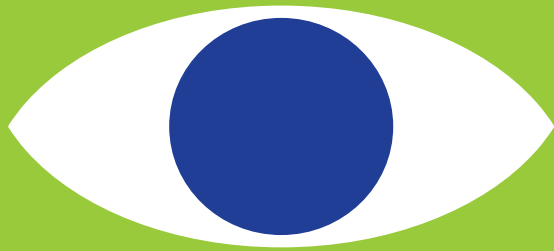
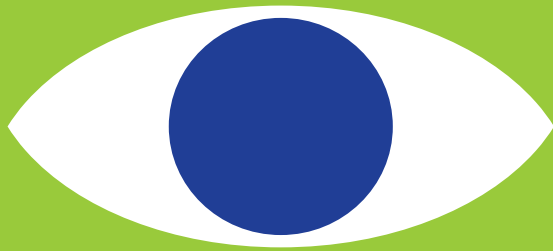
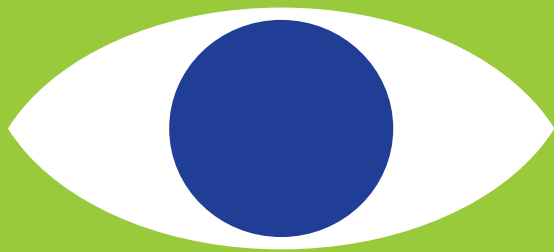
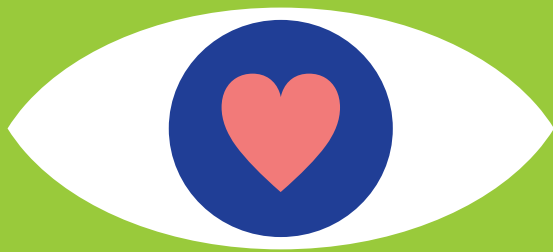
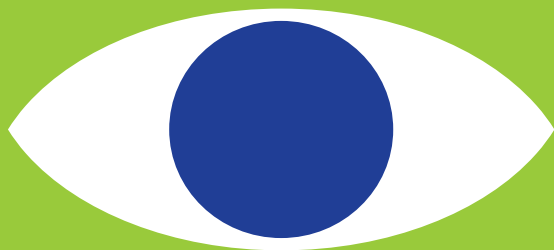
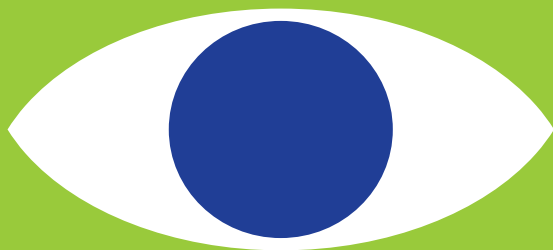


Os portugueses e os seus afetos: Será que nos entendemos?



Os portugueses e os seus afetos: Será que nos entendemos?



novembro 2025

Índice

Nota prévia	4
Prefácio	6
Sobre o estudo	8
1. Porquê falar de afetos hoje?	10
2. Por que não conseguimos dizer às pessoas de quem gostamos, que gostamos delas?	22
A falta de treino para processar e mostrar emoções	26
O bloqueio na linguagem	30
Diferentes “personalidades afetivas”	34
3. Onde os afetos se desencontram	42
O retrato afetivo das famílias portuguesas	46
Omissões dentro das famílias	48
Adolescência: a zona de tensão mais evidente	54
Relações amorosas: as mulheres em carência?	62
4. O que podemos aprender de outras relações e contextos?	68
Adultos e crianças: onde os afetos circulam livremente	72
Avós: redutos de memória e de vínculos afetivos	76
Afetos ampliados em situações extraordinárias	78
5. Como damos forma ao que sentimos? A ligação pela alimentação	82
Em conclusão	96
O desafio a cada um	100
Ficha técnica	102
Referências	104
Bibliografia	106



● Nota prévia

Há mais de 50 anos que Mimosa faz parte da vida dos portugueses. Acompanha-nos nos pequenos e grandes momentos. À mesa, nas lancheiras, na azáfama do dia a dia ou nos momentos de maior tranquilidade e carinho. Nos pequenos gestos e nas rotinas que unem gerações. Está presente nas nossas casas, nos frigoríficos, nas nossas memórias e corações.

O tempo tem trazido mudanças: o tempo passa a correr, vivemos mais acelerados e grande parte das vezes sem tempo nem disposição para mostrar e dizer o que sentimos. Preocupamo-nos mais, mas na verdade, partilhamos e demonstramos menos. Cuidamos, mas estamos menos presentes. Mas o essencial não muda com o tempo, o significado de Mimosa nas nossas vidas também não.

Mimosa sempre assumiu um propósito de cuidar através da nutrição, consciente de que a alimentação é um direito. De forma menos ou mais expressa tem projetado este papel, reconhecendo que cuidar é essencial e que cuidar implica estar presente e promover laços.

Assumir, reconhecer, não é hoje suficiente. Sentimos que a nossa responsabilidade enquanto marca tem de ir mais além do desenvolvimento das melhores e mais equilibradas soluções nutricionais, de qualidade e sabor quase irrepreensíveis, ajustadas a todos e a todos os momentos.

Queremos ter um papel interventivo na sociedade. Ser referência na pedagogia alimentar, no incentivo a uma vida ativa, na educação para escolhas inteligentes

e conscientes. Na construção de uma sociedade que se quer melhor para todos. Mas para isso tivemos de regressar à essência, e a essência está no afeto, no cuidar das pessoas por dentro e por fora.

Mas será que todos têm consciência desta realidade? Da importância do afeto, dos gestos, da expressão mimo, nas suas mais diferentes formas, no dia a dia e de como isso nos impacta a nós, às nossas escolhas e aos outros?

Uns talvez sim, muitos certamente não e outros nem sequer pensam nisto, de tão absorvidos que estão pelos estímulos que nos absorvem a atenção.

Queremos que cada copo de leite, cada lanche e cada refeição sejam mais do que um momento de nutrição — sejam um ato de mimo. Porque acreditamos que um mundo com mais mimo é um mundo melhor.

Esta reflexão, esta tensão na sociedade, levou-nos a querer perceber e conhecer como está o Estado do Mimo em Portugal, como vivemos e expressamos os afetos, e de que forma a alimentação é e continuará a ser um dos principais veículos de expressão de carinho e cuidado.

E este é o grande objetivo deste estudo que aqui partilhamos.

É um passo da marca, no sentido do reconhecimento da sua relevância social e cultural, na valorização da relação entre emoção, alimentação e bem-estar coletivo.

A responsabilidade é grande, mas é importante parar e lembrar a nossa

sociedade que cuidar é um verbo que se pratica e mimar é um verbo que temos de colocar na ordem do dia.

O mimo não precisa de ser memorável — precisa de ser sentido. É no gesto simples, repetido todos os dias, que o afeto ganha força. E isso não é tão somente uma missão da marca, é uma missão de todos e cada um.

Lançamos aqui a 1ª pedra e sensibilizamos os que nos seguem a interiorizar todas as mensagens que vamos partilhar ao longo deste estudo.

Em nome da Lactogal, agradecemos a colaboração do Professor Dr. Daniel Sampaio que, desde o primeiro momento, colaborou connosco, corroborando a riqueza do contributo deste estudo para toda a comunidade científica e sociedade em geral.

Agradecemos também a toda a equipa da Return On Ideas a forma idónea como orientou este estudo, o seu sentido crítico e todas as partilhas enriquecedoras ao longo de todo este trabalho.

Auscultámos 800 portugueses, mas temos a ambição de levar esta literacia afetiva a muitos mais.

O mimo, percebemos, é um elo entre gerações: aprende-se com os avós, pratica-se com os filhos, partilha-se com os que nos são próximos e manifesta-se nos pequenos cuidados do quotidiano.

O apelo é simples. Vamos Descomplicar o Mimo.

Mimosa

Prefácio

Os afetos fazem parte da nossa vida. São as emoções, sentimentos e modos de ligação que nos permitem comunicar, aos outros, quem somos e como nos sentimos. A forma como expressamos os nossos afetos influencia diretamente a qualidade das nossas relações, seja no casal e na família, na escola ou no trabalho, e tem um impacto profundo na nossa saúde mental.

Falar de afetos é, portanto, falar de algo muito importante. Não podemos esquecer, no entanto, que a forma como nos expressamos muda ao longo da vida. Cada etapa do desenvolvimento traz novos desafios e maneiras diferentes de viver e mostrar emoções. Conhecer melhor essas mudanças ajuda-nos a compreender as pessoas à nossa volta e a promover relações mais saudáveis.

Foi por essas razões que acompanhei, desde o primeiro momento, o estudo



"Os portugueses e os seus afetos: será que nos entendemos?", que agora prefácio.

Este trabalho pretende lançar luz sobre a forma como os portugueses expressam os seus afetos em diferentes idades. Ao olhar com atenção as diversas fases da vida, este trabalho dá um contributo valioso para compreender melhor a realidade emocional em Portugal, ajudando famílias, profissionais e comunidades a apoiar formas de expressão afetiva mais saudáveis e construtivas.

Este trabalho segue uma metodologia rigorosa e é prudente nas suas conclusões, como compete a um estudo científico. Essa prudência não impede as conclusões a que chegou, que devem merecer toda a nossa atenção.

Cito alguns pontos que me pareceram relevantes:

- 70% dos portugueses admite que, dentro do seu círculo familiar, há relações em que os afetos não estão a ser plenamente vividos;
- 64% dos inquiridos sente que há hoje menos empatia entre as pessoas do que há 5 a 10 anos;
- 56% indica ter tido pelo menos um problema de saúde mental nos últimos 2 anos;
- 45% considera que os homens continuam a ser menos educados para a expressão dos afetos;
- 44% indica pelo menos uma pessoa da família com quem gostaria de ter mais abertura emocional;
- O pai é uma figura emocional mais distante do que a mãe em qualquer idade (adulta);
- A adolescência é a zona de tensão mais evidente;
- 67% dos pais admite que, hoje em dia, olhando para outras famílias, é frequente ou muito frequente sentir que há excesso de proteção das crianças e/ou adolescentes;
- Nas relações amorosas, 81% das mulheres já sentiu frustração por não se sentir compreendida na forma como gosta de receber afeto;
- 72% dos inquiridos com avós vivos indica ter com eles uma relação próxima.

Muitas outras conclusões se podem tirar deste estudo, pelo que convido o leitor a uma leitura atenta. As áreas de intervenção prioritária parecem-me ser a da adolescência e a da vida a dois, quando os afetos estão muito intensos e a comunicação emocional pode tornar-se mais complexa. A área da alimentação, pela sua ligação ao afeto em todas as fases da vida, como este trabalho demonstra, exige também a nossa atenção.

Mais do que um retrato de comportamentos, este estudo convida-nos a refletir sobre o papel dos afetos na construção do bem-estar individual e coletivo. Mostra que a saúde emocional ou psicológica é um problema atual e que o equilíbrio da sociedade depende, em larga medida, da capacidade de compreender, expressar e valorizar as emoções.

Em derradeira análise, este estudo é um importante contributo para a promoção da saúde física e mental de todos os portugueses.

Lisboa, outubro de 2025

Daniel Sampaio

Professor Catedrático Jubilado de Psiquiatria e Saúde Mental
Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa



Sobre o estudo

Os afetos são uma vivência ampla, entre pessoas, que inclui sentimentos, emoções, disposições, gestos de cuidado, carinho ou proximidade.

É, por isso, um território subjetivo, onde a reflexão é rara, difícil e até desconfortável.

É sobre esse território que este estudo se debruça. Será que conseguimos dizer aos que nos são queridos o quanto o são?

Este estudo, promovido pela marca Mimosas, nasce da convicção de que melhorar a vida afetiva dos portugueses é um contributo para a qualidade da nossa saúde, individual e coletiva.

De modo intuitivo, todos sabemos o que são afetos, mas nem sempre os conseguimos explicar. Não são uma resposta emocional, não são um impulso, nem sequer um estado de ânimo. São ligações que estabelecemos com outras pessoas e, nessa medida, pressupõem sempre bilateralidade. São um dueto, um “pas de deux”.

É precisamente por suporem o encontro entre dois que o território dos afetos se torna difícil. Por mais habilidade (i.e., inteligência emocional) que tenhamos, se o outro não for habilidoso ou se não conseguirmos estar em sintonia, a relação pode ser uma fonte de desconforto ou de frustração. Como a inteligência emocional é uma competência pouco treinada, a probabilidade é que, em muitas relações, ou em muitos momentos de uma relação, a harmonia falhe. É sobre este desalinhamento ou falha de sintonia entre duas pessoas que estão em relação e, em princípio, gostam uma da outra, que este estudo se centra.

Sabemos que o nosso bem-estar depende da saúde das nossas relações. Os afetos sustentam a sensação de segurança e o sentido de pertença, dimensões tão vitais como a alimentação ou o descanso.

Hoje, vivemos uma cultura onde se valoriza o desempenho, a produtividade e a rapidez. O tempo é curto, a atenção dispersa, as rotinas difíceis de manter. A vida moderna contraria fortemente as condições que importam para a construção de intimidade, que dá chão às relações fortes.

Sem negar a importância que os amigos têm para as nossas vivências sociais e afetivas, é sobre as famílias que o estudo se debruça.

A família de origem é o primeiro lugar onde experimentamos os afetos, e a família que construímos ao longo da vida é, quase sempre, o último. E é quando ocorre dentro da família que a falta de afeto mais dói.

Este foi um dos ensinamentos que retirámos dos três grupos de discussão feitos com pessoas de diferentes idades, em diferentes estágios do ciclo de vida e a viver em diferentes arranjos familiares. As transcrições que se lêem ao longo do documento são opiniões partilhadas pelos participantes dessas conversas.

Para que pudéssemos ser exaustivos, o estudo quantitativo feito a 800 portugueses afunila nas famílias e na ligação afetiva a cada pessoa do círculo familiar próximo (mãe, pai, irmãos, parceiro(a), filhos). A ausência da figura dos amigos deve ser lida como opção (necessária) de análise e não como uma sugestão da sua pouca importância.

Contrariando todos os prazos estimados, este inquérito foi fechado numa semana. A velocidade com que foi respondido é, em si mesma, reveladora do muito que o tema nos convoca.

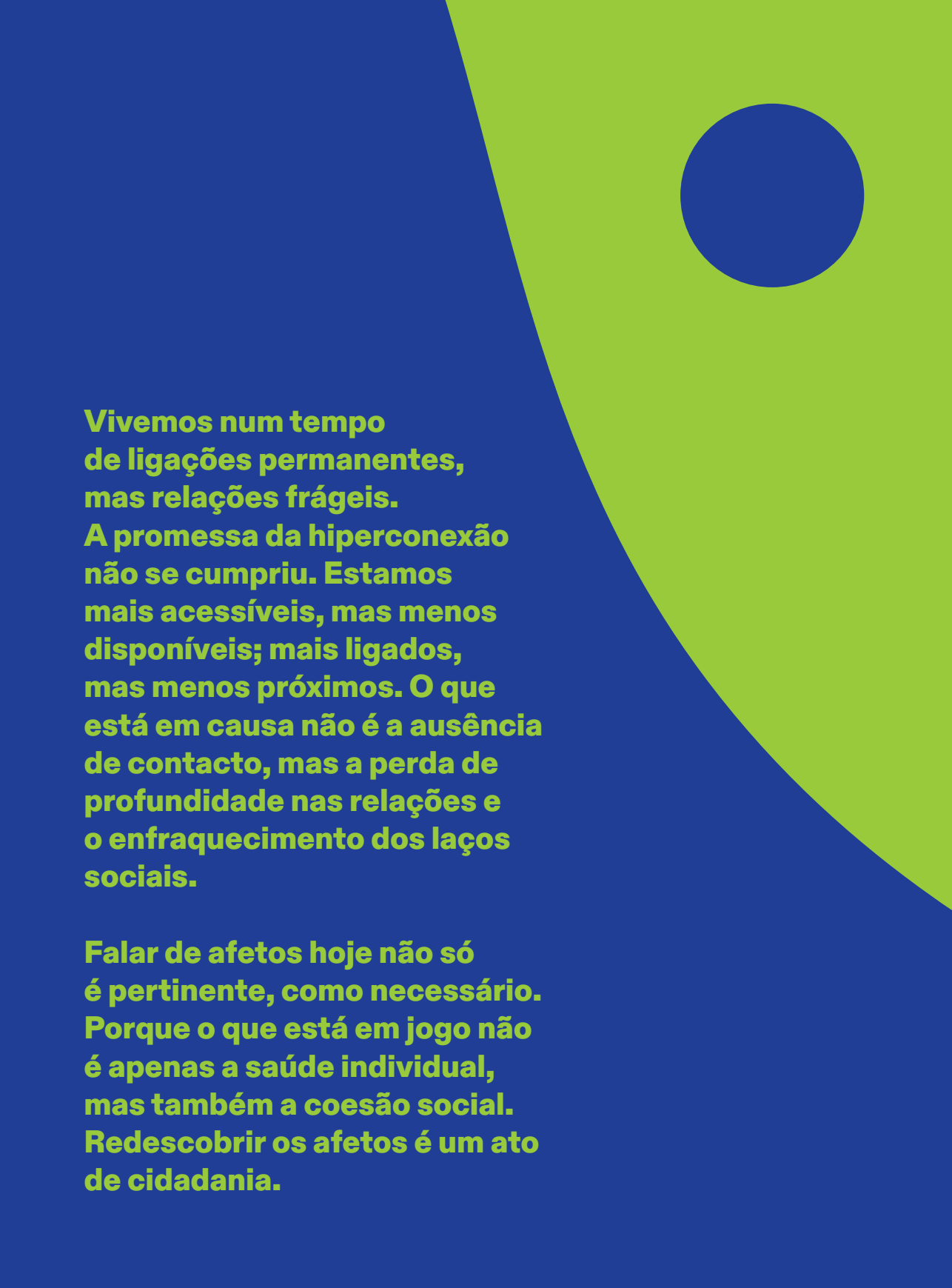
Pelo estudo, ficamos a saber que 70% dos portugueses admite que, dentro do seu círculo familiar, há relações em que os afetos não estão a ser plenamente vividos. Os restantes estão profundamente conectados com todas as pessoas que lhes são muito próximas — ou iludidos.

Mais do que sugerir que as relações dentro das famílias portuguesas são frágeis, este estudo pretende questionar o que pode ser feito para que melhorem. A ideia não é destapar problemas familiares, mas levar à discussão sobre aspetos que podem estar a inibir uma ligação afetiva aos outros, mais forte, mais completa ou duradoura.

Se, por essa discussão, o estudo conseguir despertar os portugueses para a necessidade de uma pedagogia dos afetos, cumpriu a sua função.

1

**Porquê falar
de afetos
hoje?**



Vivemos num tempo de ligações permanentes, mas relações frágeis. A promessa da hiperconexão não se cumpriu. Estamos mais acessíveis, mas menos disponíveis; mais ligados, mas menos próximos. O que está em causa não é a ausência de contacto, mas a perda de profundidade nas relações e o enfraquecimento dos laços sociais.

Falar de afetos hoje não só é pertinente, como necessário. Porque o que está em jogo não é apenas a saúde individual, mas também a coesão social. Redescobrir os afetos é um ato de cidadania.

**O ser humano é, por
essência, um ser
relacional.**

**Não sobrevivemos,
não prosperamos, não
nos realizamos em
isolamento. Precisamos
de pertença, de afeto,
de segurança e de
reconhecimento para
crescermos de forma
saudável e plena. É uma
necessidade tão básica
quanto o alimento que
nutre o nosso corpo,
e a ciência confirma-o
de forma inequívoca:
a comunicação
afetiva evoluiu como
comportamento
adaptativo essencial à
sobrevivência humana.**

Expressar e receber afeto gera benefícios físicos (redução do stress, fortalecimento do sistema imunitário), mentais (diminuição da ansiedade e depressão) e relacionais (vínculos mais satisfatórios e duradouros).

A maior evidência desta realidade talvez seja a que resulta do Estudo de Harvard sobre Desenvolvimento Adulto, considerado o mais longo estudo sobre vida adulta, saúde e bem-estar, que acompanha participantes há mais de 80 anos e oferece uma conclusão cristalina: o fator decisivo para a felicidade e longevidade não é o dinheiro, o estatuto ou a fama, mas a qualidade das relações que mantemos. Pessoas mais ligadas afetivamente revelam maior satisfação, melhor saúde física e mental, e menor risco de depressão — conclusão confirmada por múltiplas outras investigações de âmbito internacional.

Estes benefícios estendem-se para além do indivíduo. Onde predominam relações de apoio, as comunidades

tornam-se mais resilientes, cooperantes e capazes de enfrentar desafios em conjunto. Os desencontros afetivos não prejudicam, por isso, apenas as pessoas envolvidas – enfraquecem o tecido social, com impactos difíceis de medir, mas certamente profundos.

Contudo, vivemos tempos de profunda mutação social, em que os lugares tradicionais de encontro e construção de vínculos — bairros, cafés, associações locais, igrejas — se desvaneceram ou transformaram significativamente. O contacto humano sistemático, espontâneo e direto foi dando lugar a interações mediadas por ecrãs e algoritmos, numa cultura de crescente individualismo, originando espaços de perda de ligação cujos contornos e impactos apenas se começa a decifrar. Os dados sobre a deterioração da saúde mental são também o reflexo de uma sociedade à qual faltam mecanismos de suporte emocional.

A boa notícia é que não há resignação. Neste capítulo revela-se que por detrás de indicadores inquietantes de mal-estar psicológico se esconde uma sede coletiva de repensar a forma como nos relacionamos e, por isso, uma oportunidade de evolução.

Uma sociedade com carências sociais e afetivas

No mundo ocidental, há sinais de mudança que sugerem a queda da socialização presencial. Sobretudo nas grandes cidades, a vida configura-se para ser vivida a partir de casa: trabalho, compras, refeições, entretenimento, desporto e até culto religioso vão sendo centralizados numa casa cada vez mais confortável e digitalizada, substituindo-se a espaços que antes promoviam o encontro e o convívio. O contacto com a família (o primeiro anel) e com pessoas com quem se tem afinidade (o segundo anel) pode até crescer, nem que seja online, mas a camada dos vizinhos, conhecidos e colegas (o terceiro anel) está a perder-se. A erosão desse espaço tem custos sociais, até por ser o lugar primordial para a aprendizagem da tolerância e do convívio com a diferença.

Ao fenómeno da privatização da vida e do lazer, junta-se a crescente adesão a modos de estar e valores que exaltam o auto-aperfeiçoamento individual, a disciplina solitária e o afastamento de laços tradicionais (casamento, filhos, comunidade), gerando uma nova estirpe, moderna e cosmopolita, do “monge secular”.

O problema do declínio de práticas sociais coletivas (como a ida à missa ou ao café) é que se perde a estrutura em que se baseavam encontros regulares no quotidiano. Estar com outros tornou-se mais difícil e mais dependente de esforço individual.

Entre os portugueses, a percepção de afastamento social é generalizada. Quase dois terços dos inquiridos (64%) sentem que há hoje menos empatia entre as pessoas do que há 5 a 10 anos — uma competência que se treina nas interações presenciais.

E a crítica aos efeitos da tecnologia é massiva, com 78% a identificar-se muito com a ideia de que está a afastar as pessoas de relações verdadeiramente significativas. A “ligação” constante não se está a traduzir em vínculos mais profundos.

Em auto-análise, os inquiridos são mais suaves na crítica — a maioria considera-se empática — mas 45% admite haver espaço para melhorar a sua empatia, o que pode ser lido como uma tomada de consciência da importância de reabilitar a ligação com os outros.

O sentimento de erosão das relações é finalmente evidenciado pelo saldo de 30 p.p. entre os que indicam que o seu círculo social encolheu e os que indicam que o seu círculo expandiu. Isto aponta para um fenómeno de retração de relações, onde os laços que se foram perdendo não estão a ser substituídos.

Se a era da hiperconexão nos entrega o mundo na palma da mão, tornando tudo acessível, também nos cobra o preço do conforto. Ao privar-nos do que é físico, não estará a tecnologia a entorpecer os nossos instintos sociais?

A ironia cruel do nosso tempo é também essa: a possibilidade de “ter tudo, a qualquer hora e em qualquer sítio” parece estar a ser oferecida a troco de uma crescente carência social e afetiva.

Olhando para fora

Menos capacidade de nos colocarmos no lugar do outro

64%

Sente que na sociedade há menos empatia entre as pessoas, face ao que sentia há 5 a 10 anos

Crítica em relação ao efeito da tecnologia

78%

Concorda que a tecnologia está a afastar as pessoas de relações verdadeiramente significativas

RESPOSTAS TOP 3

Olhando para dentro

45%

Reconhece que existe espaço para melhorar a sua empatia, i.e., a sua capacidade para compreender e sentir o que os outros estão a viver

Reconhecimento de espaço para melhorar a empatia

30%

Saldo entre os que admitem que o seu círculo social se estreitou nos últimos anos e os que indicam que o seu círculo social se alargou

Encolhimento dos círculos sociais

48% entre os 35 e os 44 anos
N=800

“Eu acho que há muito menos afeto até porque hoje temos disponíveis uma série de coisas à nossa volta que nos levam para outros lados.”

H, 59 anos, união de facto, com filha adulta

“Tenho dito muitas vezes ‘gosto muito de ti, tenho saudades tuas, quero voltar a ver-te em breve’. Estou constantemente a reforçar esta necessidade de presença. Os grupos de WhatsApp são uma coisa de que tenho andado a querer fugir, apesar de nos manterem em contacto com as pessoas (...). Tenho andado a querer mais fisicalidade.”

H, 49 anos, união de facto, sem filhos

“As pessoas escondem-se muito atrás dos ecrãs, já ninguém quer dar a cara ou já ninguém quer conversar. A maior parte das pessoas já não quer saber quem é o vizinho. (...) As pessoas estão desligadas.”

M, 38 anos, sozinha, sem filhos

H - Homem, M - Mulher

62%

Sente que ainda não se valoriza suficientemente a importância dos afetos

43%

Sente falta de amizades significativas, onde haja verdade e intimidade

RESPOSTAS
TOP 3
N=800

Quer os números, quer as experiências relatadas, evidenciam o mesmo problema: há um défice de afeto e de relações significativas na vida quotidiana.

A maioria dos inquiridos (62%) sente que os afetos ainda não são suficientemente valorizados e 43% admite a falta de amizades verdadeiras, sendo a carência mais acentuada entre os 35 e os 44 anos (57%), precisamente a fase em que a vida profissional e familiar tende a absorver quase todas as energias. Ao mesmo tempo, 26% reconhece que gostaria de cultivar melhores relações de vizinhança, um sinal de que, também no espaço da comunidade, a ligação aos outros está fragilizada.

Nestes resultados não se deve ler a ausência de interações, mas a sua superficialidade. As redes sociais e os vários estímulos digitais criam um contexto de comunicação rápida e fragmentada, sem espaço para o que dá chão à intimidade: o olhar, o silêncio, a escuta atenta, o gesto, o tempo — tudo o que traz densidade ao encontro.

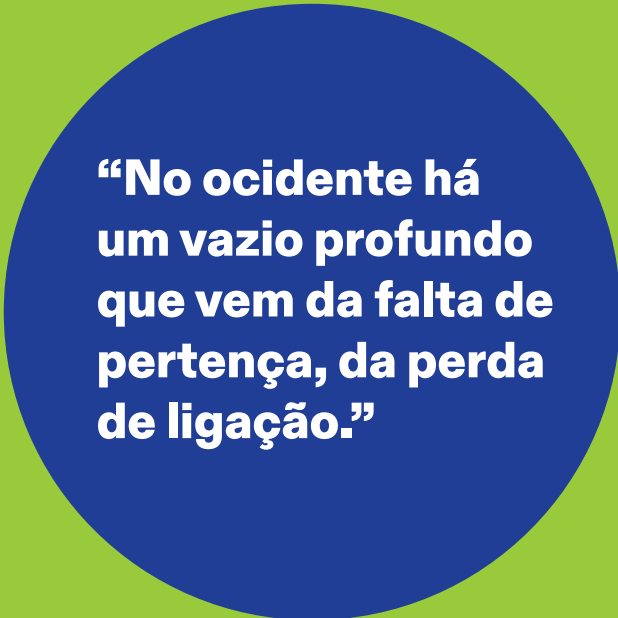
O que sobressai do estudo não é a recusa da tecnologia, mas a vontade crescente de reumanizar o quotidiano – reintroduzindo presença física, atenção e intenção nos momentos de convívio e nas relações, sejam elas ocasionais, como com vizinhos ou colegas, ou mais próximas, como com familiares e amigos.

“Se olharmos para as culturas indígenas, percebemos que a forma como evoluímos ao longo de centenas de milhares de anos prevê um sentimento de pertença, de comunidade, de carinho, de ligação. Já a sociedade ocidental diz que os seres humanos são individualistas, egoístas, agressivos e interessados em bens materiais. Numa cultura assim, as necessidades das pessoas não são satisfeitas e há um vazio profundo e real, que vem do sentimento de falta de pertença, da perda de ligação. Isso remonta à infância. As crianças devem estar com os pais durante anos e anos. [Em sociedades antigas] ficavam com os pais até à adolescência – não apenas com os pais, mas também com a tribo ou o clã. Hoje em dia, os pais têm de abandonar os filhos para ir trabalhar, deixando-os com estranhos. Há uma sensação geral de isolamento, solidão e desconexão, e as crianças não têm o ambiente propício para um desenvolvimento saudável.”

“Na sociedade mais obcecada pela saúde de sempre, nem tudo está bem. A saúde e o bem-estar tornaram-se uma fixação moderna. (...) Tomamos suplementos, inscrevemo-nos em estúdios de ioga, mudamos de dieta em série, pagamos testes genéticos, estratégias para prevenir o cancro ou a demência, e procuramos aconselhamento médico ou terapias alternativas para doenças do corpo, da psique e da alma. E, no entanto, a nossa saúde coletiva está a deteriorar-se.”

“Quanto mais doente for uma sociedade, quanto mais desesperadas estiverem as pessoas, mais elas querem ser saudáveis. (...) Mas não estão à procura das causas, estão apenas a ver os efeitos.”

Gabor Maté, especialista em medicina familiar, em entrevista ao jornal Público maio de 2025



“No ocidente há um vazio profundo que vem da falta de pertença, da perda de ligação.”

Uma sociedade que acusa sofrimento psicológico

Os sintomas de mal-estar psicológico da população portuguesa não são novos, mas os números impressionam: entre os inquiridos, mais de metade (56%) indica ter tido pelo menos um problema de saúde mental nos últimos dois anos, um valor que compara com 36% que o refere num estudo feito pela Médis [1], em 2024, a mais de mil cidadãos residentes.

Sem ir ao detalhe da duração ou da gravidade dos problemas, 48% indica ter tido um problema de ansiedade, 20% de depressão e 14% um esgotamento – com ou sem diagnóstico médico. Nesta auto-avaliação de saúde mental, para além da expectável distância etária (para os mais velhos, saúde mental está sobretudo associada a insuficiências cognitivas), confirma-se uma importante distância entre os géneros, com 63% das mulheres vs. 48% dos homens a acusar pelo menos um problema mental nos últimos dois anos. Em cada 10 mulheres, 5 reportam ansiedade (54%) e 2 depressão (22%).

Entre os jovens dos 18 aos 24 anos o valor dispara para 67%, confirmando-se que a incidência (reportada) de problemas mentais tende a reduzir à medida que a idade avança.

Face à evolução deste indicador, resta uma dúvida: estamos perante uma intensificação real do sofrimento, ou uma maior consciência da dor psicológica? Provavelmente, ambas. Por um lado, há hoje uma maior legitimação social dos problemas mentais, o que facilita a sua verbalização e torna mais comum falar de ansiedade ou depressão. Por outro,

as atuais condições de vida — o custo de vida, a fragilidade dos projetos profissionais, a aceleração, a hiperestimulação digital, a pressão para o desempenho, etc. — estarão a gerar um aumento real do sofrimento emocional.

O que vários estudos sustentam, e aqui se reforça, é que os jovens constituem hoje o grupo mais exposto e vulnerável, revelando níveis de ansiedade e depressão que não podem ser explicados apenas por uma maior atenção clínica, mas que refletem um mal-estar real, enraizado nas suas condições de vida, no modo como experimentam o presente e encaram o futuro.

Não é coincidência que sejam os que cresceram imersos em tecnologia os que mais experimentam este mal-estar. A tecnologia é um catalisador da solidão moderna, sobretudo entre os jovens. Crianças e adolescentes socializam cada vez menos presencialmente, tudo indica, com prejuízo para o desenvolvimento das suas habilidades sociais. E, sendo verdade que a tendência para substituir as interações físicas por redes sociais e ambientes digitais atinge toda a sociedade, neles é mais prejudicial.

No caso das mulheres, são múltiplos os fatores que interferem na qualidade da sua saúde mental, desde logo, os que estão associados ao seu ciclo de vida reprodutivo. Mas são os aspetos socialmente construídos que melhor explicam por que a sua experiência é sempre prejudicada em relação à dos homens.

56%

Indica ter tido pelo menos um problema de saúde mental nos últimos 2 anos, com ou sem diagnóstico médico

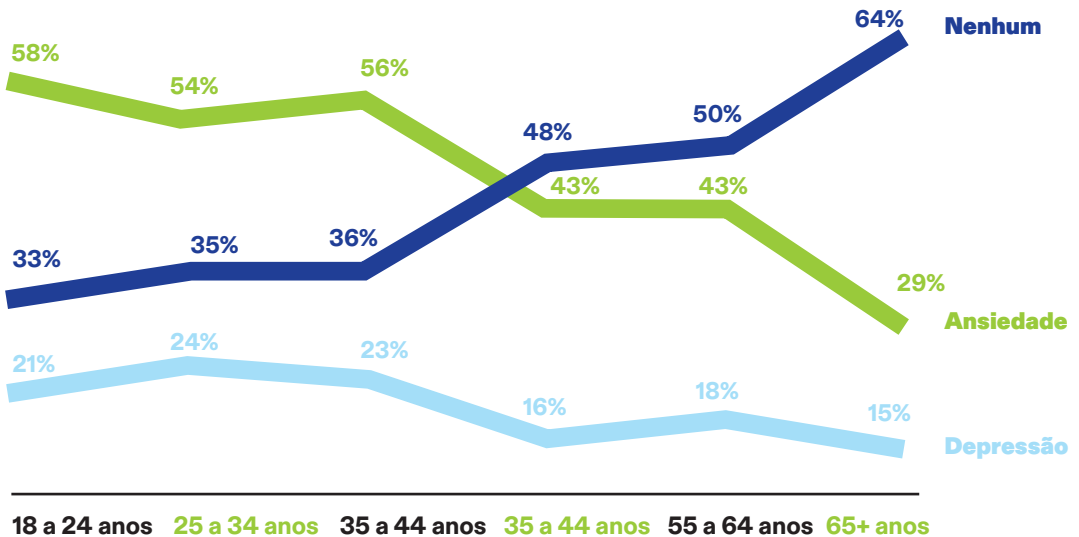
63% mulheres
48% homens

N=800

Delas tudo se espera: sucesso profissional, dedicação familiar, forma física controlada e uma disponibilidade emocional inesgotável.

A tentativa ou vontade de corresponder a estas expectativas conduz muitas vezes à exaustão, à sensação de inadequação ou mesmo à depressão.

Distribuição de problemas mentais por idade



Uma sociedade em reação

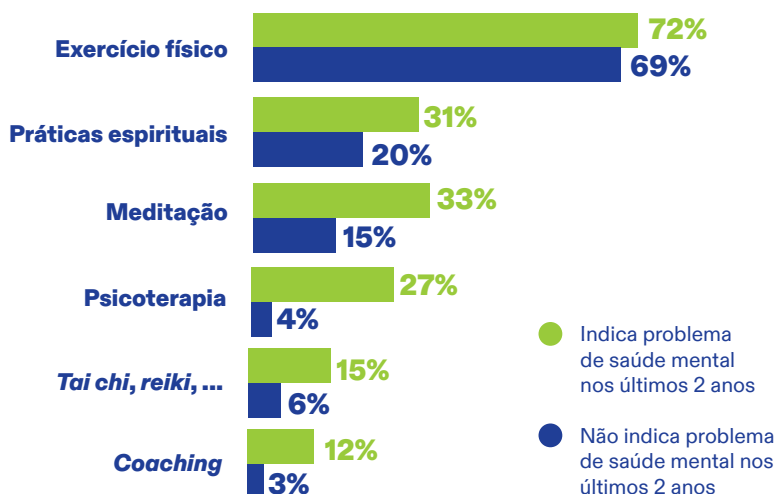
O sofrimento emocional parece estar a mobilizar, pelo menos em parte, uma resposta ativa: quase metade dos inquiridos (48%) afirma fazer grandes esforços no dia a dia para cuidar da sua saúde mental, mais do que da sua saúde física (41%).

A crescente visibilidade da saúde mental no espaço público está a contribuir não só para a legitimação do sofrimento, como para maior abertura a práticas que a favoreçam. Neste estudo, os inquiridos admitem recorrer ou ter recorrido recentemente a atividades como exercício físico (71%), práticas espirituais (26%), meditação (33%), psicoterapia (17%), *tai chi* ou *reiki* (11%) e coaching (8%), para promover o auto-conhecimento ou o bem-estar emocional.

À exceção do exercício físico, a busca por práticas que favoreçam o bem-estar mental surge de forma mais expressiva precisamente entre quem experimenta ou experimentou nos últimos anos problemas de saúde mental, o que significa que são formas de reação, mais do que de prevenção.

O que para o tema dos afetos importa, e a expressão dos números sugere, é que para um número crescente de pessoas, o bem-estar, sobretudo mental, se está a tornar um valor supremo. Mas (diz-nos a teoria social), ele só se cumpre na relação com os outros. É aí que as aspirações de bem-estar são postas à prova, e onde pode residir a verdadeira chave para a transformação.

Costuma recorrer a alguma prática com o objetivo de promover o seu auto-conhecimento ou bem-estar emocional



Falar de afetos importa para não esquecermos o que nos torna humanos. Essa lembrança é tanto mais pertinente quanto mais nos aproximamos de um ponto de viragem para uma nova era civilizacional. Mais do que nunca, importa perguntar que espécie de sociedade estamos a construir.

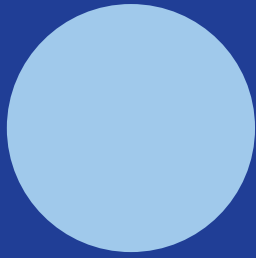
O avanço da inteligência artificial, também por trazer a reboque “conselheiros virtuais” que simulam empatia, pode reforçar o afastamento entre pessoas. O risco não está apenas em substituir amigos por bots, mas na habituação a relações sem atrito, sem exigência, quase “perfeitas”, mas desumanas.

A boa notícia é que o afastamento social não é uma fatalidade. Pode ser revertido, e há sinais de contracorrente, desde escolas que limitam o uso de smartphones, a cafés que promovem jogos de tabuleiro, a grupos que se organizam para jantar ou correr com desconhecidos. Também na esfera íntima, a procura ativa de auto-conhecimento (por exemplo, via psicoterapia) está a abrir caminho a reflexões que poderão desaguar em relações humanas mais bem-sucedidas.

Talvez a pergunta mais importante não seja “Porquê falar de afetos?”, mas antes “Que sociedade, que famílias ou casais conseguiremos ser sem eles?”

2

Por que não conseguimos dizer às pessoas de quem gostamos, que gostamos delas?



Quando olhamos para a cadeia de comunicação de afetos, o que emerge é um mapa de obstáculos.

O primeiro está na falta de consciência do impacto das emoções no dia a dia, que nos impede de as reconhecer e de lhes dar expressão. O segundo está na linguagem: falta-nos vocabulário para traduzir o que sentimos pelos outros em gesto. O terceiro está relacionado com a interpretação do gesto, muitas vezes dificultada pelo facto de o emissor e o recetor terem “dialetos afetivos” distintos.

Na escola aprendemos matemática, línguas, o nome dos rios e das cidades, datas históricas e fórmulas químicas. A nossa socialização privilegia competências cognitivas e instrumentais, mas quase nunca a reflexão introspectiva. Ninguém nos ensina a lidar com o silêncio de uma amizade abalada, com uma desilusão amorosa, com a dor de uma mãe deprimida, com a escolha de um rumo profissional desalinhado com a nossa verdade

ou com a inevitável reação à perda de alguém que amamos. Ainda que hoje se fale mais de saúde mental e bem-estar emocional, continua a persistir a ideia de que as emoções são uma matéria nebulosa, algo que não se ensina nem se aprende.

Se é verdade que encontramos matéria que prova que as nossas necessidades e estilos afetivos se constroem a partir de fatores que não controlamos — a experiência da infância, a genética, os traços de personalidade ou a cultura — sendo, nessa medida, inescapáveis, também é verdade que há espaço para transformação e evolução ao longo da vida na forma como lidamos com as nossas emoções.

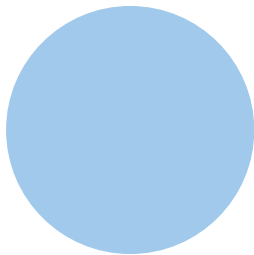
Neste estudo há vários indícios de que a forma como sentimos e expressamos afeto é dinâmica, acompanhando as diferentes fases da vida e os contextos em que nos movemos.

Sem novidade, confirma-se que a infância é o primeiro palco desta aprendizagem. Quem cresceu em ambientes muito afetuosos tende a revelar mais facilidade em expressar carinho, reforçando a importância que devemos dar à aprendizagem das emoções em tenra idade.

Mas o estudo também sugere que quem viveu carências na infância se pode tornar muito afetoso em idade adulta, contrariando a herança recebida.

Esta plasticidade permite-nos olhar para o tema das emoções e, em particular, dos afetos como um caminho, uma construção contínua.

Para que isso aconteça, é antes necessário perceber onde estão os bloqueios. E o primeiro está no reconhecimento de que, no que toca a emoções, somos em grande maioria analfabetos.



A falta de treino para processar e mostrar emoções

"[Conseguem descrever-se no campo dos afetos?] Eu sei lá quem sou... é uma pergunta muito difícil."

H, 36 anos, vive sozinho, sem filhos

"Se calhar, é a primeira vez que estamos a falar realmente de afetos. (...) Não fomos tão carentes porque se calhar não era tão falado. Eu vejo que nós estamos mais carentes porque estamos mais 'aware' de que esses afetos existem."

M, 24 anos, vive com mãe e irmã

"Eu acho que nós, como cultura, de uma forma geral, e humanos estamos ainda no jardim de infância em relação ao que é isto das emoções e das dimensões mais subtis da vida."

M, 36 anos, vive sozinha, sem filhos

"Eu acho que esta mistura de realidades que agora temos entre o físico e o virtual também trouxe alguma confusão e nota-se em muitas pessoas a dificuldade de expressar afetos. Eu trabalho com muitas pessoas em contexto terapêutico e nota-se muito esta dificuldade de as pessoas não conseguirem expressar os afetos por uma questão de programação social. Não é uma coisa que eu ache que seja natural da pessoa, são consequências, às vezes, de vidas duras e de experiências difíceis e a pessoa vai-se fechando."

M, 43 anos, vive com marido e filhos

A reação às primeiras perguntas nos grupos de discussão é reveladora da pouca reflexão que os afetos nos merecem. Depois de lançado "O que diriam sobre afetos?" ou "Consideram-se pessoas afetivas?", instalou-se um ambiente de tensão, seguido de silêncio, apenas interrompido por respostas curtas e hesitantes. Ficou claro que a maioria dos participantes estava impreparada para falar sobre o tema e estava a ser confrontada com uma experiência quase inaugural: nomear algo que vive quotidianamente, mas que raramente traduz em palavras.

O desbloqueio surgiu pela voz de participantes mais introspetivos (vários em processos de psicoterapia ou de autoconhecimento), e alguns dos mais jovens, dando fundamento à hipótese de que "houve progresso emocional" nos últimos anos e que "somos hoje mais conscientes das nossas relações".

A resistência em falar sobre afetos revela algo profundo sobre a forma como nos relacionamos connosco próprios. Falar de emoções em abstrato, apontar o mal-estar social ou criticar a tecnologia são exercícios intelectuais relativamente seguros; não exigem exposição. Mas olhar para dentro e questionar, por exemplo, "quando foi a última vez que dei atenção plena a alguém?", "que palavras uso para expressar carinho?", "porque nem sempre gosto que me abracem?"; exige um exame para o qual poucos estão habilitados.

Destas conversas, o que se retira é que, se por um lado, há sinais de uma nova consciência — mais visível entre os

que são mais propensos a processos que envolvem introspeção —, por outro predomina uma dificuldade estrutural em pensar, reconhecer e falar sobre a dimensão emocional da vida.

Hoje fala-se, mais do que nunca, de emoções e de empatia. Diariamente, em livros de autoajuda, redes sociais, programas de televisão, discorre-se sobre a empatia como uma virtude, associada à inteligência emocional, ao cuidado e até à cidadania.

Mas a narrativa é relativamente recente. As gerações anteriores cresceram num contexto em que a expressão emocional era, em geral, reprimida ou remetida à intimidade. Os pais e os avós de hoje não foram ensinados a reconhecer ou comunicar emoções. Essa herança ainda molda o presente e, deduz-se do estudo, ainda se perpetua, sobretudo entre os homens. Dos inquiridos, 45% considera que eles continuam a ser menos educados para a expressão dos afetos.

Ao contrário do que muitas vezes se pensa, a empatia não começa no gesto de nos colocarmos no lugar do outro, mas num exercício de introspeção. Como lembra a School of Life, a empatia é “uma forma rara de olhar para dentro de nós próprios, que nos devolve primeiro a nós mesmos antes de nos abrir ao outro”. O problema é que olhar para dentro é uma competência não trabalhada.

Em geral, os portugueses não foram educados para reconhecer o que sentem, nem para dar importância a essa dimensão da vida. Falta-lhes “literacia

emocional”, ou seja, a capacidade de identificar e interpretar emoções em si e nos outros. Esta lacuna ajuda a explicar por que tantas pessoas revelam dificuldades quando se trata de exprimir afeto. Não é ausência de sentimentos, mas de ferramentas.

“E os homens têm a agravante, na minha perspetiva, sobretudo eu que tenho cinquenta e seis anos — nós crescemos com um grande preconceito relativamente aos afetos. Que os homens não eram suposto demonstrar fragilidades nem emoções, todos nós ouvimos isso: ‘homem não chora!’”

H, 56 anos, vive com a mãe, de quem cuida

45%

Considera que os homens continuam a ser menos educados para a expressão dos afetos

49% mulheres
41% homens

RESPOSTAS TOP 3
N=800

51%

Admite ser pouco empático ou ter espaço para melhorar nesse aspecto, ou seja, admite falhas na sua capacidade de compreender o que os outros estão a viver

50% mulheres
52% homens

48%

Admite ser pouco afetuoso ou ter espaço para melhorar nesse aspecto, ou seja, admite falhas na sua capacidade de mostrar aos outros que gosta deles

45% mulheres
51% homens

N=800

“Vidas profissionais muito atabalhoadas e muito preenchidas. Eu torno-me uma máquina de guerra e, portanto, elimino da equação, com grande frieza, quase de engenharia, o tempo que o afeto exige. O afeto é atenção e tempo, que dedicamos a alguma coisa ou a alguém, um espaço a contemplar. Não dá para ir a museus nem para passear com a companheira.”

H, 36 anos, vive sozinho, não tem filhos

A forma como as pessoas se autoavaliavam em termos de empatia ou afetuosidade reforça a ideia de que ainda há bastantes bloqueios no acesso às emoções.

Da análise retira-se que, tanto na empatia como na afetuosidade, a população se parte ao meio: 51% considera ser pouco empática ou ter espaço para melhorar nessa dimensão; 48% considera ser pouco afetuosa ou ter espaço para melhorar nesse aspeto.

Metade da população considera-se a quem em dois aspetos críticos da comunicação afetiva: a facilidade em compreender o que os outros sentem e a facilidade em mostrar aos outros o que se sente por eles.

Dos dados também se retira que a empatia não basta para se ser afetuoso: há mais pessoas a reconhecer-se muito empáticas (32%) do que muito afetuosas (22%) — na verdade, só 41% dos muito empáticos se considera muito afetuoso — e há mais pessoas a reconhecer que não são afetuosas (14%) do que pessoas a admitir que não são empáticas (6%). Ou seja, as pessoas pontuam-se melhor na empatia do que na expressão do afeto. Esta distância não é só retórica. Desde logo, por ser mais fácil o autoengano na avaliação da empatia. A empatia não exige nenhum gesto, não precisa ser manifestada para ser reivindicada, pelo que me posso considerar muito empático sem qualquer indício de o ser. Acresce que existe uma diferença — que nem sempre se consegue discernir — entre a “empatia cognitiva”, ou seja, a capacidade de entender intelectualmente o outro, e a “empatia afetiva”, que é a capacidade de sentir com o outro. Algumas pessoas sobrevalorizam a sua empatia porque

essa percepção se apoia unicamente nas suas referências internas — e, como vimos, esse mundo interior ainda é muito pouco explorado.

Já a expressão afetiva implica tradução externa. Precisa de materialização ou concretização num gesto — podendo esse gesto ser mais declarado ou mais subtil.

A análise por idade revela outra curiosidade, que é a tendência para maior empatia na entrada para a dita “terceira idade” — 40% dos inquiridos com 65+ anos considera-se muito empático — e para a diminuição da incapacidade de demonstração de afeto também à medida que a idade avança — apenas 6% dos mais velhos se declara pouco afetuoso.

Essa diferença de atitude em relação à importância da empatia e dos afetos foi bastante visível nos grupos de discussão: o grupo de participantes mais velhos (entre os 50 e os 70 anos) foi esclarecedor sobre a mudança que sentiam na forma como valorizavam e exprimiam os afetos.

Este crescimento, mesmo que ligeiro, na afetuosidade numa idade mais tardia poderá ser interpretada à luz da acumulação de experiência de vida.

Pessoas mais velhas transportam uma biografia marcada por mais momentos de grande carga emocional — o nascimento de filhos e netos, a perda de entes queridos, períodos de doença ou fragilidade. Episódios que deixam marcas profundas, moldando a forma como se relacionam com o mundo e com os que lhes são próximos.

O facto de coincidir com uma idade em que as pessoas geralmente deixam de estar tão sobrecarregadas com trabalho e cuidado a filhos será também uma explicação: afeto é tempo e atenção e em determinadas fases da vida esses recursos estão desviados para outras frentes.

“A maneira como me manifesto... acho que agora não tenho grandes pruridos, nem grandes reservas. Acho que era muito mais reservado. E agora, quando gosto, sinto vontade de o dizer e acho que chego aqui a uma idade em que já não estou contido. (...) Estou mais piegas... baixei a guarda em muitas coisas e agora falo muito mais abertamente. Estou numa facilidade imensa de dizer as coisas, ou de não ter pruridos em mostrar as coisas. Parece que tenho menos filtros.”

H, 49 anos, vive junto, não tem filhos

“[A noção do fim] faz-nos ser mais verdadeiros... dar valor à presença da pessoa, dizer o quanto gostamos dela, o quanto ela é importante na nossa vida, não é? Porque isso faz bem à outra pessoa também e é uma estupidez não o dizer. Já não temos idade para isso.”

M, 64 anos, casada com filhos

O bloqueio na linguagem

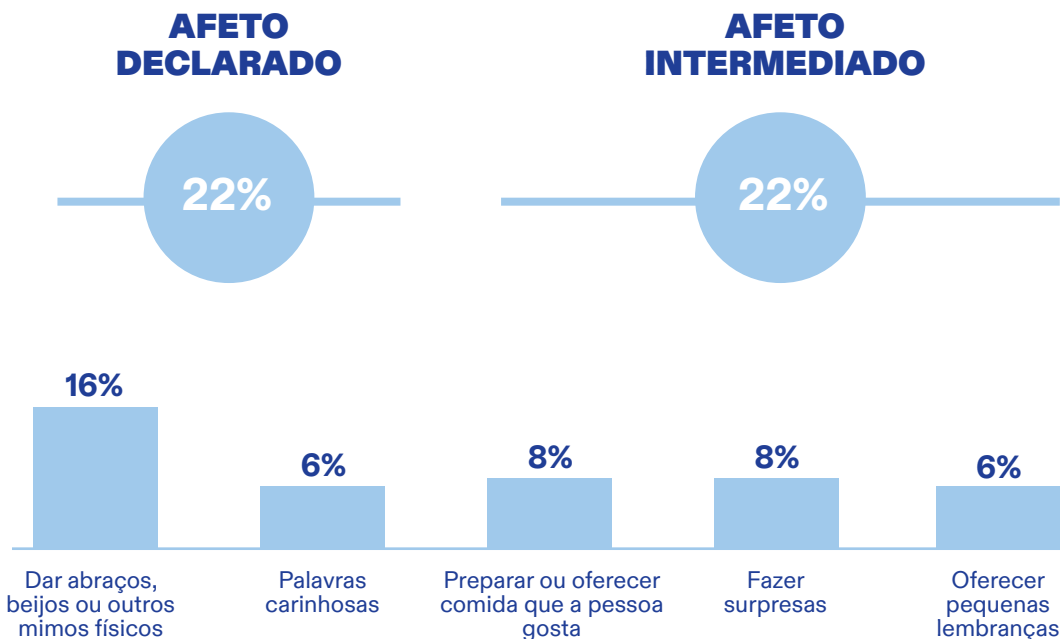
Se o primeiro bloqueio está na dificuldade em reconhecer o que sentimos, o segundo surge na sua tradução em palavras ou gestos.

Os dados confirmam-no: quando perguntados sobre o que ocorre em primeiro lugar quando querem mimar alguém (adulto) de quem gostam, apenas 22% escolhe o afeto declarado, como abraços, beijos ou palavras carinhosas. Outros 22% recorrem ao afeto intermediado, ou seja, à demonstração através da comida, de surpresas ou de pequenas lembranças. Mas é esmagadora a preferência pelo afeto subentendido,

isto é, por formas de afeto que dispensam a verbalização ou o toque, como estar presente, conversar ou ajudar em tarefas.

Os portugueses manifestam-se mais em gestos discretos do que em declarações diretas. É como se o afeto precisasse de uma máscara para circular sem desconforto. A prova está tanto nos 55% que privilegiam como forma de mimar alguém o afeto subentendido, como no facto de “palavras carinhosas”, a forma mais explícita de revelar o que sentimos, ser o gesto menos escolhido como primeira forma de mimar alguém (adulto).

Quando quer mimar alguém de quem gosta, que gesto lhe ocorre primeiramente?



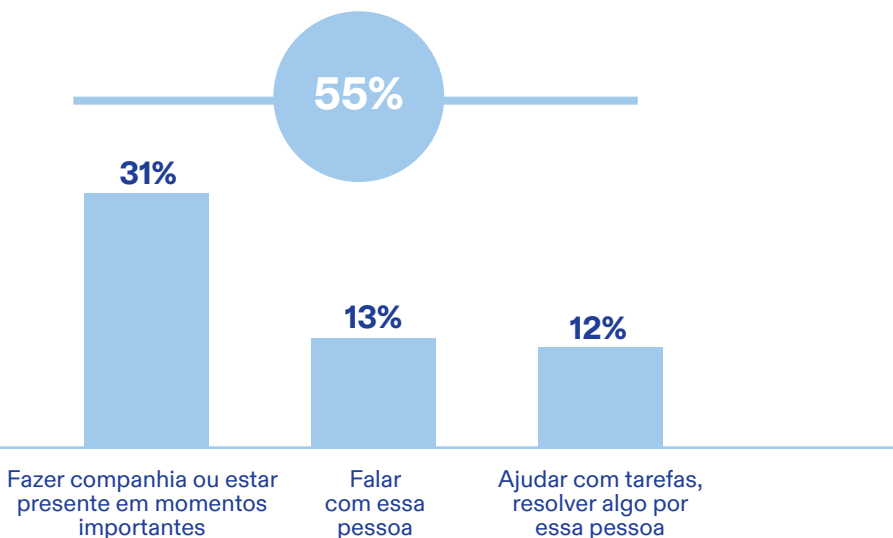
Para além da cultura, esta contenção pode ter fundamento no medo do juízo alheio. O afeto declarado expõe ao risco da rejeição, da incompreensão ou até do ridículo. Talvez por isso com crianças e animais os afetos fluam sem reservas — não há ameaça de julgamento. Com eles, abraços e beijos saem espontâneos, sem cálculo (o gesto físico é o mais comum com crianças). Isto revela o peso cultural do olhar dos outros na forma como optamos por manifestar (ou não) os nossos afetos.

A predominância do afeto subentendido implica, no entanto, um risco: grande parte do afeto oferecido pode não ser reconhecido como tal. Quem faz companhia, ajuda em tarefas ou garante presença silenciosa pode sentir-se a dar

muito, mas ser percebido como distante por quem esperava um gesto verbal ou físico. É neste espaço que muitas vezes nascem frustrações e carências infundadas: o afeto existe, mas passa despercebido porque não corresponde às expectativas.

Este padrão cultural, que privilegia o não dito, convive com outro tipo de tensão: a crescente valorização do toque e da declaração amorosa como prova maior de afeto. Alguns participantes dos grupos de discussão deram nota de algum desconforto por não serem dados a abraços ou beijos, como se estivessem aquém de uma norma que eleva o gesto declarativo à forma mais significativa do afeto — tanto mais poderoso, quanto mais performativo.

AFETO SUBENTENDIDO





Love languages

Após décadas de experiência em aconselhamento de casais e famílias, o terapeuta norte-americano Gary Chapman observou que muitos conflitos surgem não por falta de amor, mas porque cada pessoa expressa e interpreta afeto de formas distintas — “fala” uma língua afetiva diferente. Desenvolveu então as “Love Languages”, mapeando cinco canais que refletem necessidades e estilos afetivos diferentes. Cada pessoa tem uma ou duas “linguagens primárias” e esse é o cerne de muitos desencontros: quando desconhecemos as linguagens afetivas uns dos outros.

1 Palavras de Afirmação

Expressões verbais de carinho, apreço e encorajamento (“Obrigado por fazeres isto”, “Estou orgulhoso de ti”, “Gosto de ti”, etc.). Para quem tem esta linguagem, ouvir é fundamental.

“Aquele momento em que ele [amigo] sai do mar é especial porque é um momento em que não ouve o zumbido. E outro dia ligou-me e disse-me ‘apeteceu-me ouvir a tua voz’, e aquilo tocou-me de uma maneira...”

“Hoje em dia sinto mais a falta da palavra, como ‘eu confio em ti’ ou, como dizia a minha avó, ‘eu te abençoo’... queria desejar coisas positivas.”

“À minha filha, apesar de ela ter 36 anos, mando-lhe muitas vezes uma mensagem a dizer que gosto muito dela e acho que ela fica contente.”

2 Toque Físico

Contacto físico carinhoso e apropriado (abraços, beijinhos, carícias, proximidade física). Para quem tem esta linguagem, sentir o afeto fisicamente é essencial.

“Eu vejo muito o mimo como mesmo físico, de estar no sofá com a minha irmã ou a minha sobrinha ou com a minha mãe a fazermos cafuné umas nas outras, ou estar a fazer festinhas, dar beijinhos e abraços, para mim é muito isso.”

“A minha mulher gosta muito mais do toque do que eu. Dou-lhe porque sinto que ela precisa, só que... eu chamo-lhe a ‘posição de elevador’... sempre que entramos num elevador ela dá-me um abraço e agarra-se a mim toda a viagem e eu ‘não...!’. Mas sei que ela gosta e muitas vezes cedo.”



“Demonstrar afeto na linguagem afetiva preferida do outro é um presente que transforma relações.”

GARY CHAPMAN

2 Presentes

Símbolos tangíveis de afeto e consideração (não tem a ver com valor monetário, mas com o pensamento dirigido à pessoa). Para quem tem esta linguagem, lembrar-se materialmente é crucial.

“A forma que eu tenho de dar afeto é ter a certeza de que eu posso prover uma necessidade mais material do que propriamente emocional. Nunca sei o que dizer, não tenho as palavras certas...”

“Levar a minha mãe a almoçar ao seu restaurante preferido (...) Porque tenho finalmente a possibilidade de a levar a jantar ou almoçar fora. (...) Ou comprar uma gravata ao pai no Dia do Pai. Quem diz uma gravata, diz um cinto ou umas meias.”

4 Tempo de qualidade

Atenção focada e tempo dedicado exclusivamente à pessoa (conversas sem distrações, atividades partilhadas, presença genuína, etc.). Para quem tem esta linguagem, estar presente é o que mais conta.

“Os anos da minha mãe foram há 2 dias. Tirei a hora de almoço maior e levei umas flores. (...) Ao início, disse-lhe que estava a trabalhar, mas depois percebi que era importante.”

“Eu acho que a forma que eu mais demonstro afeto é estar presente, apesar de sentir que depois não é muito claro, ou seja, eu estou lá presente, mas como eu não estou presente diariamente, eu não sou uma pessoa muito diária, acho que as pessoas também não entendem.”

5 Atos de Serviço

Fazer coisas práticas que facilitam a vida do outro (preparar refeições, ajudar com tarefas, resolver problemas, etc.). Para quem tem esta linguagem, agir vale mais que palavras.

“A minha filha tinha imensa roupa para lavar. Fui buscar a roupa lavada a casa da minha filha e estendi-lhe a roupa na minha grande varanda.”

“Não sou uma pessoa tanto de toque e beijos, mas sou muito afetuosa, faço parte de várias associações, estou sempre a transportar roupas e isso para pessoas que eu sei que precisam, pronto, sou muito afetuosa de dar.”

“A minha amiga fez-me um empadão, que sabe que eu adoro.”

Diferentes ‘personalidades afetivas’

A comunicação é um problema, não só por causa da linguagem, mas porque cada pessoa tem um determinado padrão relacional, a que aqui simplisticamente chamamos de “personalidade afetiva”.

A “personalidade afetiva” resulta de uma combinação de fatores que operam em simultâneo: i) as primeiras experiências de cuidado, por exemplo, ter tido uma mãe mais ausente na infância; ii) variações genéticas que afetam o funcionamento cerebral e a capacidade de processar e expressar emoções, como a produção de oxitocina; iii) traços de personalidade que nos tornam naturalmente mais ou menos expressivos ou necessitados de demonstrações explícitas, como a extroversão; iv) padrões sociais que facilitam ou bloqueiam a expressão emocional saudável, como ter crescido numa família em que o contacto físico não é habitual. É esta complexa matriz que define como sentimos, como expressamos e como recebemos afeto.

Apesar do consenso clínico quanto a esta complexidade afetiva [ver Teoria da Vinculação e Teoria da Troca Afetiva na página 38], a maioria das pessoas está muito longe de a compreender.

Alguns participantes deram conta de alguma frustração quando o seu esforço de demonstrar afeto não encontra resposta à altura do que esperavam. Outros reconhecem dificuldade em receber afeto, sentindo-se impreparados para acolher ou retribuir gestos de proximidade. Há ainda casos em que a manifestação pode ser considerada inadequada, invasiva ou simplesmente desconfortável.

Isto revela que os bloqueios estão em toda a cadeia comunicativa: há problemas de expressão (como dizer ou mostrar), de interpretação (como ler o gesto do outro) e até da mensagem (quando o que se oferece não corresponde ao que o outro valoriza). A consequência pode ser o desencontro: situações em que quem dá pode sentir-se ignorado, em que quem recebe pode sentir-se invadido, e ambos podem sair da interação com a sensação de falha ou omissão.

O que parece ser mais comum não é a ausência de sentimentos, mas diferenças estruturais na forma como cada um codifica e descodifica o afeto. Se não há sintonia no “código” usado, a mensagem não circula, e falha também o feedback que validaria a troca.

Pode dizer-se que não existe uma única forma de ser afetivo e compreendê-lo é essencial por duas razões. Primeiro, porque permite perceber que as variações são naturais e que as diferenças devem ser reconhecidas e respeitadas como parte legítima da diversidade humana; a menos que constitua um obstáculo genuíno ao bem-estar, não se deve ter a ambição ou a expectativa de corrigir o estilo afetivo de alguém. Segundo, porque nos oferece ferramentas práticas para melhorar as relações. Quando compreendemos por que alguém próximo de nós expressa ou recebe afeto de forma diferente, podemos desenvolver empatia genuína e estratégias mais eficazes de conexão.

“A minha mãe é bastante beijoqueira, por exemplo. Eu nunca fui muito disso, eu nunca gostei (...). Mas gosto de ajudar e mostrar às pessoas da minha vida que estou lá para ajudar e que podem sempre contar comigo. (...) Acho que não é ser muito frio, mas não gosto de estar a dar beijinhos. (...) Às vezes sinto que podia expressar-me melhor...”

H, 26 anos, casado, à espera do 1º filho

“Eu acho que é mais fácil dar [afeto] do que receber, porque às vezes... não sei, se o facto de eu não saber agir perante um afeto é mau ou torna isso difícil.”

M, 24 anos, vive com mãe e irmã

“Não me sinto muito à vontade em receber... fico um bocadinho tenso, mas, lá está, isto tem a ver com a minha vivência, tem a ver com a forma como recebi afeto ou falta dele, portanto é uma coisa que, dependendo das fases da minha vida, pode ser um bocadinho estranha. Há afetos que não me sabem bem.”

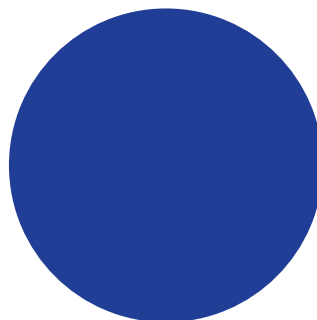
H, 56 anos, vive com a mãe

“Eu penso que é mais fácil receber do que dar, porque ao receber a gente não mede, não quantifica o que nos é dado, recebemos de bom grado. E quando estamos a dar alguma coisa supomos que temos uma escala que mede o tamanho do afeto.”

H, 52 anos, casado, com filhos

“O afeto depende também de quem recebe, não é uma coisa unilateral, porque dependendo da forma como a pessoa reage, facilmente se converte em constrangimento ou outra coisa qualquer.”

H, 37 anos, união de fato, sem filhos



“Levantei-me primeiro do que ele e, a caminho da casa de banho fiz-lhe, pela única vez na vida, uma festa na cabeça. Sei que ele não estava a dormir porque as pálpebras tremeram, e aquela festa na sua cabeça foi um dos atos mais afetuosos de toda a minha vida, nós que não nos tocávamos nunca e tudo era vivido muito mais interiormente do que feito por fora. A nossa relação, aliás, foi sempre assim.”

ANTÓNIO LOBO ANTUNES
em “As Outras Crónicas”, Mano

TEORIA DA VINCULAÇÃO

Por que desenvolvemos estilos afetivos diferentes?

Desenvolvida pelo psicanalista inglês John Bowlby, estabelece que as primeiras experiências de cuidado não criam apenas memórias, mas modelos internos de funcionamento que determinam como cada pessoa interpreta e responde às relações ao longo da vida.

Pais emocionalmente imaturos ou inconsistentes, incapazes de oferecer uma base segura, criam inevitavelmente filhos com estilos de vinculação insegura — alguns tornam-se excessivamente dependentes e ansiosos (vinculação ansiosa), outros desenvolvem uma independência defensiva (vinculação evitante), outros ainda alternam entre necessidade desesperada e rejeição (vinculação desorganizada).

Estes “traumas” não são causados por eventos dramáticos, mas pela ausência sistemática de sintonia emocional — por ex., uma criança que, de forma repetida, chora e não é consolada, procura conexão e encontra distração, oferece afeto e recebe correção.

Estes momentos aparentemente inócuos cristalizam-se em crenças profundas sobre relações humanas.

Bowlby defendeu que é possível voltar a desenvolver vínculos seguros, mas isso exige mais do que compreensão — requer mobilizar a plasticidade do cérebro através de “experiências corretivas”, isto é, relações nutritivas que desmentem velhas expectativas de rejeição ou abandono. É um processo longo e deve ser acompanhado de um profissional competente.

TEORIA DA TROCA AFETIVA

Por que temos necessidades afetivas diferentes?

Desenvolvida pelo psicólogo norte-americano Kory Floyd, estabelece que o afeto não é um “extra” nas relações humanas, mas uma necessidade biológica evolutiva tão básica quanto a alimentação ou o sono, que promove a vinculação e contribui para a sobrevivência.

A teoria explica diferenças individuais legítimas na comunicação afetiva: algumas pessoas são naturalmente “*high affection communicators*” — expressam e precisam de mais demonstrações explícitas de carinho; outras são “*low affection communicators*” — expressam afeto de forma mais sutil e sentem-se confortáveis com menos demonstrações.

Estas diferenças têm fundamentos neurobiológicos reais relacionados com padrões de atividade cerebral, variações genéticas na produção de oxitocina e sensibilidade ao stress. Isto significa que necessidades afetivas diferentes são biologicamente normais. Quando alguém “precisa de mais carinho” muitas vezes não será capricho, mas uma necessidade legítima. Quando alguém se sente desconfortável com demonstrações excessivas, muitas vezes não será frieza, mas uma diferença neurobiológica real. Assim, não devemos sempre interpretar menos demonstrações como menos amor, porque o problema pode não residir em falta de amor ou na incapacidade em expressá-lo, mas apenas em diferentes necessidades de “dosagens” afetivas.

Apesar de a maioria dos participantes não conseguir desenvolver sobre a sua “personalidade afetiva”, foi evidente o recurso à infância para justificar o modo como hoje se relacionam. Quase todos evocaram memórias de presença ou ausência do afeto na infância como ponto de partida para explicar como sentem ou demonstram carinho.

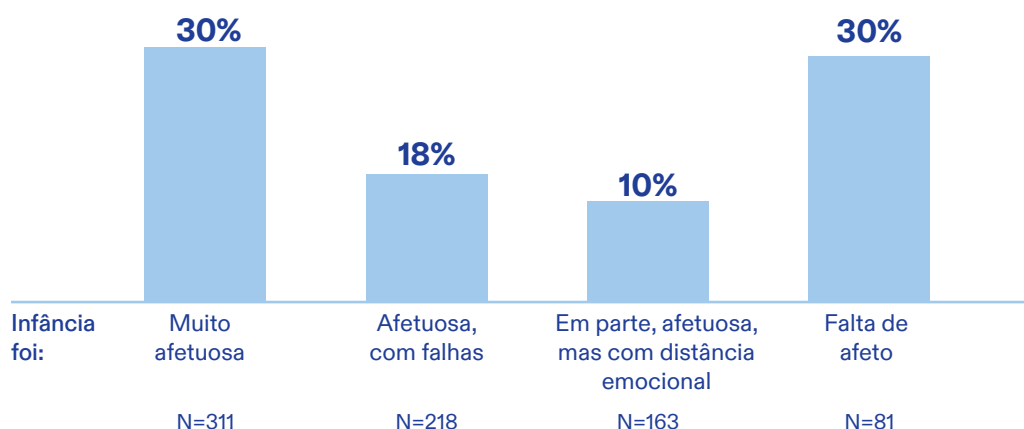
Em diálogo com a Teoria da Vinculação [vide caixa ao lado], tentou-se cruzar a percepção do recebido em criança com os perfis de afetividade (auto-atribuída). Os dados mostram que a relação não é linear: tanto quem descreve uma infância muito afetiva como quem sentiu falta de afeto apresenta a mesma proporção de adultos muito afetivos (30%). Este resultado desafia a ideia de que só uma infância calorosa gera adultos expressivos; em alguns casos,

a carência parece mobilizar um esforço de compensação, tornando a pessoa mais disponível para dar o que lhe faltou.

Já a instabilidade afetiva — crescer em contextos marcados por distância ou instabilidade emocional dos adultos — mostra-se mais condicionante: apenas 10% destes inquiridos se considera muito afetivos (versus 22% da média da amostra), e 20% admite não ser afetivos (versus 14% da média da amostra).

Reconhecendo as limitações da análise e da metodologia, pode concluir-se do estudo que, embora a infância não determine por completo a forma como amamos e cuidamos, ela fornece o alfabeto inicial com que aprendemos a codificar emoções. O percurso de vida pode ampliar ou contrariar esse alfabeto, mas raramente o apaga.

% que se considera uma pessoa muito afetiva (organizado em função do afeto recebido na infância)



Q. Do que é possível recordar, como descreveria a relação emocional que teve com os seus pais ou adultos que cuidaram de si? (remeta-se aos primeiros 6 anos de vida). Excluem-se desta análise 27 inquiridos que responderam 'não sei/é difícil de responder'

Há, naturalmente, relações fragilizadas pela escassez de afeto. Mas aquilo que o estudo demonstra é que, em muitas delas, não é a escassez de afeto o que as fragiliza, mas o ruído que se instala entre o que sentimos, o que conseguimos traduzir e o que os outros esperam receber. É nessa triangulação que se multiplicam os desencontros: um gesto que não corresponde ao esperado, uma palavra que não se arrisca a dizer, uma expectativa que não encontra resposta. O afeto existe, mas perde-se no caminho.

Sartre não falhou ao dizer que “o inferno são os outros”, mas o diagnóstico foi incompleto. O inferno também somos nós, quando esperamos dos outros uma leitura perfeita das nossas emoções e estados de alma, enquanto nos furtamos a sondar os nossos próprios bloqueios. A dificuldade não está apenas em não dominarmos a comunicação afetiva, mas na relutância em admitirmos dependência, em assumirmos a nossa fragilidade ou até em correremos o risco da rejeição.

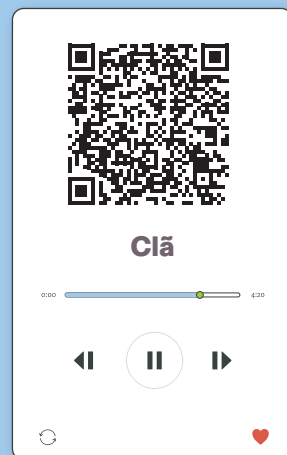
Problema de Expressão



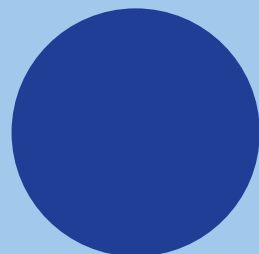
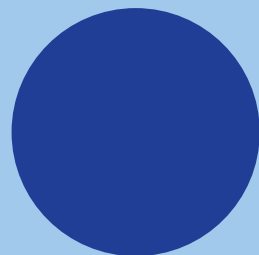
Só pra dizer que te Amo
Nem sempre encontro o melhor termo
Nem sempre escolho o melhor modo
Devia ser como no cinema
A língua inglesa fica sempre bem
E nunca atraiçoa ninguém
O teu mundo está tão perto do meu
E o que digo está tão longe
Como o mar está do céu

Só pra dizer que te Amo
Não sei porquê este embaraço
Que mais parece que só te estimo
E até nos momentos em que digo
que não quero
E o que sinto por ti são coisas confusas
E até parece que estou a mentir
As palavras custam a sair
Não digo o que estou a sentir
Digo o contrário do que estou a sentir
O teu mundo está tão perto do meu
E o que digo está tão longe
Como o mar está do céu
E é tão difícil dizer amor
É bem melhor dizê-lo a cantar

Por isso esta noite, fiz esta canção
Para resolver o meu problema de expressão
Pra ficar mais perto, bem mais de perto
Ficar mais perto, bem mais de perto

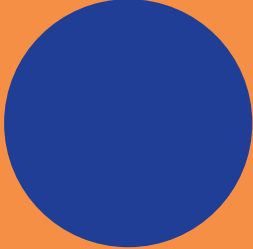


LETRA: CARLOS TÊ
MÚSICA: HELDER
GONÇALVES
ÁLBUM: CLÃ, KAZOO,
1987




3

**Onde se
desencontram
os afetos?**

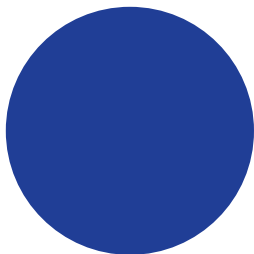


Dentro das famílias portuguesas a ligação afetiva é, na sua grande maioria, salutar. Isso não obsta a desentendimentos, e muitas relações ganhariam em perceber que muitos dos atritos residem na incapacidade de reconhecer e falar abertamente do que se sente. O estudo revela vontade de aproximação afetiva a mães, pais, irmãos, filhos, parceiros. Essa reparação não subentende só nostalgia ou romantismo, mas um desejo real de melhorar o próprio bem-estar.



A família em que crescemos é o primeiro laboratório dos afetos. É ali que aprendemos a linguagem do cuidado, da proximidade e também do conflito. Como abordado no capítulo anterior [vide “Teoria da Vinculação”], estudos de psicologia do desenvolvimento mostram repetidamente que essas primeiras experiências influenciam profundamente a forma como construímos relações ao longo da vida.

Ao contrário das amizades, que são laços que elegemos em determinadas fases da vida, mais fáceis de substituir, refazer ou terminar sem ressentimento, a família de origem é um espaço de não-escolha.



Os pais e os irmãos não se trocam, e o convívio é implícito, mesmo quando as personalidades ou as vontades colidem. Porque tudo o que nela se constrói ou falha tem enorme peso para o indivíduo e para a sua biografia, a família é a porta de entrada neste capítulo.

Seguidamente, dentro da cronologia de vida, a adolescência surge como um momento nevrálgico nos fluxos de afeto, não só, mas sobretudo, dentro da família. É tão sentido pelo adolescente (sendo, nessa medida, da esfera da família de origem) como pelos pais, remetendo o problema para a família que lhes coube construir e proteger.

Neste estudo, porque se concentra na população adulta, privilegiamos o olhar para os adultos que vivem ou acusam maior dificuldade na relação com os filhos adolescentes.

Por fim, olhamos os desencontros entre casais. Não há nenhuma outra esfera da vida em que nos caiba a escolha por razões estritamente amorosas. Nessas relações concentram-se tanto as maiores expectativas como as mais profundas frustrações — sendo, provavelmente, onde reside a maior possibilidade de reinvenção afetiva.

“The day the child realizes that all adults are imperfect, he becomes an adolescent; the day he forgives them, he becomes an adult; the day he forgives himself, he becomes wise.”

ALDEN NOWLAN

O retrato afetivo das famílias portuguesas

Do exposto, e porque dos grupos de discussão se retira que, em geral, é nos círculos de proximidade que o desencontro afetivo mais dói, o estudo quantitativo procurou perceber até que ponto as pessoas se consideram afetivamente bem resolvidas dentro dos seus núcleos familiares – aqui integrando não só parceiros e filhos, como pais e irmãos, mesmo que há muito não partilhem o mesmo teto.

E porque as famílias hoje se compõem também de laços não sanguíneos, incluíram-se neste mapeamento familiar as relações que se têm com enteados e, em espelho, com a pessoa que, atualmente, vive com o pai ou a mãe, caso existam.

A partir desse mapeamento, cada inquirido pôde avaliar a conexão afetiva que tem e a que gostaria de ter com cada uma das pessoas com quem vive ou que considera serem muito próximas de si.

Os resultados desse exercício dão-nos uma visão genérica e simplificada da ligação afetiva que existe dentro das famílias portuguesas: retirando o 1% que indica não ter ninguém próximo e os 29% que indicam ter elevada conexão afetiva com todas as pessoas que lhes são muito próximas, chegamos a 70% de portugueses que reconhecem que nos seus círculos de grande proximidade há ‘espaço afetivo’ por resolver ou melhorar – mesmo que nem todos o pretendam fazer.

1%
sem rede

Vive sozinho e não indica nenhuma pessoa muito próxima de si.

Por vontade, circunstâncias da vida ou personalidade, não têm uma rede afetiva próxima.

29%
conectados

Tem grande conexão afetiva com todos os que considera muito próximos de si.

Pessoas emocionalmente realizadas nas suas relações mais próximas. Vivem os afetos de forma plena e estão em paz com os laços que mantêm.

N=800

Não deve ser lido, com base nos números, que há pouco afeto dentro das famílias. Pelo contrário, quando se pede uma avaliação da ligação afetiva pessoa a pessoa, numa escala de 1 a 10, em média, quase todas pontuam mais de 7. Os filhos destacam-se como a relação de maior conexão afetiva para os pais (sobretudo o filho mais novo), seguida dos parceiros(as) e da mãe. O pai surge, em média, um pouco mais distante e abaixo dos irmãos.

As exceções estão nas relações com pessoas “de fora” da família: com uma pontuação inferior a 7, e de forma decrescente, está a relação com os enteados, com o companheiro da mãe e, em último lugar, com a companheira do pai — a única que merece pontuação negativa (4,3 em média). Algumas destas relações precisarão de tempo, outras poderão nunca deixar de ser espaços de convivência mais difícil.

Não sendo o único motivo, essas ligações também ajudam a explicar os 26% que, apesar de não pontuarem muito bem todas as relações de proximidade, não pretendem aproximar-se mais de nenhuma pessoa em particular. E também não é líquido que quem refere que tem ótima conexão com todas as pessoas próximas não tenha desconsiderado pessoas da família de quem criou afastamento.

A verdadeira medida da vontade de melhoria das relações está, assim, nos 44% que não só indicam que há relações em que a ligação não é muito boa, como identifica pelo menos uma pessoa do seu círculo próximo com quem gostaria de ter uma conexão afetiva mais forte. Dito de forma mais simples: 44% dos portugueses indica pelo menos uma pessoa da família com quem gostaria de ter maior abertura emocional ou expressão de afetos.

26%
acomodados

Não tem relação muito próxima com todos mas indica não ter ninguém em particular de quem se queira aproximar

Identificam lacuna(s) nas relações de proximidade, mas não se revelam disponíveis para mais. Não significa que tenham relações frágeis, mas que não há vontade de investir mais em certas relações.

44%
disponíveis

Não tem relação muito próxima com todos e indica pelo menos uma pessoa de quem se quer aproximar emocionalmente

Reconhecem faltas afetivas e expressam vontade de aproximação afetiva ou maior intimidade com figuras familiares ou pessoas do seu círculo próximo.

70%

Dos portugueses reconhece que, em algumas relações, o afeto não está totalmente resolvido ou não está a ser plenamente vivido

Omissões dentro das famílias

Os círculos de proximidade familiar em Portugal revelam-se relativamente pequenos: em média, cada pessoa refere quatro pessoas como sendo muito próximas de si, sendo que 40% indica um círculo inferior a esse número.

Quando se pergunta aos 44% que revelam vontade de aproximação a alguém desse círculo a que pessoa(s) gostariam de estar mais ligados, surgem à cabeça da lista a mãe e o pai, um dado particularmente expressivo, sobretudo sabendo que a maioria dos participantes são adultos emancipados e muitos deles já nem têm pais vivos – 23% não tem nenhum dos pais vivos, 20% tem só a mãe e 5% só o pai.

Assim, é nos mais jovens, entre os 18 e os 34 anos, que se concentra o desejo de maior ligação afetiva com os pais e esse desejo é recíproco, na medida em que, a partir dos 55 anos, cresce nos pais a vontade de maior ligação afetiva com os filhos. Isto sinaliza uma vontade mútua de reparação de uma relação que provavelmente se ressentiu do afastamento natural da adolescência, revelando a entrada na vida adulta como um terreno particularmente propício para induzir a reaproximação das famílias.

O certo é que, em Portugal, é comum a ligação familiar reforçar-se depois da emancipação dos filhos e, sobretudo, com o nascimento dos netos. A proximidade física é culturalmente valorizada; pais e filhos mantêm-se por perto, os avós (quando podem) participam no cuidado dos netos e a família é tradicionalmente compreendida como a rede mais sólida e confiável. Não obstante essa profunda

ligação familiar, nem sempre ela se traduz em grande afetuosidade.

Dos testemunhos ouvidos, foi muito perceptível a ideia de bloqueios nos afetos entre pais e filhos. Sem nunca estar em causa o sentimento, as críticas à falta de afeto na infância ou as próprias confissões de dificuldade em ser muito afetuoso com os filhos foram bastante audíveis.

A vontade de aproximação não se traduz necessariamente em ato. Quando se pergunta o que mais dificulta a aproximação a figuras da família de origem, surge destacadamente a ausência de um modelo em que essa troca possa cumprir-se: “nunca tivemos esse hábito” é o argumento mais escolhido para justificar a dificuldade em estabelecer maior ligação afetiva ao pai, à mãe e aos irmãos.

Já na lógica invertida, os bloqueios são mais difusos: a maior parte dos pais não sabe explicar o que trava a aproximação aos filhos, outros indicam distância criada com o tempo ou a sensação de que os filhos não são recetivos, sugerindo alguma insegurança quanto ao lugar que devem ocupar na sua vida.

Sem negar as limitações de uma amostra onde se misturam pais e filhos de gerações muito diferentes, o estudo sugere que há diferenças no olhar de “cima para baixo” (a relação que eu acho que tenho com os meus filhos) e no olhar “de baixo para cima” (a relação que eu tenho com os meus pais), havendo tendência para os pais se considerarem mais conectados afetivamente com os filhos do que os filhos com os pais. Será que vive nos pais alguma ilusão?

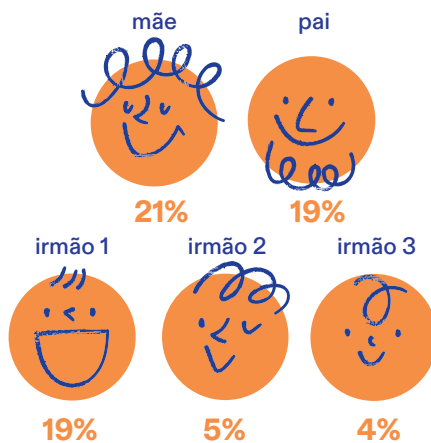
44%

Refere pelo menos uma pessoa do seu círculo próximo com quem gostaria de ter uma conexão afetiva mais forte

N=800

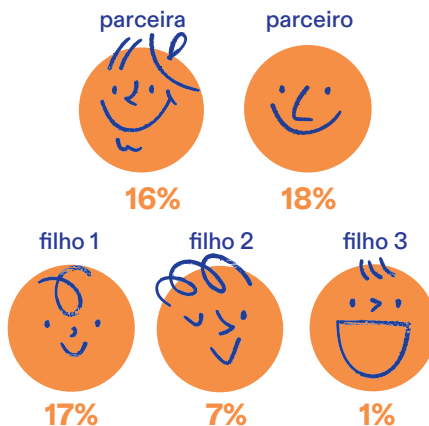
Destas pessoas, com qual ou quais gostaria de ter uma relação em que houvesse maior abertura emocional ou expressão de afetos?

Família de origem



Nota: valores calculados pelo total da amostra que admite que gostaria de ter uma conexão afetiva mais forte com pelo menos uma pessoa do seu círculo familiar. Para dimensionar o espaço afetivo por resolver da população, não se está a considerar o peso relativo de quem tem pais vivos, parceiros, filhos ou o número de filhos.

N=353



Família nuclear

“Eu vivi uma relação com o meu pai, sempre em SPC — ‘só para contrariar’. Ele está hospitalizado já há um mês e eu não consigo passar um dia sem lá ir. Sinto-me melhor quando saio de lá, apesar de saber que está quase numa fase terminal, mas eu sinto-me bem e fico mais tranquilo e ele também. Este último ano, a minha mãe faleceu e ele ficou a viver comigo, quer dizer... é o melhor amigo que eu jamais encontrei, porque deixei aquela estupidez de contrariar, que não leva a lado nenhum.”

H, 66 anos, com filhos e netos que não vivem consigo

“Eu e o meu pai, durante muitos anos, não tínhamos muita afetividade. Foi preciso eu chegar à idade adulta para haver ali todo um processo, quer de melhor entendimento da minha parte, quer de maior calma do meu pai. Então eu acho que às vezes entre netos e avós, talvez a energia seja mais fluída. Entre pais e filhos, acho que há ali uma certa energia que faz com que os afetos não sejam tão óbvios. Apesar de eles estarem lá, a afetividade fica assim menos...”

H, 49 anos, vive junto, não tem filhos

“A relação com os filhos mais velhos existe, mas não sou aquele pai de... E agora vou tentar fazer um pouco diferente com este mais pequeno (...). Porque se calhar fiz sempre mal... olhando para trás, podia ter sido muito mais extrovertido com eles, outra maneira de... não sei.”

H, 44 anos, casado com 3 filhos

A distância entre o pai e a mãe que atravessa os resultados revela que é mais difícil para um filho manter intimidade emocional com o pai, mesmo entre quem tem pais relativamente “novos”. O pai é uma figura emocional mais distante que a mãe em qualquer idade (adulta).

Mais do que falta de amor ou desinteresse, a distância afetiva ao pai parece ter raiz num padrão de relação masculinizado que, até muito recentemente, associou o pai ao papel de provedor e autoridade, menos dado à expressão emocional.

Tanto pelas conversas como pelos números, consegue discernir-se outra diferença na relação com os progenitores: enquanto a ligação afetiva à mãe parece mais estável ao longo da vida adulta — dando corpo ao imaginário da mãe como uma presença constante e um vínculo difícil de quebrar —, a ligação ao pai ganha força com o tempo, desenhando um processo marcado por maior afastamento no início da vida adulta e uma aproximação gradual com o tempo. A melhoria deste vínculo pode atribuir-se tanto ao facto de os pais, com a idade, tenderem a moderar exigências ou a valorizar mais a presença dos filhos, como ao facto de os filhos, ao amadurecerem, suavizarem as suas críticas em relação aos progenitores.

Alguns estudos empíricos também sugerem que, à medida que os pais envelhecem e entram em fases de dependência ou vulnerabilidade, muitos filhos reavaliam a relação, levando a melhorias de comunicação e “novas empatias” entre gerações.

Dos grupos de discussão também emerge essa ideia de que a dinâmica de cuidados pode mudar o palco das relações, aproximando emocionalmente pais e filhos.

A mãe é, em todas as fases da infância e da adolescência, a pessoa mais evocada como figura central de afeto, mas esta posição não é absoluta: 38% indica outras figuras de afeto mais marcantes entre os 5 e os 10 anos e este valor vai subindo para 42% entre os 10 e os 15 anos e para 49% entre os 15 e os 20 anos. Em idade adulta, há também indícios de espaços afetivos por resolver, desde logo, nos 23% que reconhece não ter com a mãe uma conexão afetiva muito forte e nos 20% de jovens que indica que gostaria de ter maior ligação emocional com a mãe.

A relação com a mãe é particularmente importante; em teoria, toda a arquitetura emocional se constrói a partir dessa primeira relação. Esse princípio coloca a mãe numa posição de ambivalência: a mãe é a figura de quem mais se cobra emocionalmente, apesar de acumular papéis que a podem colocar num registo contraditório — ser fonte de segurança, de disciplina, de proteção.

Não só a conjugação dos papéis maternos é exigente, como é ainda esperado (pelos filhos) que a mãe não distinga entre irmãos quando, inevitavelmente, a relação com cada filho se ajusta a contextos familiares, necessidades e temperamentos distintos. Esta concentração de altas expectativas dos filhos na mãe faz com que, quando algo falha, se instalem carências que nem sempre se conseguem discernir ou resolver, mas que podem deixar marcas até à idade adulta.

Para alguns portugueses, a relação com os pais é um mar sereno. Para outros, é um desafio emocional, mas isso não impede a vontade de aproximação. O impulso para amar pessoas que sentem que lhes falharam ou faltaram confirma que os laços entre pais e filhos, mesmo imperfeitos, guardam sempre a possibilidade da renovação.

23%

Não tem uma conexão afetiva muito forte com a mãe
(Indica 7 ou menos em escala de 1 a 10)

N=578
(se tem a mãe viva)

13%

Indica que gostaria de ter maior conexão afetiva com a mãe
(20% entre os 18 e os 25 anos)

37%

Considera que na sua infância houve omissões significativas de afeto físico (abraços, mimos), ou que ele foi insuficiente

N=800





ELINOR CARUCCI

(ISRAELI-AMERICAN, B. 1971)

WHY CAN'T YOU BE NICER TO YOUR BROTHER?, 2012

MOTHER EXHIBITION, EDWYNN HOUK GALLERY

Adolescência: a zona de tensão mais evidente

“A adolescência é um protesto, primeiro inarticulado e depois gradualmente mais discernido, contra tudo o que sentimos como falso, desajustado ou excessivamente imposto à nossa identidade desde que nascemos.”

Esta frase do filósofo Alain de Botton é uma excelente síntese dos processos psicológicos que são desencadeados na fase da adolescência. Nas relações familiares, pode arriscar-se que o que verdadeiramente marca a entrada na adolescência é o momento em que a criança percebe falhas no mundo dos adultos, e nos adultos. Representa, por isso, em relações saudáveis, o primeiro grande desencontro afetivo entre pais e filhos.

Para construir identidade e autonomia, o adolescente precisa de se diferenciar dos pais, nem sempre, mas muitas vezes, opondo-se ou rejeitando aquilo que até ali aceitava. Neste processo, os códigos familiares de afeto — as formas de carinho e de apoio — podem passar a ser vistas como limitadores dessa identidade em formação. O adolescente precisa de intimidade, reconhecimento e validação diferentes das recebidas na infância. E, com grande probabilidade, vai retrair-se emocionalmente porque esse mecanismo lhe permite criar distância às figuras parentais.

O estudo não só nos dá sustentação para afirmar que a disponibilidade afetiva se pode alterar e retrair ao longo do tempo — 75% afirma já ter vivido fases da vida que o tornaram menos disponível emocionalmente — como prova que a adolescência é o momento mais comum para esse movimento. O facto de ser referida como ponto de viragem na

disponibilidade emocional não só dos mais jovens, mas de pessoas de todas as idades, reforça-o.

A retração emocional não tem uma única causa; pode resultar de fatores psicológicos, familiares e sociais. E o estudo elucida sobre várias razões que podem levar a que uma pessoa se torne menos afetuosa, como uma relação familiar difícil, uma relação amorosa traumática ou experiências de rejeição. Sendo verdade que essas experiências transcendem a fase da adolescência, não é menos verdade que muitas vezes coincidem com essa fase da vida. Segundo Daniel Sampaio [2] (psiquiatra dedicado à intervenção terapêutica junto de jovens), dentro da esfera da família, importa ter presente que a forma como a adolescência se desenrola depende, em larga medida, da qualidade emocional que estrutura a relação do adolescente com os pais. Quando é positiva, o adolescente sente-se mais seguro para explorar a sua identidade sem sentir que isso constitui uma ameaça aos vínculos que o ligam aos pais. Quando é negativa, o receio de perder o amor dos pais pode levar a que adie ou suspenda o caminho natural da individualização.

Se, do lado do adolescente, há aspetos que interferem na relação que mantém com os pais, do lado dos pais observa-se um fenómeno que é recente na sociedade: o medo de perder o amor dos filhos. O desafio já não está apenas na tendência natural para os jovens se afastarem ou oporem aos modelos de relação com os pais, mas em muitos pais não conseguirem tolerar essa dissidência.

75%

Sente que houve fases ou momentos que o tornaram menos afetuoso ou menos disponível emocionalmente

83%

Entre os 18 e os 24 anos

N=800

O que contribuiu para isso?



N=599

“A relação que eu tive com o meu pai não foi boa e eu tento compensar (...). Tento proporcionar algo que eles não estão à espera, uns ténis Nike ou Adidas. Também sou pai Uber, jogam os dois à bola no mesmo clube e portanto é uma forma de [dar afeto].”

H, 59 anos, casado com filhos gémeos (15 anos)

“Eu acho que os tempos evoluíram e essa coisa de mimado está a mudar, porque antigamente havia aquela ideia de ‘dar demasiado mimo aos miúdos, eles ficam completamente mal-educados e estragados’. Felizmente essas mentalidades estão a mudar e efetivamente dar mimo é sempre uma coisa boa e não há excesso e não condiciona a educação, por isso este conceito do mimado vai acabar por morrer.”

M, 65 anos, vive sozinha, com filhas

“Ser mimado não é isso. Ser mimado não é elevar a criança e pô-la no centro de tudo. Ser mimado é responder às necessidades que ela precisa para poder crescer de forma respeitosa para com ela e para com os outros. (...) Nós temos que mudar a forma como falamos sobre as palavras, porque os miúdos e nós próprios estamos a integrar estes conceitos.”

M, 43 anos, casada, com filhos

Também por reação ao que viveram, alguns pais estarão a tentar evitar o conflito com os filhos a todo o custo, confundindo educação com sedução, autoridade com cumplicidade. Nalguns casos, dá-se até uma inversão de papéis: em vez de ajudar os filhos a lidar com a frustração e o conflito, são os pais que procuram evitá-los a todo o custo. A literatura clínica [3] sinaliza esta tendência para uma sociedade “adolescêntica”, em que os pais procuram “igualar” os filhos, esbatendo a diferença entre gerações. Levada ao limite, a inversão do lugar dos pais e dos filhos na relação pode não só alimentar o narcisismo natural do adolescente, como impedir que a adolescência cumpra a sua função: ser espaço de fundação da autonomia.

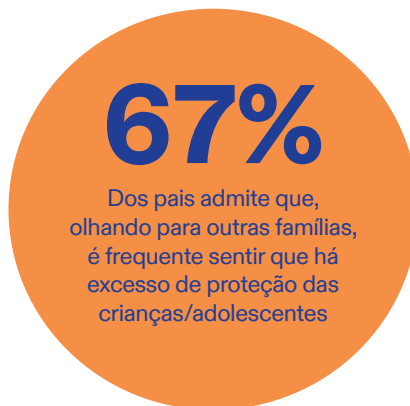
Sobre este tema, o estudo é revelador: 67% dos pais com filhos menores, referindo-se a outros, admite que existe um excesso de proteção das crianças e adolescentes e apenas 2% a considera equilibrada; em contrapartida, referindo-se à forma como educa os seus próprios filhos, 81% considera-se equilibrado, e 19% muito protector.

A tensão contemporânea parece ser esta: por um lado, os pais sentem pressão para controlar e envolver-se em cada detalhe da vida dos filhos; por outro, querem acreditar que dão espaço e autonomia. O risco do engano é que a estrangulação do espaço de crescimento, ainda que bem-intencionada, pode prejudicar não só os filhos, mas também os vínculos emocionais que tentam proteger.

OLHANDO PARA SI EDUCAÇÃO EQUILIBRADA

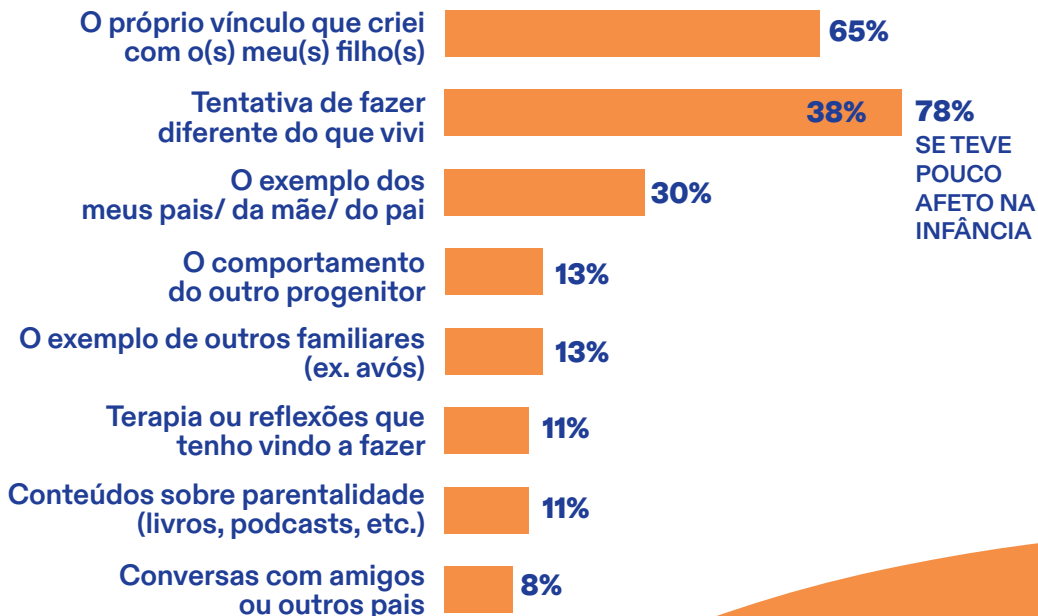


OLHANDO PARA OUTROS EXCESSO DE PROTEÇÃO



N=248

O que mais orienta a forma como gere o afeto ou o mimo que dá aos seus filhos?



N=248 (se tem filhos até aos 18 anos)

“Fui sempre uma criança que lidou muito com as suas emoções sozinha, mas era uma escolha, não era porque não havia abertura... eu acho que talvez houvesse abertura, na realidade não me recordo. Agora há uma abertura maior, mas sempre foi uma escolha estar muito mais ali no meu canto.”

M, 24 anos, vive com mãe e irmã

“Eu trabalho num agrupamento de escolas e eu estou a dar conta de que as crianças, muito novas, do 5º, 6º ano vêm com muito... não digo que não tenham afetos, que não tenham sentimentos uns pelos outros, mas o sentimento que têm pelos colegas não é tão natural como aqueles que nós tínhamos na nossa juventude, que era um sentimento puro de amizade. Hoje em dia não, eles entram em conflito uns com os outros permanentemente. Noto que não há ali amizade como havia no nosso tempo. E como estão muito ligados às novas tecnologias, isso também os afasta muito dos afetos, da interação social. Isso é muito importante: a comunicação entre os jovens, o brincarem em conjunto, não estarem sempre com os telemóveis isolados e eu vejo muito essa realidade.”

M, 43 anos, casada, com filhos

Na relação entre pais e filhos cresce uma outra interferência: a tecnologia. Ainda estamos na antecâmara dos efeitos que arrasta, mas já há inúmeros sinais de que implica profundas alterações não só ao desenvolvimento dos jovens, como às suas formas de relação.

A tecnologia é hoje parte incontornável da experiência da adolescência e não deve ser apenas diabolizada. Estudos [4] mostram que as redes sociais e os dispositivos digitais (como os smartphones e os videojogos) oferecem oportunidades de expansão do espaço afetivo: permitem aos jovens reforçar amizades, partilhar emoções em tempo real, explorar identidades e até manter proximidade com a família e os amigos em contextos de distância física.

Mas a ambiguidade é evidente. A par do que promete, a tecnologia transporta uma série de ruídos para as relações entre pais e filhos ao i) deslocar a atenção em momentos de ligação, ii) criar interferências nos contactos presenciais, interrompendo conversas, iii) induzir o isolamento a quem tenha essa propensão e iv) intensificar o conflito — não só por favorecer estados de irritabilidade ou ansiedade nos jovens, mas porque o próprio uso de tecnologia se tornou um ponto de alteração dentro da família.

Importa notar que o impacto da tecnologia não é uniforme e intui-se que o ambiente real (*offline*) do adolescente seja determinante nos prejuízos que acarreta. Jovens bem integrados, com redes de amigos e relações familiares seguras terão mais tendência a usar o digital como extensão saudável dos seus

vínculos, do que adolescentes que vivam em contextos de fragilidade afetiva.

Resta dizer que o problema da distração digital não se limita aos adolescentes; muitos adultos vivem excessivamente absorvidos pelos seus dispositivos, mostrando-se emocionalmente indisponíveis. Esta dispersão, que pode parecer inofensiva, está a corroer momentos de encontro familiar essenciais para exercitar a comunicação, partilhar experiências e manter os vínculos afetivos ativos. Donde é importante que as famílias se organizem deliberadamente para criar momentos estruturados de encontro sem interferências digitais.

Por último, não cabe neste estudo a análise das consequências para a comunicação que o digital encerra (nem o estudo ouviu adolescentes). Mas é seguro dizer que a tecnologia e, em particular, as redes sociais, estão a transformar a forma como as novas gerações interagem com os seus pares. Estas transformações não passam apenas pela alteração da frequência e intensidade das trocas, como pela criação de comportamentos, necessidades e códigos linguísticos inteiramente novos.

Os jovens têm novas dinâmicas e novas gramáticas afetivas. Se é justo dizer que, no campo dos afetos, se estão a perder algumas aprendizagens, também é justo perguntar: estarão a emergir entre os jovens novas formas de afeto? E não será o desconhecimento das suas novas linguagens uma barreira adicional ao já de si desafiante diálogo afetivo entre pais e filhos adolescentes?

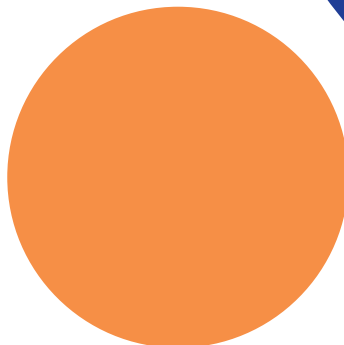
32%

Dos jovens entre os 18 e os 24 anos sente 'claramente' mais facilidade em ser afetuoso com certos amigos ou pessoas fora da sua família do que com os seus familiares diretos (pais ou irmãos)

43%

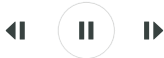
Sente-o em alguns momentos ou relações

N=96





Olivia Rodrigo



OLIVIA RODRIGO
BRUTAL
ÁLBUM SOUR, 2021

Brutal

I want it to be, like, messy
I'm so insecure, I think
That I'll die before I drink
And I'm so caught up in the news
Of who likes me, and who hates you
And I'm so tired that I might
Quit my job, start a new life
And they'd all be so disappointed
'Cause, who am I, if not exploited?
And I'm so sick of 17
Where's my fucking teenage dream?
If someone tells me one more time
"Enjoy your youth," I'm gonna cry
And I don't stick up for myself
I'm anxious and nothing can help
And I wish I'd done this before
And I wish people liked me more
All I did was try my best
This the kind of thanks I get?
Unrelentlessly upset (ah, ah, ah)
They say these are the golden years
But I wish I could disappear
Ego crush is so severe
God, it's brutal out here
I feel like no one wants me
And I hate the way I'm perceived
I only have two real friends
And lately, I'm a nervous wreck
'Cause I love people I don't like
And I hate every song I write
And I'm not cool and I'm not smart
And I can't even parallel park
All I did was try my best
This the kind of thanks I get?
Unrelentlessly upset (ah, ah, ah)
They say these are the golden years
But I wish I could disappear
Ego crush is so severe
God, it's brutal out here
Got a broken ego, broken heart
(it's brutal out here, it's brutal out here)
And God, I don't even know where to start



Relações amorosas: as mulheres em carência?

Sobre relações amorosas, as discussões revelaram um vazio inesperado. Poucos participantes escolheram esse caminho para falar de afetos e ainda menos conseguiram dar exemplos de gestos de afeto cotidiano — dado ou recebido.

Esta omissão levanta questões: será que o formato de discussão inibe conversas sobre afeto nas relações mais íntimas? Ou estarão as relações a ser vividas em “modo automático”, com menos espaço para o afeto consciente e explícito?

O espaço para os desencontros nas relações amorosas não cabe nem no texto nem no espírito deste estudo. Mas ele fornece pistas, sendo esta a mais óbvia: a forma como o afeto atualmente é vivido nas relações amorosas está longe de ser simétrica.

Ao questionar portugueses que estão em relações amorosas significativas sobre se já sentiram frustração por não serem compreendidos na forma como gostam de receber afeto, não só há mais mulheres a reconhecê-lo (81% das mulheres contra 68% dos homens), como nelas parece ser algo mais frequente. A diferença tanto sugere uma carência afetiva mais intensa nas mulheres, como uma maior predisposição para verbalizar a sua frustração.

Na prática, as mulheres revelam expectativas mais amplas e diversificadas sobre a proatividade do(a) parceiro(a). Esperam, mais do que os homens, gestos que combinem surpresa, palavras e atitudes, que implicitamente traduzam uma leitura atenta das suas necessidades afetivas. Talvez porque lhes tenha sido mais inculcada a ideia romântica da relação, esperam mais

manifestações de afeto do que os homens, reforçando a distância à realidade.

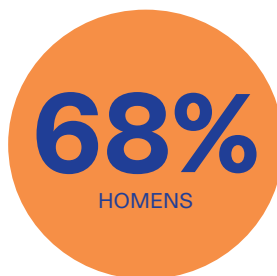
Os homens apresentam menos críticas ao afeto recebido: 44% não sente falta de nenhum gesto, contra 30% das mulheres. Tendem a valorizar gestos mais diretos e explícitos, enquanto as mulheres atribuem maior peso a formas de afeto relacionais e simbólicas.

Das diferenças entre homens e mulheres deduz-se que muitos casais terão códigos afetivos desalinhados. Para elas, o afeto exige antecipação e leitura emocional; para eles, é mais ancorado na proximidade física ou no diálogo. E o que para muitas delas parece ser insuficiente — o gesto físico — será, para muitos deles, a expressão mais óbvia do amor.

As diferenças geracionais acrescentam outra camada: os mais velhos (65+ anos) parecem sentir menos falta de afeto. Isto pode refletir uma adaptação progressiva das expectativas dos casais ao longo do tempo (a resignação à forma como o afeto é dado e recebido), mas também um modelo cultural em que o amor se mede menos por gestos explícitos e mais pela permanência ou pelo compromisso.

A sua medida de amor parece menos dependente da demonstração quotidiana. Importa ainda referir que, mais do que noutras relações, os maiores impedimentos à aproximação dos casais (entre quem admite que gostaria de ter maior ligação afetiva ao seu parceiro) são “mágoas ou conflitos passados” e a “distância criada com o tempo”.

Já sentiu frustração por não se sentir compreendido na forma como gosta de receber afeto



Gestos que gostaria de receber com mais frequência ou que sente que faltam na sua relação



O QUE AS MULHERES DESEJAM (MAIS QUE OS HOMENS)

● Mulheres
● Homens

N=574
(se está numa relação amorosa significativa)

O QUE OS HOMENS DESEJAM (MAIS QUE AS MULHERES)

O que dificulta aproximação à Mulher/ Companheira / Namorada



N=55
(se está numa relação e indica querer maior aproximação à parceira)
amostra pouco significativa, com maior margem de erro

O que dificulta aproximação ao Marido/ Companheiro / Namorado



N=62
(se está numa relação e indica querer maior aproximação ao parceiro)
amostra pouco significativa, com maior margem de erro

Na amostra, 72% indica estar numa relação amorosa significativa e, desses, a grande maioria indica ter uma boa conexão afetiva ao parceiro (acima de 7 numa escala de 1 a 10). Contudo, essa constatação não chega para provar a qualidade das relações amorosas dos portugueses, na medida em que, ao contrário das famílias, os casais se podem dissolver — e o estudo não apura quantas destas relações vêm substituir outras que, entretanto, falharam.

O que o estudo acima de tudo revela é que, para além de tudo o que pode interferir na dinâmica de um casal ao longo do tempo, há um bloqueio na comunicação que pode estar na génese, ou ampliar, as suas frustrações. Este bloqueio não reside apenas na dificuldade em expressar afeto, mas sobretudo na incapacidade de assumir de forma direta o que está mal ou a causar desconforto.

A psicologia mostra que este padrão pode ter raiz na infância: em contextos onde as emoções não foram validadas ou ensinadas, desenvolve-se a tendência para calar ou distorcer o que se sente, por medo de rejeição ou perda do vínculo. Em vez de expor vulnerabilidades, opta-se por estratégias indiretas — silêncios, sarcasmo, amuos ou pequenas explosões de irritação — que confundem e afastam. Esta comunicação defensiva é um mecanismo de autoproteção que vai minando a proximidade. Nas relações amorosas, é muitas vezes o desconforto que se cala o que mais alimenta ressentimentos e frustrações.

“Para mim a parte mais difícil é saber o que dizer. (...) [Levar o pequeno-almoço à cama] Já ofereci várias vezes à minha mulher e ela recusa. Como ela está grávida fica o dia todo na cama; eu levei-lhe o lanche, ela estava a dormir... não gostou.”

H, 26 anos, casado, à espera de bebé

“Não se deve sentir culpa por não dar afeto. Mais vale não dar afeto do que dar algo tão pesado que vai roçar o desprezo. Por exemplo, há relações: ‘Ah, tu não me ligaste hoje!’... somos humanos! Eu falo por mim: nem sempre, nem todos os dias, eu tenho a mesma vibração. Se a outra parte perceber, torna-se muito mais fácil.”

M, 38 anos, vive sozinha

“Eu estou com o meu companheiro há dezasseis anos e ele também é de uma família parecida à minha, um bocadinho até mais distante, e nós aprendemos juntos a nossa forma de ser afetuosa. (...) [Negociação] Eu acho que o afeto passa por aí. Eu sinto-me amada pelo meu marido quando nós estamos em concordância, o que é muito difícil.”

M, 43 anos, casada, com filhos

“Eu fiquei sem pai aos 7 anos e fiquei com uma mãe nada afetuosa. (...) A nível amoroso, aí é que as coisas funcionaram mal, porque na parte afetiva, há bloqueios, sempre houve bloqueios. Tanto que eu me separei aos 38 anos, com duas filhas de 8... A infância é extremamente importante.”

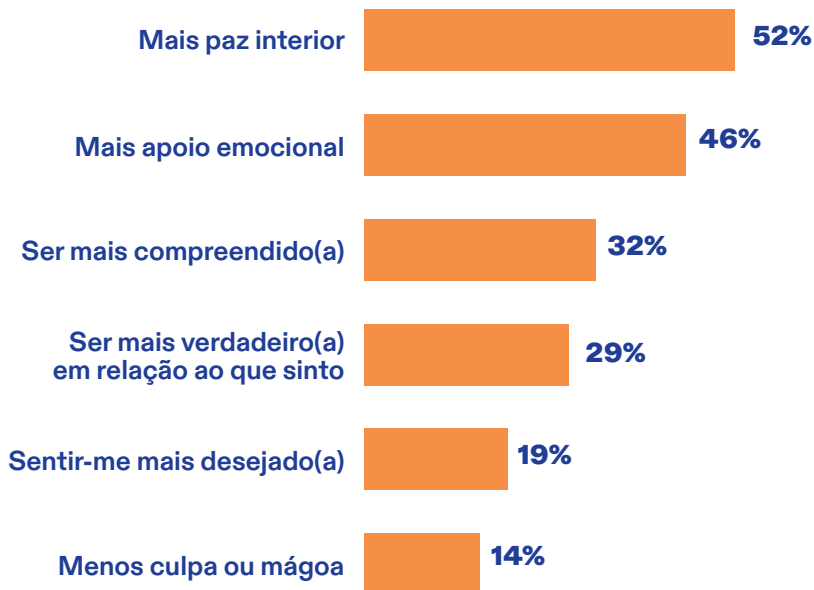
M, 65 anos, vive sozinha, com filhas

44%

Refere pelo menos uma pessoa do seu círculo próximo com quem gostaria de ter uma conexão afetiva mais forte

N=800

O que sente que poderia ganhar com a aproximação afetiva a essa(s) pessoa(s)? (pais, filhos ou parceiros)



N=353

(indica alguém com quem gostaria de ter maior proximidade)

Na esfera dos sentimentos, podemos arriscar que não há pessoas fáceis. Todos guardam algum tipo de falha, de reserva ou de medo, pelo que nenhuma relação escapa ao risco do mal-entendido, do desencontro, da frustração.

Apesar de estarmos, pelo menos, numa boa parte da vida, destinados a viver em família, (quase) ninguém é preparado para a dificuldade de viver com outros — pais, irmãos, filhos, parceiros. Cada um com as suas necessidades afetivas. Cada um com a sua forma de dar ou recusar afeto. Cada um, à sua maneira, difícil de amar.

Como escreveu Natalia Ginzburg*, “as relações humanas têm de se redescobrir e reinventar todos os dias”, lembrando que o encontro com o próximo nunca é neutro: pode ser cuidado ou ferida, verdade ou omissão, dádiva ou desatenção.

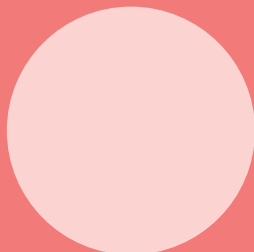
O estudo revela haver espaço para a aproximação de pessoas da família e, mais, que isso traria benefícios ao bem-estar. Reconciliar ou (re)aprender a viver com outros elementos da família — de origem ou atual — seria responder a necessidades emocionais reais. Mas isso supõe um trabalho diário, reflexivo e consciente.

* As pequenas virtudes (original de 1962)
Relógio D'Água Editores, 2021

4

**O que podemos
aprender de
outras relações
e contextos?**

Nem todas as relações são marcadas por desencontros, bloqueios ou comunicações falhadas. Há relações e momentos onde o afeto circula com naturalidade, sem atrito, sem medo, sem esforço. Neles encontramos pistas valiosas sobre o que nos aproxima, sobre o que realmente toca, sobre como o afeto se faz sentir quando está livre das amarras da expectativa ou da representação.



Depois de mergulharmos nos bloqueios, desencontros e dificuldades que marcam tantas relações afetivas, olhamos para o seu avesso: os espaços em que os afetos fluem com facilidade.

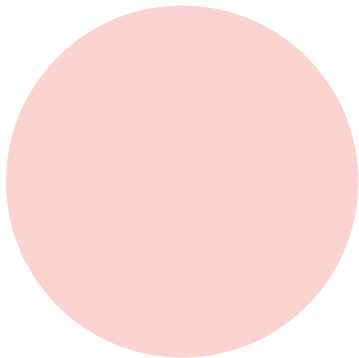
Há contextos, momentos e dinâmicas em que o afeto simplesmente acontece, em que a conexão emerge de forma espontânea, instintiva, quase inevitável.

A relação entre adultos e crianças é indiscutivelmente um dos mais férteis territórios de afeto. É como se o afeto se manifestasse ali na sua forma mais elementar: direta, física, exuberante. Mas não é a única. Há momentos da vida onde a emoção é ampliada pela experiência extrema (como o nascimento ou a perda de alguém), ou onde a sabedoria e o desprendimento (como nas relações com avós) criam as condições para o afeto se revelar.

O interesse nestas situações ou relações particulares não está apenas em mostrar que o afeto é possível, mas que ele pode ser cultivado.

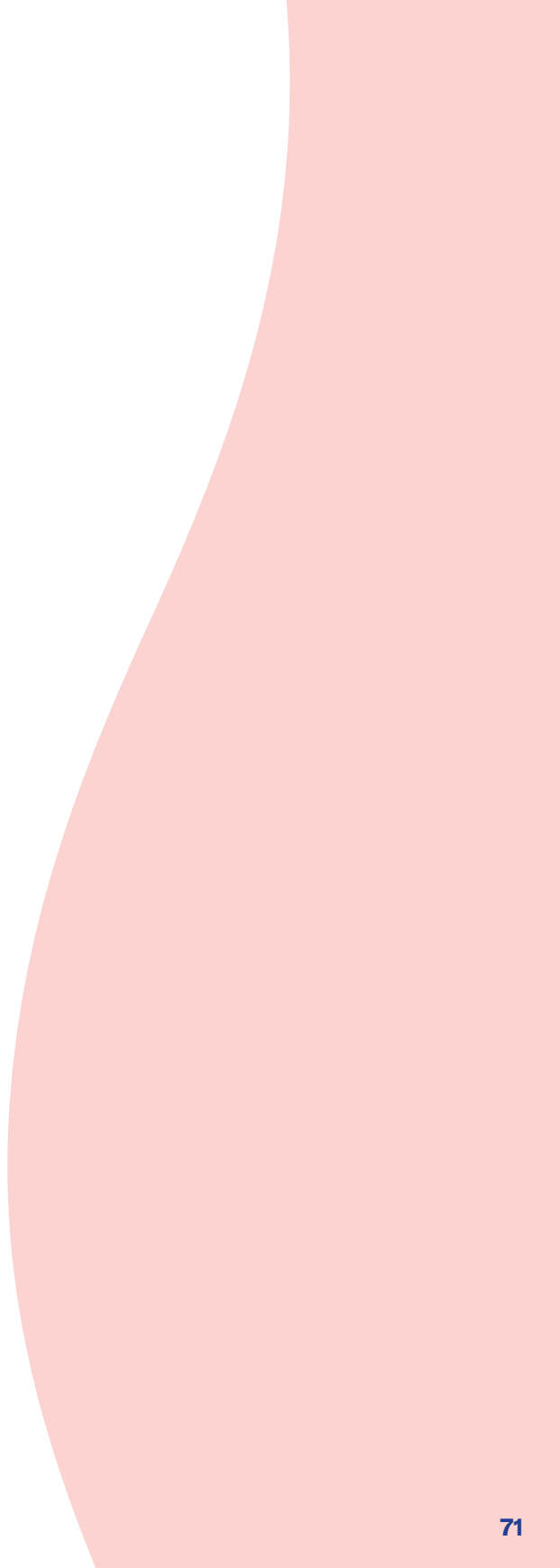
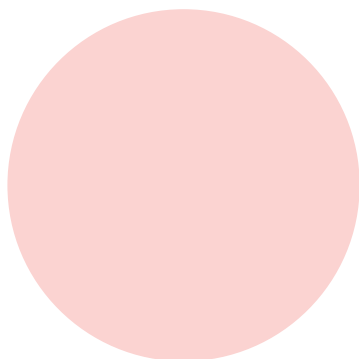
Cada uma oferece aprendizagens que podem ser levadas para os territórios de maior desencontro: o que desarma defesas, o que aproxima, o que cria segurança emocional, o que restaura o vínculo. É a pedagogia da afetividade que aqui se propõe, supondo que estes espaços possam servir de modelo ou inspirar a reinvenção de outras relações. Uma característica destes “espaços de fluidez de afetos” é a intenção: são situações em que não só não existe reserva, como pode haver uma intenção muito clara de mostrar ao outro que ele importa. Essa intenção é rara no cotidiano.

Outra característica que os atravessa é a suspensão dos filtros. Nestas relações ou situações, estamos menos constrangidos pelo olhar dos outros e podemos ser mais frágeis ou disponíveis. Podemos ser mais o que somos.



“A suprema felicidade da vida é a convicção de sermos amados por aquilo que somos, ou melhor, apesar daquilo que somos.”

VICTOR HUGO



32%

Indica que “dar abraços, beijos ou outros mimos físicos”, é o primeiro gesto que ocorre quando quer mimar uma criança de quem gosta – ex., filhos, neto ou sobrinho

N=800

“Quando as crianças são pequeninas, dão-nos tantos abraçinhos e tantos beijinhos, isso é muito bom. Quando os vemos crescer, vamos perdendo esses beijinhos, vamos tendo de vez em quando, não vamos ter tantas vezes como gostaríamos de os ter, de os receber.”

M, 52 anos, casada com filhas

“Dão elogios à mãe, muitos elogios, muitos abraços, mesmo quando a gente não pede eles próprios dão muitos abraços... de facto, quando eles são pequeninos há uma demonstração muito elevada de afetos.”

M, 45 anos, casada com filho

“Quando fui almoçar com a minha mãe, saí do restaurante e fui até à escola do meu sobrinho para o ver, e pedi para o irem buscar para lhe dar um beijo. Eu acho que isto foi um miminho. Mas não tenho a certeza... não sei se o miminho foi para ele ou se foi para mim.”

H, 49 anos, vive junto, não tem filhos

Adultos e crianças: onde os afetos circulam livremente

Observe-se um adulto perante uma criança que chora ou se aproxima em silêncio. Com frequência, o seguinte acontece, de forma instintiva: o adulto inclina-se para encontrar o olhar da criança à mesma altura. O ritmo do adulto desacelera. A sua voz adoça. Sem muito pensamento, a sua mão avança uma carícia, os seus braços abrem-se em sinal de acolhimento. O consolo é oferecido. Há uma tentativa genuína de decifrar o que a criança procura comunicar e ainda não sabe dizer claramente. A criança, sentindo a sintonia, responde no mesmo código: encosta-se, pede colo, retribui o carinho.

Segundo a psicologia, os afetos físicos com crianças pequenas são universais e têm funções adaptativas cruciais. São uma forma de regulação emocional para a criança, mas também uma forma de reforço do vínculo para o adulto. Ou seja, o que o adulto dá em forma de beijo ou carícia não é apenas cuidado, mas ligação. O afeto físico cumpre a função ancestral de garantir segurança, proximidade e conexão.

Os números confirmam esta fisicalidade espontânea: quando se trata de mimar uma criança de quem se gosta, o gesto que mais frequentemente é indicado como o primeiro que ocorre ao adulto é precisamente o toque — abraços, beijos ou outros mimos físicos — referido por 32% dos inquiridos, sobretudo entre as mulheres (35% vs. 28% dos homens). O segundo gesto de mimo, com quase um

quarto da amostra a reconhecê-lo (23%) é “fazer companhia ou estar presente em momentos importantes”, ligeiramente mais valorizado pelos homens do que pelas mulheres.

É como se, perante uma criança, o adulto soubesse instintivamente que o que ela procura ou precisa é presença tangível e proximidade.

Com crianças, o corpo fala sem inibição. Não há espaço para o mal-entendido. O afeto é simples e imediato — sem reservas, sem métricas, sem segundas intenções.

Acresce que as crianças têm sempre menos reservas do que os adultos, pelo que tendem a ser recíprocas ou mesmo a oferecer afeto espontaneamente. Esta ideia de que, às crianças, não só se oferece como se vai buscar afeto foi muito evidente nos testemunhos ouvidos.

Na verdade, o nosso sistema nervoso está desenhado para responder afetivamente a bebés e crianças pequenas: há ativação de áreas ligadas ao cuidado, à empatia e ao prazer social (por exemplo, pela libertação de oxitocina). A simples visão de uma criança em sofrimento gera uma resposta de acolhimento e proteção. Os adultos estão programados para essa predisposição afetiva nas interações com crianças.

Ainda, a afetividade explícita nas interações com crianças acontece porque, ao contrário dos adultos, há um papel social e culturalmente validado que não só permite, como induz esses comportamentos.

Curiosamente, encontramos uma dinâmica semelhante na relação entre pessoas e animais. Os animais, tal como as crianças pequenas, oferecem uma forma de afeto que se manifesta numa fisicalidade extrema e que não conhece as barreiras da inibição social ou do cálculo relacional. Não há julgamento, não há expectativas complexas, não há necessidade de desempenhar papéis. É afeto em estado puro.

“[Recebe afetos dos cães] Sempre, todos os dias. Quando os solto e mandam-se, e lambem-me, e sujam-me todo e pronto. Nunca falham, esses dois nunca falham, nem o cãozinho, nem o cãozarrão.”

H, 66 anos, vive com o pai, com filhos

“Uma das coisas que eu faço é voluntariado com animais, num canil, já há sete anos (...). São maravilhosos e dão afeto... amor, amor, amor.”

M, 38 anos, vive sozinha, sem filhos, com cão



JACOBUS VREL, WOMAN AT A WINDOW,
WAVING AT A GIRL, C. 1650

Um retrato de ternura

“Há aqui uma história a acontecer, uma história muito bela, mas cujos detalhes não podemos conhecer com certeza. Nesse sentido, estamos nós próprios de pé diante de uma janela, da forma mais agradável possível.

Podemos adivinhar que a relação é carinhosa e terna. Esta é a Avó, a Mãe, a Ama ou a Tia e, logo para além da janela, através daqueles delicados vidros holandeses do século XVII, está a pequena Maries, Annelies, Sofie ou Wilma. Talvez seja um jogo: eu corro lá para fora e aceno-te, e o teu papel é acenar de volta. Ou: tu tapas os olhos, eu abaixo-me debaixo da janela, dou uma pequena batida e tens de me encontrar antes que me esconda de novo. Ou, mais simplesmente: quando tenho de voltar para casa depois de um dia contigo, sinto tanto a tua falta que gosto de me despedir muitas vezes — quatro vezes no quarto, duas no corredor e mais uma vez à janela.

Em outras palavras, de uma forma indefinida, este é um retrato do amor. Um adulto, provavelmente bastante sério, que conheceu muitas preocupações e tem grandes responsabilidades, está a ceder à doce e imaginativa vontade de uma criança, em cujo reflexo vê uma versão de si mesma (Vrel sugere que a janela é um espelho; a velha contempla uma versão da sua juventude). Um adulto que facilmente poderia ter humilhado a criança - dizendo que estava ocupado ou que aquilo era uma tolice - junta-se com entusiasmo e entrega-se de corpo inteiro ao ritual ou ao jogo (até pode acabar por cair da cadeira).

Uma das origens inesperadas de algo tão sério e conseqüente como a saúde mental dos adultos começa, provavelmente, aqui. Se, em adultos, nos sentimos criativos, sabemos apreciar-nos, conseguimos manter a calma e estamos prontos para dar afeto aos outros, é quase certo que, em algum momento distante, alguém fez por nós o que a mulher no quadro de Vrel faz pela menina: deu-nos atenção, colocou-nos no centro da ternura, apreciou-nos nos nossos próprios termos — modestos, mas vitais.

As crianças que acabam por crescer equilibradas foram poupadas à necessidade de ser demasiado boas ou razoáveis demasiado cedo. Não podemos saber muito sobre a condição económica das figuras de Vrel. O que sabemos é que esses jogos, e o amor que os sustenta, pertencem ao que significa, na sua essência, ter tido a mais inestimável das coisas: uma infância privilegiada.”

Avós: redutos de memória e de vínculos afetivos

Se houve consenso e coro nos grupos de discussão foi relativamente à figura dos avós. Participantes de todas as idades, alguns já com netos, remeteram-se aos seus avós para falar de afeto, como um cordão que os liga à segurança e ao amor verdadeiramente sentidos.

Os avós habitam uma posição singular: estão dentro da família, têm ascendente, mas abdicam muitas vezes da sua autoridade. Ao contrário do que muitas vezes se passa com os filhos, a relação com os netos é despida de tensões, de expectativas, de pressa. Há uma doce aliança entre avós e netos, que se cria pela pura presença, e os dispõe mais ao que não tem urgência (ou intenção), ao lúdico, à confiança.

Os dados confirmam que, entre os portugueses, os avós são pilares na construção emocional, tanto como figuras do passado, como enquanto protagonistas de uma relação viva e forte com os netos. 74% dos inquiridos (tendo ou não avós vivos) refere que os avós foram importantes ou mesmo determinantes no seu crescimento.

Os avós surgem a seguir aos pais nas pessoas ligadas a memórias afetivas durante o crescimento (sobretudo entre os 5 e os 10 anos), com a avó materna como maior protagonista, sugerindo que o cuidado aos netos tende a ser mais comum ou intenso no lado materno.

Mas a ligação transcende a infância: 72% dos inquiridos que ainda tem avós vivos admite ter com eles uma relação próxima (40%) ou muito próxima (32%). O facto de os números serem quase

idênticos entre os 18 e os 24 anos — uma fase de vida marcada pela procura de autonomia e vínculos fora do núcleo familiar —, revela que o laço com os avós é vivo e valorizado em qualquer idade.

Olhando pela perspetiva dos avós, os números são ainda mais eloquentes: 84% indica ter uma grande conexão afetiva com os netos e quase metade (48%) atribui uma pontuação máxima de 10, numa escala de 1 a 10, ou seja, considera que a ligação afetiva aos netos supera qualquer conflito ou ambivalência. Para os avós que o podem ser, a relação com os netos tem uma dimensão afetiva muito significativa.

Pelos avós, este afeto incondicional e descomplicado parece ser vivido como uma espécie de segunda oportunidade. Muitos admitem que, com os netos, podem viver o afeto com mais liberdade. Na verdade, os avós guardam esta dupla comoção: a (re)descoberta da ternura da parentalidade, fora da lógica da educação e da exigência, e a consciência do fim, que dá uma nova intenção aos gestos.

O que os avós entregam é, ao mesmo tempo, ternura e abnegação; os avós não querem nada dos netos, a não ser a sua presença. Dos avós, os netos herdaram histórias, modos de fazer e de estar no mundo, mas, acima de tudo, uma recordação de amor desarmado, sem arestas.

Na prática, é um modelo de relação muito modesto na ambição: nem uns, nem outros esperam ser cabalmente percebidos. Talvez esse seja um dos maiores ensinamentos que os avós nos deixam.

O OLHAR DOS AVÓS



N=800



RESPOSTAS TOP 3
N=93

“Basta estar a olhar para o neto e nós sentimos o afeto cá dentro, só de estar a olhar, nem é preciso fazer nada. O milagre, no caso dos netos, basta ficar a olhar embasbacada, por esse afeto que nasceu ali. (...) Um neto tem um amor diferente [de um filho], porque é a última oportunidade que nós temos de amar o nosso filho pequenino. Eu li isto e achei bonito.”

M, 63 anos, casada, com filha e neto

“Eu, é pela minha neta, tenho ali uma paixão pela minha neta!”

M, 65 anos, sozinha, com filhas e neta

“Pensa-se mais no amor e menos na educação.”

H, 66 anos, sozinho, com filhas e netos

O OLHAR DOS NETOS



N=234

“O meu avô faleceu quando eu tinha onze anos. Era muito, muito meu amigo, e das coisas que mais me lembro era uma história que ele me contava muitas vezes... Já não o tenho para perguntar pormenores.”

M, 24 anos, vive com mãe e irmã

“[O avô e o pai] Davam-se muito, muito mal. O meu avô comigo era muito afetuoso e eu com ele, mas o meu pai e ele não conseguiam ter esse afeto.”

H, 56 anos, vive com a mãe, de quem cuida

“Gostava muito de estar com os meus avós porque a forma como eles me aconchegavam... a forma como me recebiam era totalmente diferente. Eu, ir aos meus avós, era uma coisa excepcional.”

H, 59 anos, união de facto, com filha

Afetos ampliados em situações extraordinárias

“É também nos extremos, na extrema felicidade... por exemplo, alguém vai ser pai ‘Parabéns!’, é uma forma afetiva de dar os parabéns. Ou quando a pessoa falece, ‘a mãe de não sei quem que faleceu’, a pessoa abraça. Nos extremos acho que nós somos muito mais [afetuosos], temos mais facilidade em demonstrar afeto do que numa situação banal.”

M, 38 anos, sozinha, sem filhos

“No caso do luto, por exemplo, sentir que estamos solidários, estamos irmanados como resultado de alguém ter perdido alguém. O luto interrompe o cotidiano, portanto, nós ficamos solidários, por um breve instante em que a vida se interrompe, e disponíveis, mesmo para falar de banalidade e piadas tristes. Mas, ao mesmo tempo, estamos ali.”

H, 36 anos, vive sozinho, sem filhos

“Ainda no sábado passado tive um almoço com quase 30 pessoas, dos quais alguns já não via há 20 anos (...) e isso é um afeto, em que a assiduidade é menor, mas que foi muito bom estarmos todos ali, assim como amigos de infância (...) Alguns já não estão presentes, e conforme a idade avança, temos pena de alguns já não estarem conosco, e o afeto que temos com eles é diferente.”

H, 59 anos, casado, com filhos

A ideia de que os afetos se tornam mais intensos em situações extraordinárias foi bastante sublinhada nas discussões. Estes momentos extremos, de dor ou de júbilo, funcionam como lentes de aumento, dando maior nitidez aos laços e à vulnerabilidade, e um significado ampliado à presença (ou ausência) dos outros.

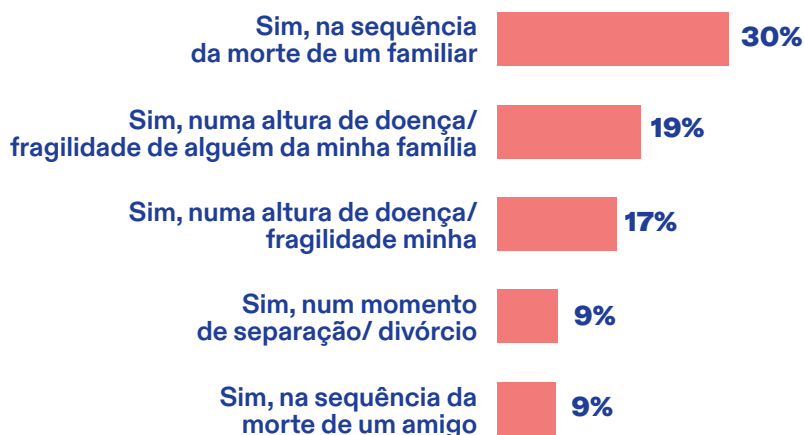
No luto, na doença ou na fragilidade, os afetos tendem a tornar-se mais urgentes, mais necessários e mais explícitos. É nesses momentos que muitas vezes se revela o lugar que os outros ocupam na nossa vida, ou o que gostaríamos de ocupar na vida dos outros. A morte de um familiar, por exemplo, é identificada por 30% dos participantes como uma experiência afetiva intensa vivida recentemente, mas também a doença ou divórcio se predispõem a maiores manifestações de afeto.

No outro extremo, as situações de alegria também abrem espaço a uma expressão emocional mais declarada. Entre os avós, 54% identifica o nascimento de um neto como um dos momentos que mais os marcou recentemente por ser de grande emoção ou afetividade. E 31% dos pais refere-o em relação ao nascimento de um filho.

Negativas ou positivas, são situações em que o cotidiano e as convenções se interrompem, permitindo uma afetividade mais crua, despida de filtros. São um portal para uma zona de tolerância, em que se consente a partilha de afeto sem constrangimento. Nela, sentimo-nos mais ligados, mais humanos, mais próximos do essencial.

Remetendo-se ao passado recente, houve algum momento de grande emoção ou afetividade que o tenha marcado particularmente?

MOMENTOS NEGATIVOS



MOMENTOS POSITIVOS



N=800

* se tem netos

** se tem filhos

Mais do que a indicação dos lugares em que somos altamente afetivos, o que este capítulo propõe é a compreensão das condições que se devem reunir para que os afetos se expressem mais facilmente. É quando a vida nos sacode, quando interrompemos o cotidiano ou simplesmente quando nos desligamos das nossas expectativas ou receios que conseguimos dar espaço ao que sentimos pelos outros.

A “passagem desimpedida” do que nos constrange pessoal e socialmente é um denominador comum neste mapa onde os afetos circulam com fluidez. A suspensão dos filtros sociais parece, assim, ser uma condição.

Redirecionar o foco para o outro será outra. Como referido por um dos participantes dos grupos de discussão, “se eu sacrificar o meu tempo, se eu me suspender um bocadinho, parece que sou mais afetuoso”. Conseguir suspender-me, silenciar por momentos as minhas necessidades, os meus medos, as minhas exigências, para dar lugar ao outro e ao que ele precisa: não será esta a prova de amor mais certa que há?

“Cada ato de amor deve ser um passo – não importa se inútil ou contraproducente, desde que não seja falso. Como num encontro puro, a curiosidade de conhecer melhor outra pessoa sente-se como uma espécie de alegria. As perguntas, só de serem feitas, já fazem bem. Quando dois amantes passam horas numa conversa de chacha, o que interessa foram as horas a passar.


Encontrar é, ao mesmo tempo, juntar e opor, abraçar e empurrar. As contrariedades são essenciais – à curiosidade, à atração, ao desejo (por espúrio que seja) de superá-las. É através delas, das diferenças, que se estabelece a distância entre um e outro, sem a qual não pode haver amor. Quem ama alguém ama por quem é. Eu amo alguém que está sempre a lembrar-me quem ela é – e não a mim.

O amor não é um fim nem um meio – é uma condição. É por isso que o verbo amar é o que mais se parece com encontrar.”

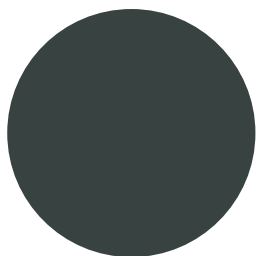
MIGUEL ESTEVES CARDOSO
em Explicações de Português, Encontrar
Assírio & Alvim, 2001

5

**Como damos
forma ao que
sentimos?
A ligação pela
alimentação**



Do estudo conclui-se que não só há relações ou contextos em que a troca de afetos é mais fácil do que noutras, como há linguagens de afeto mais fáceis do que outras. Vimos que falta treino emocional e há barreiras que dificultam a revelação declarada do que se sente pelos outros. Dizer, a quem se gosta, que se gosta deles é aparentemente difícil entre os portugueses. Mas há caminhos, menos diretos, por onde os afetos circulam. Na cultura portuguesa, um desses caminhos é a comida.



Em todas as culturas, encontramos formas não verbais, simbólicas ou gestuais de expressão emocional que se revelam fundamentais para manter os vínculos vivos. São cuidados, rituais, gestos — atos que se repetem e, mesmo sem discurso, dizem muito.

Alguns desses atos são silenciosos, ou subtis, mas carregados de intenção: apertar a mão com mais firmeza; tocar no ombro no momento certo; cruzar e prolongar o olhar; insistir no “avisa quando chegares”; estar simplesmente presente quando é preciso.

Outros assumem formas mais explícitas: oferecer um presente com um significado pessoal; organizar uma recepção ou uma despedida; instituir um dia para dedicar a uma pessoa de quem se gosta.

Mas há um gesto muito comum, quase universal, que condensa muitos destes elementos num só: cozinhar e partilhar comida. Entre os portugueses, significa cuidar, proteger, acarinhar — no fundo, dizer: “és importante para mim”.

A comida, recebida ou oferecida, revelou-se nos grupos de discussão como um fio condutor que liga diferentes dimensões de afeto. Fosse em memórias de infância, momentos de celebração, no quotidiano ou em situações de maior fragilidade, a comida foi muitas vezes referida como mediadora de afeto.

A alimentação parece ser também um dos raros modos de expressão afetiva que se adapta a todo o tipo de relações – familiares, de amizade ou até com pessoas com quem se tem pouca intimidade. Oferecer comida nunca é inapropriado, não cria estranheza ou desconforto.

É neste “canal” emocional, tão simples e tão carregado de significado, que nos vamos deter neste capítulo.

A comida emoldura as memórias afetivas

“Bolo de bolacha, eu ando sempre a perseguir o bolo de bolacha e ninguém faz tão bem como a minha mãe fazia. [...] Era uma constante nos nossos Natais. E hoje em dia, não há, ou melhor, há, mas não é igual, não tem interesse.”

H, 49 anos, união de afeto, sem filhos

“A minha avó fazia-me imensas vezes bolo de laranja, e fazia especialmente para mim. (...). A minha outra avó trazia-me sempre dióspiros, que era uma coisa que sabia que eu gostava. (...) Aquilo simbolizava essa atenção especial.”

H, 49 anos, vive junto, não tem filhos (FG3)

“Croquetes com arroz de manteiga. E era especial, porque era uma coisa que eu adorava. (...) Eu acho que é especial, porque ela fazia aquilo de propósito para mim.”

M, 64 anos, casada com filhos

“Eu era o bacalhau com grão, que era o almoço todos os sábados, feito à maneira da minha mãe (...). Eu e a minha namorada, que eu lhe disse que tinha esta recordação, e ela já me tem feito, como um mimo.”

H, 49 anos, união de facto, sem filhos

Nos grupos de discussão, as conversas sobre afetos desaguaram espontaneamente na comida. Para muitos participantes, a lembrança mais imediata de afeto estava não só relacionada com alimentação, como em pratos muito específicos, servidos em tempos idos por alguém próximo e querido, com a mãe e a avó em pedestal.

O bolo de laranja, o arroz-doce, os croquetes com arroz de manteiga, o Bacalhau à Brás, foram alguns dos exemplos dados como afetos por ligarem a pessoas, a épocas da vida ou a um certo tipo de presença e cuidado que permanece na memória, muitas vezes de forma mais vívida que as palavras.

Esta ligação do afeto à comida, despistada em grupos de discussão, tem fundamento científico; há razões de ordem fisiológica e psicológica que fazem com que estímulos gustativos ou olfativos se envolvam em processos de formação de memória. Alguns estudos recentes [5] têm vindo a provar não só que os cheiros e os sabores podem desencadear memórias autobiográficas, como essas memórias podem estar entre as mais intensas e influentes. E, mais, propõem que a nostalgia evocada por cheiros e sabores pode trazer benefícios psicológicos — incluindo maior autoestima, sensação de conexão social e significado.

A confirmação de que a comida pode desencadear emoções positivas está nos 41% que admite associar um prato, um sabor ou um alimento a afetos. Porque “remete para recordações familiares” (56%), “lembra uma pessoa que é ou foi

muito especial para mim” (41%) ou “faz-me sentir que fui especial para alguém” (24%) são, entre outras, razões apontadas para a associação da comida a afetos. Isto prova que certos sabores e cheiros podem proporcionar não só conforto emocional, como associações diretas a certas figuras e modos de estar – possivelmente mais pacientes e cuidadosos.

A alimentação é também um território de identidade. Comer o que se comia “em casa” é, muitas vezes, um modo de regressar a um lugar emocional de segurança. O bacalhau com natas, o bolo de iogurte ou as rabanadas do Natal são mais do que receitas: são fragmentos de um passado que ajudam a sustentar a ideia de quem somos e de onde vimos.

Esta dimensão identitária da alimentação é particularmente visível quando se está longe. Entre emigrantes e pessoas deslocadas, os pratos tradicionais são amarras à origem. Quando replicados, funcionam como uma linguagem portátil de pertença; é uma forma de dizer “eu sou daqui”, mesmo se o “aqui” agora é outro.

A alimentação é uma das formas mais tangíveis de afeto por ser altamente eficaz em dar corpo às memórias, aos lugares e ao sentido de pertença.

Quando alguém diz que determinado prato lembra a mãe ou a avó, o que realmente está a dizer é que, nesse sabor ou nesse cheiro, encontra vestígios de ter sido verdadeiramente importante e amado por alguém.

41%

Admite ter um prato, um sabor ou alimento que associa fortemente a afetos

N=800

O que explica essa associação a afetos? (entre outras respostas)

56%

Remete para recordações familiares

41%

Lembra-me uma pessoa que é ou foi muito especial para mim

24%

Faz-me sentir que fui especial para alguém

N=327

A alimentação é uma linguagem afetiva comum e poderosa

“Estava a lembrar-me da minha avó: a forma de ela demonstrar afetos não era com beijinhos e abraços, era cozinhar com muito amor.”

“O maior afeto que a minha mãe me pode dar é fazer o excelente arroz-doce que ela faz. Não tem muito que ver com o beijinho. É eu chegar lá a casa, ir lá almoçar, e ela dizer: tens aqui o teu arroz-doce.”

H, 52, casado, com filhos

“[Ao cozinhar] nós estamos a dar o nosso tempo, um bocado da nossa vida. Estamos a mostrar a nossa disponibilidade e isso é o nosso afeto para aquela pessoa. E eu acho que o afeto traduz-se muito bem neste tipo de gestos em que nós nos disponibilizamos e damos ao outro a tal empatia, a tal disponibilidade.”

M, 64 anos, casada, com filhos

“Uma amiga minha mudou-se do Porto para o Alentejo, e das coisas que ela me relata é que as vizinhas quando fazem bolos vão oferecer e ela fica muito sensibilizada com aquilo. E quando cá veio a Lisboa fomos aos pastéis de nata e ela comprou não sei quantas caixas de pastéis de nata porque sentia que tinha que retribuir de alguma forma... levou para Odemira não sei quantas caixas de pastéis de nata para dar às vizinhas todas.”

M, 63 anos, casada, com filha e neto

Oferecer comida e, sobretudo, cozinhar para outras pessoas é um ato que, em muitas ocasiões, transcende a pura necessidade ou função nutricional. É, também, sobretudo na cultura portuguesa, uma expressão de cuidado e uma forma de reforçar laços.

De forma mais evidente entre quem tinha o gosto (e o talento) para a cozinha, vários participantes dos grupos de discussão reconheceram dar afeto através de alimentos que cozinhavam para outros. E outros tantos foram convictos ao admitir que, através de comida, recebiam afeto de outras pessoas (novamente a figura das mães e das avós muito presente).

Este traço cultural da demonstração de afeto através da cozinha é confirmado pelos números: 58% dos inquiridos admite que cozinhar para alguém é uma das formas mais genuínas de demonstrar cuidado, reconhecendo que, nesse ato, para além do esforço culinário, estão implícitas dádivas valiosas como tempo e atenção.

Se é verdade que as rotinas e estilos de vida atuais deixam menos tempo para cozinhar, também é verdade que o gesto não perdeu o seu valor simbólico. A grande maioria acha importante demonstrar afeto através de coisas que cozinha para os outros, e o saldo entre os que o fazem cada vez mais e cada vez menos é positivo (18%), particularmente entre os 25 e os 34 anos (32%) — sugerindo que as gerações mais jovens estão a revalorizar esta linguagem de afeto.

A capacidade da comida veicular emoções é ainda confirmada pelos 33% que admitem que através da comida conseguem expressar sentimentos que nem sempre conseguem pôr em palavras.

Confirma-se, assim, pelo estudo que a comida, confeccionada ou não por quem a oferece, é uma forma de comunicação afetiva, sem distâncias significativas entre idades.

Entre os portugueses, a comida serve muitas vezes de legenda para sentimentos e intenções que não se conseguem verbalizar. O arroz-doce pode dizer "bem-vindo a casa"; a canja de galinha pode afagar um amigo que adoeceu; o bolo caseiro pode ser um convite à reconciliação familiar.

A comida é particularmente poderosa como linguagem de afeto por ser simultaneamente concreta e simbólica. Como fala a partir de uma experiência humana transversal, nunca soa forçada ou desapropriada.

Não por acaso, na conceptualização das cinco "love languages" de Gary Chapman [vide Capítulo 2], oferecer comida surge como manifestação simultânea de duas linguagens fundamentais de afeto: o ato de serviço e o presente. Quando se cozinha para alguém de quem se gosta, não se prepara um prato qualquer, mas "o" prato de que gosta, há um cuidado direcionado à pessoa específica, que se sente especial.

Na verdade, a alimentação tem contornos tão particulares que poderia propor-se como a sexta 'linguagem de amor'.

58%

Cozinhar para alguém é uma das formas mais genuínas de demonstrar cuidado

55% HOMENS
61% MULHERES
RESPOSTAS TOP3

18%

Saldo entre os que cada vez mais demonstram afeto através de coisas que preparam ou cozinham para os outros e os que o fazem cada vez menos

46% ACHA IMPORTANTE,
MAS NÃO FAZ MAIS OU MENOS
DO QUE FAZIA

33%

Reconhece que através da comida consegue expressar sentimentos que nem sempre consegue pôr em palavras

RESPOSTAS TOP3
N=800



PHILLIP TOLEDANO
DAYS WITH MY FATHER

“Eu vivi uma relação com o meu pai, sempre em SPC: Só Para Contrariar. Ele hoje está hospitalizado, já há um mês em Santa Maria e eu não consigo passar um dia sem lá ir. Sinto-me melhor quando saio de lá, apesar de saber que está quase numa fase terminal, mas eu sinto-me bem, e fico mais tranquilo, e ele também.

Este último ano, a minha mãe faleceu e ele ficou a viver comigo. Quer dizer... é o melhor amigo que eu jamais encontrei, porque deixei aquela estupidez de contrariar, que não leva a lado nenhum. (...)

Vou lá todos os dias e levo-lhe dois pastéis de nata. Come logo o primeiro. Depois conversamos e, como ele já está com demência, passado um pouco pergunta: ‘então hoje não há pastéis de nata?’ E eu dou-lhe o segundo pastel.”

H, 66 anos, vive sozinho, com filhos e netos que já não vivem consigo

A alimentação suporta a ritualização de afetos

“As melhores memórias que eu tenho sempre foram na mesa. (...) A família toda junta, toda a gente a comer e hoje em dia eu também faço assim. Eu cozinho muito bem e faço questão de cozinhar para as pessoas, porque eu acho que é um ato de amor.»

M, 38 anos, vive sozinha, sem filhos

“De há uns anos para cá, dou jantares lá em casa, que era uma coisa que não fazia. Dá-me imenso prazer perder uma parte de sábado, escolher a ementa, ir ao supermercado, perder tempo, dedicar-me, procurar que fique saboroso. (...) Acho que é um momento muito especial. Ah! E pôr uma mesa bonita!... os amigos sentem-se especiais também.”

H, 49 anos, união de facto, sem filhos

“[Um ritual de mimo] Eu tenho. Na nossa casa é o peixe assado e o arroz de tamboril. (...) Sempre que a gente vai a casa dos meus pais, eles acabam por fazer o peixe assado. Eu sinto isso como um mimo.”

M, 43 anos, casada com filhos

“Para mim são os almoços de família e convívios aos fins de semana.”

H, 66 anos, vive sozinha, com filhas, enteados e netos

A mesa é um dos dispositivos mais antigos de organização social e afetiva. Reunir à mesa é, em quase todas as culturas, um modo de converter a necessidade biológica de comer num significativo ato social.

Em Portugal, as refeições partilhadas parecem ser um eixo estruturante da vida afetiva das famílias. É à mesa que se pratica a regularidade do encontro, que se presta atenção ao outro, que se escuta e se é escutado. A refeição conjunta é um dos rituais familiares mais simples e consistentes de cuidado porque traduz, no quotidiano e nos momentos mais importantes, a vontade de estar com os outros. Novamente, aqui o afeto não se declara: pratica-se.

Quando uma família preserva o hábito de almoçar ou jantar junta, o que está a preservar não é apenas um horário ou uma tradição, mas a possibilidade de convivência, de partilha e de empatia quotidiana.

O ato de comer em conjunto institui um espaço de diálogo sendo, muitas vezes, o único em que todas as gerações se encontram em pé de igualdade.

Mas o afeto não se manifesta apenas na mesa posta. Começa antes, na preparação. Há um conjunto de tarefas por trás de uma refeição familiar. E se muitas vezes esse trabalho não é visível (e reconhecido), ele também pode ser um exercício para a colaboração e a empatia. A própria cozinha pode dispor-se a ser um espaço de grande socialização — e as tendências de design contemporâneo que convertem ou integram a cozinha na sala visam

precisamente torná-la parte integrante da vida social.

De resto, a cozinha é um espaço altamente propício à pedagogia, à troca de histórias, à ajuda mútua, à colaboração física e verbal. Enquanto se descascam legumes, se mexe um tacho ou se faz um bolo, podem surgir conversas que nem sempre encontram espaço noutros contextos. Os gestos coordenados, o fazer lado a lado, criam uma intimidade particular, mais confortável, que é propícia a outro tipo de partilhas.

Os dados do estudo confirmam esta intuição: para 58% dos inquiridos, cozinhar com alguém pode ser um momento de profunda conexão, sentido tanto por mulheres (60%) como por homens (54%).

Tanto a cozinha como a mesa podem ser espaços de ritualização do afeto. São lugares onde se está com os outros e onde se pensa nos outros.

Promover o regresso das famílias portuguesas à cozinha e à mesa não é um convite à nostalgia. É lembrar que, nesses gestos, pode estar a melhor possibilidade de comunhão quotidiana e genuína.



58%

Cozinhar com alguém
pode ser um momento
de profunda conexão

54% HOMENS
60% MULHERES

RESPOSTAS TOP3
N=800

A alimentação tem um lugar especial nas tradições das famílias portuguesas. Na cozinha, na mesa, no prato, escrevem-se algumas das páginas mais importantes da nossa história afetiva. Mas a comida pode ser muito mais do que uma forma de dizer aos outros que eles importam.

Numa altura em que a atenção é cada vez mais desviada para a vida, para os interesses (e para os ecrãs) de cada um, é importante que as famílias se organizem deliberadamente para criar momentos estruturados de encontro, sem interferências digitais, que fragmentam a atenção.

Não existem soluções universais; cada família terá de encontrar o seu próprio equilíbrio, respeitando as suas dinâmicas específicas. Mas a reunião à mesa pode bem ser das melhores oportunidades para praticar a presença e a escuta consistentemente.

Não há muitos outros lugares onde se possa inculcar o gesto, às vezes inoportuno, mas essencial, de estar verdadeiramente disponível para os outros.







Em conclusão

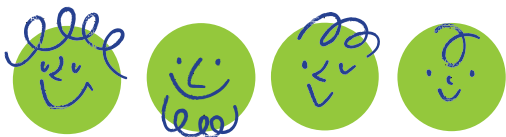
O estudo faz um retrato das ligações afetivas que se estabelecem entre diferentes elementos da família, tanto remetendo para a família de origem como para a família atual. Incide, portanto, sobre a relação afetiva que pessoas adultas, em diferentes fases do ciclo de vida, têm com os seus pais, irmãos, parceiro(a) e filhos.

Sabemos que as relações familiares evoluem com o tempo e os contextos, e algumas conclusões ganhariam com estudos longitudinais, i.e., com metodologias que permitissem a leitura das ligações afetivas das mesmas pessoas por um período de tempo bastante prolongado.

Seria também interessante ouvir diferentes pessoas da mesma família opinar sobre as ligações que mantêm entre si, o confronto de pontos de vista poderia levar a conclusões que não cabem num estudo que depende da percepção de um único membro da família. Acreditamos ainda que uma metodologia de outra natureza poderia ter favorecido a discussão sobre a relação afetiva com os irmãos, que mereceu pouca atenção nos nossos grupos de discussão.

A necessidade de centrar na família nuclear excluiu da análise outras relações também familiares que importam para a vivência e a construção afetiva (como, por exemplo, tios e primos).

Não obstante, a metodologia adotada neste estudo permite identificar alguns padrões nas relações familiares que fornecem pontos de partida importantes para uma reflexão sobre a forma como hoje se vivem os afetos dentro das famílias portuguesas.



Pais e filhos: uma relação plástica, que pode ser reparada ao longo da vida

- Entre adultos e crianças o afeto é simples e fluído, sem reservas, nem métricas, e guarda esta particularidade: às crianças os adultos não só dão como vão buscar afeto.
- A adolescência marca um ponto de inflexão na ligação afetiva aos pais.
- Quem está no início da vida adulta (18 a 24 anos) reconhece vontade de maior conexão afetiva aos pais e os pais de filhos adultos admitem a mesma vontade. Isto não só confirma o afastamento natural entre pais e filhos durante a adolescência, como revela que o início da vida adulta é uma janela propícia à reaproximação familiar.
- Ao contrário da mãe, que é uma figura de afeto mais estável ao longo da vida adulta, a ligação afetiva ao pai beneficia do tempo, ou seja, o vínculo afetivo com a figura paternal parece ir melhorando

à medida que pais e filhos envelhecem. De resto, a maturidade é a razão mais apontada para justificar mudanças na forma como se mimam outros próximos.

- A percepção que se tem sobre o afeto que se recebeu na infância marca o adulto até à velhice, e essa percepção tem influência sobre a forma de receber e dar afeto. Entre adultos, há maior percepção de falhas na infância relacionadas com afeto físico (ex., beijos e abraços) do que com “atenção e proteção” ou “orientação e regras”, provando a importância da fisicalidade dos afetos na infância.
- Confirma-se que algumas ferramentas (incluindo a psicoterapia ou a terapia familiar) podem funcionar como dispositivos de reparação de relações entre pais e filhos.



Adolescência: o ponto de maior tensão

- A disponibilidade afetiva retrai-se frequentemente na adolescência, sendo apontada como um ponto de viragem por adultos de todas as idades.
- A convergência para a adolescência como um período afetivamente mais desafiante prova que a mudança de atitude e o próprio conflito com os pais é estrutural e previsível.
- A retração afetiva não significa que o adolescente não queira ou não precise de afeto, mas que ele precisa ser trocado ou veiculado noutros termos.
- A tecnologia parece ser uma barreira adicional ao já de si desafiante diálogo afetivo entre pais e filhos adolescentes.

Em particular sobre a adolescência, e porque incide sobre uma população adulta, o estudo não permite concluir sobre a percepção dos filhos relativamente à ligação afetiva que têm com os seus pais. Seria útil a construção de um estudo complementar, centrado num painel de adolescentes (ex., entre os 12 e os 18 anos) que permitisse perceber não só a transição afetiva na fase da adolescência como o impacto que a tecnologia pode estar a ter nessa transição.



Casais: códigos afetivos desalinhados

- Entre casais (heterossexuais) há uma assimetria de expectativas, com mais mulheres a reportarem frustração por não se sentirem compreendidas na forma como gostam de receber afeto e, em espelho, mais homens a indicar não sentir falta de nenhum gesto de afeto por parte da parceira.
- Há diferenças nos códigos afetivos que uns e outros valorizam: as mulheres tendem a valorizar mais a proatividade, a leitura emocional e maior variedade de gestos; os homens tendem a valorizar gestos mais diretos e explícitos (como o diálogo e o afeto físico).
- Mais do que noutras relações, os maiores impedimentos à aproximação dos casais (entre quem admite que gostaria de ter maior ligação afetiva ao seu parceiro) são "mágoas ou conflitos passados" e a "distância criada com o tempo". É a prova de que o exercício da comunicação e da negociação falha nalgumas relações.

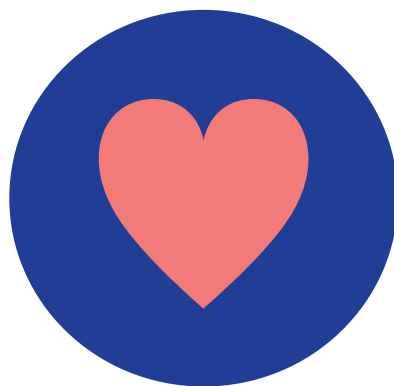
A exploração dos afetos dentro da dinâmica de um casal foi das mais difíceis de aferir dentro da metodologia percorrida – em grupos de discussão com pessoas de diferentes idades. Neste caso, em

particular, ajudaria explorar metodologias qualitativas mais aprofundadas e o confronto da visão das duas pessoas que compõem o casal. Como neste estudo aferimos distâncias dentro de casais apenas pela distância de respostas entre homens e mulheres, está ainda omissa a análise dos casais homossexuais.



A comida é uma forma de ligação afetiva

- A comida é uma mediadora transversal de afeto. Evoca memória, pertença e cuidado e é aceita em todo o tipo de relações, ou seja, entre pessoas com graus de proximidade muito distintos.
- A comida é um recurso comum e eficaz para a demonstração de afeto, sobretudo quando há bloqueio verbal.
- Porque ajudam a "quotidianizar" a presença e a partilha, as rotinas em torno da mesa e da cozinha podem ser um meio eficaz para promover melhores ligações afetivas dentro da família.





O desafio a cada um

Recuperando a pergunta que abre o estudo sobre os afetos dos portugueses: será que nos entendemos? A resposta é: sim, mas podíamos entender-nos melhor.

Nesta afirmação reside a convicção de que há bem-estar a conquistar. Que há vidas mais plenas a viver. Não são poucos os estudos que mostram quão determinantes são as nossas relações interpessoais para a nossa longevidade, para a nossa saúde e bem-estar. Certamente mais importantes do que o dinheiro ou a realização profissional.

Despertar os portugueses para a necessidade de uma pedagogia dos afetos, não é tema menor. Numa era de aceleração e de vidas crescentemente digitais, pode mesmo ser de "primeira necessidade".

Por isso, caro leitor, começamos por si. Nenhuma intenção de aproximação ao outro pode ser bem-sucedida sem uma compreensão das próprias limitações.

Terminamos este estudo com um convite à reflexão. O exercício, de aparência simples, pode ser de difícil execução. E só é útil se for honesto.

Pergunte-se

- **Há alguém importante na minha vida a quem nunca disse o que sinto?**
- **Quando foi a última vez que disse a alguém "gosto de ti"?**
- **As pessoas percebem as minhas demonstrações de afeto?**
- **Sou capaz de reconhecer afeto no que os outros fazem por mim?**
- **Que gestos de afeto me são mais naturais e que gestos me deixam desconfortável?**
- **Com quem me sinto seguro(a) e à vontade para mostrar vulnerabilidade?**
- **O que faço, concretamente, para que os outros se sintam amados por mim?**
- **E o que preciso que façam para eu me sentir amado? Alguma vez o disse a alguém?**
- **Há relações que deixei esfriar só por falta de diálogo?**
- **Que relações, dentro ou fora da família, merecem ser recuperadas?**



Ficha técnica

Estudo qualitativo

Amostra Total

20 indivíduos, entre os 24 e os 66 anos.

Trabalho de campo

1 a 3 de abril de 2025

Metodologia

Foi adotada uma metodologia de natureza qualitativa, através da realização de 3 grupos de discussão com 6 a 7 participantes – um *online*, dois presenciais.

Estudo quantitativo

Amostra Total

800 indivíduos

Universo

Indivíduos de ambos os sexos residentes em Portugal Continental, com idade mínima de 18 anos.

Trabalho de campo

26 de maio a 1 de junho de 2025

Metodologia

800 entrevistas online junto do painel de questionários *Online* Netsonda.

Género

Feminino	53 %
Masculino	47 %

Idades

18 a 24 anos	12 %
25 a 34 anos	17 %
35 a 44 anos	19 %
45 a 54 anos	21 %
55 a 64 anos	20 %
Mais de 64 anos	11 %

Região

Grande Lisboa	21 %
Grande Porto	12 %
Litoral Norte	20 %
Litoral Centro	16 %
Interior Norte	20 %
Sul	11 %

Rendimento qualitativo

Acima das necessidades do seu agregado	6 %
Adequado às necessidades do seu agregado	53 %
Abaixo das necessidades do seu agregado	35 %
Bastante abaixo das necessidades do seu agregado	7 %

Habilitações literárias

Ensino Primário	0%
Ensino Básico: 5º a 9º Ano Atual	5 %
Ensino Secundário: 10º a 12º Ano Atual	34%
Cursos Técnicos/ Magistério Primário	6 %
Ensino superior: Licenciaturas/ Doutoramentos	55 %

Situação Profissional

Trabalhador por conta de outrem	62 %
Trabalhador por conta própria	13 %
Sem emprego	7 %
Estudante	6 %
Reformado/a	11 %
Doméstico/a	2 %



Referências

[1] BARÓMETRO SAÚDES: BI em nome próprio, edição 2024
A amostra entre os estudos não é estritamente comparável, sobretudo entre maiores de 65 anos

[2] e [3] Sampaio, Daniel, Inventem-se novos pais, Editorial Caminho, 2006

[4] Pew Research Center. Social Media and Teen Friendships. Washington, DC: Pew Research Center, 2015. Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. Friendship quality in adolescence: the role of social media features. *Psychiatry Research*, 2020. Yang, F., et al. Social media use and social connectedness among adolescents in China. *BMC Public Health*, 2020. Uhls, Y. T., & Greenfield, P. M. Beyond Screen Time: Identity Development in the Digital Age. *Journal of Adolescent Research*, Taylor & Francis Online, 2021. Pouwels, J. L., et al. Social Media Use and Friendship Closeness in Adolescents' Daily Lives. *Developmental Psychology*, 2021.

[5] Green JD, Reid CA, Kneuer MA, Hedgebeth MV. The proust effect: Scents, food, and nostalgia. *Curr Opin Psychol*. 2023



Bibliografia

- Harvard Study of Adult Development: Human Connection is Key to Health and Well-Being, Jane Hart, 16 June 2023, in Mary Ann Liebert
- Harvard Study of Adult Development: www.adultdevelopmentstudy.org
- What the Longest Study on Human Happiness Found Is the Key to a Good Life, By Robert Waldinger and Marc Schulz, 19 January 2023, in The Atlantic
- A Teoria da Vinculação nos Alicerces da Saúde Mental, Frederica Vian, Gazeta Médica
- Floyd, K. (2002). Human affection exchange: V. Attributes of the highly affectionate. *Communication Quarterly*, <https://doi.org/10.1080/01463370209385653>
- Attachment Styles & Their Role in Relationships, Published on July 2, 2020, Updated on August 8, 2025, in The Attachment Project
- Attachment Theory In Psychology, Saul McLeod, PhD, 2025, in Simple Psychology
- Floyd, K. (2025). Two decades of affection exchange theory :A state-of-the-art review. *Review of Communication Research*
- The Biology Of Affection, Kory Floyd and Colter D. Ray, Subject: Health and Risk Communication, *Interpersonal Communication*, Online Publication 2016, in Oxford Research Encyclopedia of Communication. <https://doi.org/10.52152/RCR.V13.S2>
- The 5 Love Languages Explained, By Olivia Guy-Evans, MSc Updated on June 20, 2025, in Simple Psychology
- Mostova O, Stolarski M, Matthews G. I love the way you love me: Responding to partner's love language preferences boosts satisfaction in romantic heterosexual couples, in National Library of Medicine

- Impett, E. A., Park, H. G., & Muise, A. (2024). Popular Psychology Through a Scientific Lens: Evaluating Love Languages From a Relationship Science Perspective, in Current Directions in Psychological Science
- Adolescence and the Loss of Parental Authority, February 3, 2025, Carl E Pickhardt Ph.D., in Psychology Today
- Nesi J, Choukas-Bradley S, Prinstein MJ. Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1-A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. 2018
- Coppola, G., Brummelman, E., Pastorelli, C., & Ceravolo, R. Parental overvaluation and children's narcissistic traits: Longitudinal evidence. Personality and Individual Differences, 2020
- The Healing Power of Animal-Human Relationships, Leslie E. Korn Ph.D., 23 de maio de 2024, in Psychology Today
- The Great Psychoanalysts: John Bowlby, The School of Life
- What They Forgot To Teach You At School, 2021, by The School of Life
- Daniel Sampaio: "Consegue-se uma boa adolescência através de uma boa infância", Sara Belo Luís, 26 de março de 2025, in Visão
- Daniel Sampaio: "A condição adolescente", Pedro Miranda, 2020, in ionline
- Food for love: the role of food offering in empathic emotion regulation, Hamburg ME, Finkenauer C, Schuengel C2014, in Frontiers in Psychology
- From Sharing a Meal to Sharing Culture – How Commensality Shapes Social Identity, 2024, by Claudine Cassar in Anthropology Review
- Social eating connects communities, 2017, in Oxford University News
- Breaking Bread: the Functions of Social Eating, Dunbar, R.I.M., Department of Experimental Psychology, University of Oxford, Adaptive Human Behavior and Physiology, 2017, in Springer

Autoria e Coordenação Geral

Return On Ideas

Research e Análise

Return On Ideas

Consultoria Científica

Daniel Sampaio

Professor Catedrático Jubilado
de Psiquiatria e Saúde Mental
Faculdade de Medicina da Universidade
de Lisboa

Design Gráfico

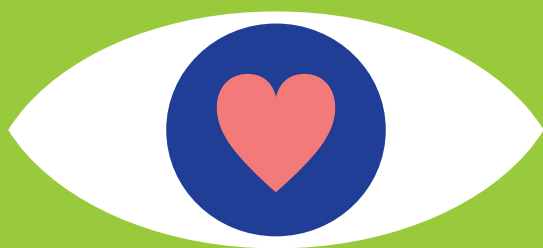
Uzina

Data de publicação

novembro 2025

AVISO LEGAL:

As opiniões expressas nesta edição são da exclusiva responsabilidade dos autores e não da Mimosa. A presente análise contém referências a textos, imagens, fotografias e peças artísticas que não são propriedade da Return On Ideas ou da Mimosa, sendo tais referências devidamente identificadas e feitas a título meramente ilustrativo. A autorização para reprodução total ou parcial dos conteúdos desta obra deve ser solicitada à Mimosa.



Um estudo **MIMOSA**