto - ou a falta deles (Collins e Read, 1994).

### **Os tipos de apego**

Os estudos de Mary Ainsworth, complementares aos de John Bowlby, buscaram identificar e agrupar os possíveis tipos de apego (na vida madura) e os modelos internos de funcionamento desenvolvidos na infância, relacionando-os a cada apego. Inicialmente, dividiu-se os tipos de apego em dois: o apego seguro e o apego inseguro. Posteriormente, o segundo foi sendo subdividido, devido a percepção de variações significativas dentro do mesmo.

#### **Apego Seguro**

O apego seguro pode ser definido como o tipo de apego “ideal”, refletindo uma infância saudável e influenciando o indivíduo positivamente em sua vida. Esse apego apresenta-se quando, na infância, os cuidadores respondiam rapidamente às necessidades da criança, principalmente as primárias, como fome, sono e choro, sincronizando suas reações às do bebê, proporcionando, então, a percepção de segurança e conforto emocional ao mesmo (Gago apud Adorian e Moura, 2024). Dessa

forma, o indivíduo pode desenvolver-se de forma saudável, com a segurança necessária para explorar novos ambientes, devido a crença de que o cuidador estará disponível, caso preciso. Dessa forma, é possível entender o apego seguro como a base para um desenvolvimento social e emocional saudável (Navarrete apud Adorian e Moura, 2024).

## Apegos Inseguros

Os modelos de apego inseguro desenvolvem-se em casos onde, na primeira infância, não há a sensação de segurança da criança em relação aos seus cuidadores, além de uma provável presença de sentimento de desvalorização e falta de amor por parte dos mesmos (Souza apud Adorian e Moura, 2024). Aponta-se que mães insensíveis e/ou indisponíveis (tanto emocionalmente quanto fisicamente) perante os sentimentos e necessidades primárias do filho contribuem fortemente para o desenvolvimento de um modelo de apego inseguro (Bortolini e Piccinini, 2017). Com base nos estudos de Bowlby e Ainsworth, entende-se atualmente que é quase impossível reconstituir o apego da criança em casos com duração maior do que três meses (Santos, 2020). Ou seja, uma criança exposta a uma relação onde sente-se desvalorizada ou insegura quanto a seus cuidadores por mais de três meses provavelmente desenvolverá um padrão de apego inseguro, e o levará consigo para o resto da vida.

Em suma, uma relação entre indivíduo e cuidador que não siga o padrão de segurança e conforto ideal implica no desenvolvimento de apegos inseguros - estes, divididos em 3 tipos: o ansioso/ambivalente, o evitativo e o desorganizado. Embora todos tenham a mesma origem, o último pode ter seu

desenvolvimento apontado de forma mais específica. Esse modelo, por exemplo, se desenvolve quando o comportamento dos cuidadores varia em extremos, indo de indiferença e frieza para obsessão e superproteção (Colombo, 2021). Nesses casos, a criança sente-se perdida e impotente, tendo seu senso de confiança e estabilidade abalados.

## A MANIFESTAÇÃO COMPORTAMENTAL DOS TIPOS DE APEGO NA INFÂNCIA

### Padrões comportamentais do apego seguro na infância

Na infância, o comportamento padrão dos indivíduos com apego seguro é identificado através de ações como a exploração rápida e confiante de ambientes novos quando há presença do cuidador primário (Navarrete apud Adorian e Moura, 2024), mas demonstrações de ansiedade e incômodo através de choro e protestos na ausência do mesmo, além de busca por contato e reafirmação em seu retorno, que traz felicidade e manifestações de alegria para a criança (Souza, 2020).

### Padrões comportamentais do apego inseguro ansioso/ambivalente na infância

O apego inseguro, como citado anteriormente, se desenvolve com base na falta da sensação de segurança por parte da criança, em relação a seus cuidadores. Um dos padrões de apego inseguro estabelecidos por essa falta de segurança é o padrão de apego inseguro ansioso.

Esse padrão, na infância, se manifesta através de reações exageradas de ansiedade

e nervosismo quando há indisponibilidade (física ou emocional) do cuidador, como tentativa de chamar a atenção do mesmo. Crianças com esse modelo de apego tendem a buscar constantemente uma maior proximidade com seu cuidador, bem como tentativas de reafirmação, resultando em experiências instáveis que, por sua vez, levam a uma preocupação constante a respeito da disponibilidade da figura de apego (Cayetano apud Adorian e Moura, 2024). Ao mesmo tempo que esses indivíduos sentem uma grande necessidade de conseguir a segurança e proximidade desejada, fantasiando-a a todo momento, quando a recebem, tendem a apresentar dificuldades em confiar naquilo que estão recebendo, antecipando que aquela figura não estará sempre disponível dessa forma para atender suas necessidades, já que muitas vezes sentem-se negligenciados. Em casos já em desenvolvimento de apego ansioso, há a demonstração de ansiedade constante, antes mesmo da figura de cuidado se ausentar, e, normalmente, presença de raiva durante essa ausência (Souza, 2020).

### **Padrões comportamentais do apego inseguro evitativo na infância**

Compartilhando a mesma origem dos outros apegos inseguros, o apego evitativo se manifesta de forma diferente do anterior. Crianças com esse modelo de apego desenvolvem um aparente sentimento de indiferença perante a ausência dos cuidadores, evitando se aproximar dos mesmos quando há alguma forma de presença (Souza, 2020). Muitas vezes, essas crianças são vistas como autossuficientes emocionalmente, quando, na verdade, estão apenas aprendendo a suprimir suas emoções de falta, já que é impossível que

a mesma realmente não precise da atenção de seus cuidadores. Esse evitamento, portanto, é um mecanismo de defesa (Sousa apud Adorian e Moura, 2018), que busca tornar natural a ausência dos cuidadores, na tentativa de diminuir o incômodo causado pela mesma, externando-se em forma de insensibilidade e indiferença.

### **Padrões comportamentais do apego inseguro desorganizado na infância**

O apego inseguro desorganizado foi a última categorização estabelecida para os apegos inseguros. A manifestação desse modelo de apego em crianças é definida por meio de uma contradição comportamental (Souza, 2020) Inicialmente, ao receber bons sinais do cuidador, a criança demonstra respostas "normais" e positivas, mas, logo em seguida, há uma mudança de comportamento, e o indivíduo passa a tratar os cuidadores com indiferença e distância. A contradição comportamental pode ser observada através das reações da criança diante situações de separação, por exemplo, variando de evitar o contato com o cuidador (indiferença) até birras graves e descontrole emocional total (Colombo apud Adorian e Moura, 2024). Essa instabilidade nas reações é como um espelho da instabilidade sentida pela criança com seus cuidadores, que, no caso desse tipo de apego, apresentam comportamentos opostos e mudanças bruscas no tratamento, confundindo completamente o emocional e as percepções do indivíduo.

### **A MANIFESTAÇÃO COMPORTAMENTAL DOS TIPOS DE APEGO NA VIDA ADULTA E EM SEUS RELACIONAMENTOS**

À medida que uma criança cresce, indivíduos - que não os cuidadores primários - acabam tornando-se figuras de apego substitutas, como professores, amigos e namorados(as). Com isso, a função emocional que inicialmente era do cuidador se torna, também, dessas figuras substitutas (Adorian e Moura, 2024). Assim, as reações que antes ocorriam em resposta ao comportamento do cuidador, passam a acontecer em resposta a figura substituta, dentro do modelo de apego desenvolvido anteriormente.

### **Padronização comportamental do apego seguro em adultos**

Indivíduos adultos com o estilo de apego seguro, no geral, tendem a ser autoconfiantes, expressando de forma efetiva suas opiniões e emoções, apresentando pensamentos empáticos (Adorian e Moura, 2024). Em relacionamentos amorosos, essas pessoas costumam lidar bem com altos e baixos, buscando solucionar os problemas e desavenças de forma saudável, não demonstrando grandes dificuldades ou comportamentos prejudiciais (Souza, 2020). Além disso, demonstram grande confiança no parceiro, busca por soluções de conflito justas e nenhuma dificuldade em expor sua visão e entender a do outro, ou seja, lidam bem com desavenças. Em suma, adultos com apego seguro sentem-se seguros e confiantes em seus relacionamentos, criando vínculos saudáveis para si e para seu parceiro.

### **Padronização comportamental do apego inseguro ansioso em adultos**

Adultos com o estilo de apego inseguro ansioso apresentam relacionamentos

frustrantes e repletos de angústia e preocupações (Souza, 2020). De forma mais detalhista, a literatura aponta que esses indivíduos tendem a buscar validação externa constante, principalmente quanto ao seu valor para o parceiro (Adorian e Moura, 2024). Há também a presença de fortes mudanças de humor por parte dos mesmos com seus parceiros, variando entre felicidade extrema, ao sentirem-se validados, e altos níveis de ansiedade aos mínimos sinais de ameaça. Além disso, esses adultos costumam ser pessoas altamente ciumentas e possessivas com seus parceiros, buscando evitar ameaças externas ao relacionamento e receber reforços de validação, como atenção exclusiva, para diminuir suas inseguranças.

### **Padronização comportamental do apego inseguro evitativo em adultos**

Indivíduos que desenvolveram o padrão de apego inseguro evitativo fogem ao máximo de intimidades emocionais, devido ao seu medo profundo (e inconsciente) de rejeição (Adorian e Moura, 2024). Esses adultos enxergam a independência (e a falta de relações íntimas) como essencial para evitar o sofrimento e manter-se bem. Em relacionamentos, quando estes acontecem, tendem a buscar a superficialidade, evitando expressar seus sentimentos reais e tendo extrema dificuldade em se mostrar vulnerável para seu parceiro. Em momentos de estresse, tendem a se afastar ainda mais dos parceiros, como mecanismo de evitar decepções e gatilhos de estresse. Além disso, adultos com apego inseguro evitativo enxergam, inconscientemente, suas relações amorosas e familiares da mesma forma negativa (Souza, 2020), o que causa comportamentos

análogos aos expressados na infância em resposta aos cuidadores.

### **Padronização comportamental do apego inseguro desorganizado em adultos**

Devido a origem mais extrema e traumática desse modelo de apego, os indivíduos que o possuem tendem a apresentar comportamentos mais problemáticos e incomuns quando comparados aos outros. Adultos que desenvolveram o padrão de apego inseguro desorganizado externam reações controversas e exageradas, variando de raiva e agressividade para desespero e paralisia/choque emocional em situações de estresse (como discussões), acarretando inclusive em episódios de dissociação (Adorian e Moura, 2024). Além disso, esse grupo costuma apresentar altos níveis de ansiedade em suas relações, tendo baixíssima capacidade de confiar em si mesmo e nos outros. A literatura aponta que relatos experenciais de pessoas com essa forma de apego demonstram uma forte tendência a desordenação, principalmente ao se depararem com confrontos que sirvam como gatilho traumático dos episódios vividos na infância (Dalgarno e Dell'Aglio, 2005).

### **CONCLUSÃO**

A partir da análise da Teoria do Apego de Bowlby-Ainsworth, torna-se evidente a forte influência da relação entre pais e filhos no desenvolvimento emocional dos indivíduos, bem como seus reflexos nas relações afetivas estabelecidas pelos mesmos na vida adulta, devido a formação do modelo interno de funcionamento no período da primeira infância.

Além disso, os estudos de John Bowlby e Mary Ainsworth possibilitam a categorização dos diferentes modelos internos de funcionamento, desde suas origens até seus reflexos na vida adulta, assim possibilitando ao indivíduo o aprimoramento do seu autoconhecimento, possibilitando a compreensão das causas e consequências de seus comportamentos nos relacionamentos interpessoais.

Por fim, a Teoria do Apego reforça a importância vitalícia do estabelecimento de relações saudáveis e estáveis entre pais e filhos na primeira infância, evitando, nos filhos, o surgimento de padrões comportamentais negativos e prejudiciais.

### **REFERÊNCIAS**

ADORIAN, Renata. MOURA, Ana Carla. Teoria do apego - influência no desenvolvimento infantil e seus reflexos na vida adulta. **Revista Cathedral**, v. 6, n. 2, p. 103-122, Boa Vista, 10 jun. 2024. Disponível em: <<http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/777>>. Acesso em 27 ago. 2024.

BARROS, Elias. O inconsciente e a constituição de significados na vida mental. **SciElo - Psicologia USP**, v. 10, n. 1, p. 97-117, São Paulo, 29 set. 1999. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusp/a/CTRPDxwSTTN6mgcVDt8cz4c/#>>. Acesso em: 27 ago 2024.

BONFATTI, Paulo. Breves considerações acerca do conceito de inconsciente coletivo na Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung. **ANALECTA** - Centro Universitário Academia,

Juiz de Fora, 2019. Disponível em: <<https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/ANL/article/download/2356/1575>>. Acesso em: 27 ago. 2024

BORTOLINI, Marcela. PICCININI, Cesar Augusto. Representação de apego materna, relação mãe-criança e apego inseguro do filho: um estudo qualitativo. **Estudos e pesquisas em psicologia**, Rio de Janeiro, dez. 2017. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812017000300017&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812017000300017&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 27 ago. 2024

DALBEM, Juliana. DELL'AGLIO, Débora. Teoria do apego: bases conceituais e desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 57, n. 1, p. 12-24, Porto Alegre, 2005. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v57n1/v57n1a03.pdf>>. Acesso em: 27 ago 2024.

SANTOS, Genilson. A relação mãe-bebê e a teoria do apego de John Bowlby em parceria com Mary Ainsworth frente às implicações na pós-infância e na vida adulta. **Caderno de Graduação UNIT**, Sergipe, [S. I.], v. 6, n. 2, p. 225. 2020. Disponível em: <<https://periodicosgrupotiradentes.emnuvens.com.br/cadernohumanas/article/view/7731>>. Acesso em: 27 ago. 2024.

SILVA, Ana Carolina. O lugar dos pais na clínica psicanalítica com crianças. **PUC-Rio**, p. 34-74, Rio de Janeiro, ago. 2012. Disponível em: <[https://ppg.psi.puc-rio.br/uploads/uploads/1969-12-31/2012\\_6dbea7b74a566c83c1b695831fc84d45.pdf](https://ppg.psi.puc-rio.br/uploads/uploads/1969-12-31/2012_6dbea7b74a566c83c1b695831fc84d45.pdf)>. Acesso em: 27 ago 2024.