

A Influência da Infância na Formação de Relacionamentos Amorosos

Joicy Mara R. Rolindo, HerenN. C.Paixão e Ana Luísa L. Cabral

Orientador: Me. André Alvares Usevicius

Curso de Psicologia

Universidade Evangélica de Goiás - UniEvangélica

Giovana Rafaella da Silva – Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica

Leticia Lopes – Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica

Joicy Mara R. Rolindo, HerenN. C.Paixão e Ana Luísa L. Cabral, Departamento de Psicologia da Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica.

Não há conflito de interesse a declarar.

A correspondência referente a este artigo deve ser endereçada a Joicy Mara R. Rolindo, Departamento de Psicologia, Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica, Avenida Universitária, km. 3,5 – Cidade Universitária – Anápolis - GO – CEP: 75.083-515. Anápolis-GO. E-mail: joicy.rolindo@unievangelica.edu.br

Resumo

O objetivo deste estudo foi compreender como as experiências vividas na infância influenciam os relacionamentos amorosos na vida adulta. A pesquisa evidenciou que vínculos seguros, construídos em ambientes afetivos e acolhedores, favorecem o desenvolvimento de relacionamentos equilibrados, marcados por confiança e respeito mútuo. Em contrapartida, vivências de negligência, rejeição ou insegurança contribuem para a formação de padrões de apego disfuncionais, que se refletem em dependência emocional, ciúmes excessivos, medo de abandono e dificuldade em estabelecer vínculos saudáveis. Observou-se também que tais padrões podem ser modificados a partir de novas experiências, autoconhecimento e intervenções terapêuticas. Dessa forma, conclui-se que, embora a infância exerça influência significativa sobre o modo de amar e se relacionar, ela não determina completamente. Investir em vínculos seguros desde os primeiros anos de vida é essencial para a promoção da saúde emocional, mas é igualmente possível reconstruir os padrões afetivos e desenvolver relações mais conscientes, empáticas e saudáveis na vida adulta.

Palavras-Chave: Infância, teoria do apego, vínculos afetivos, relacionamentos amorosos

A Influência da Infância na Formação de Relacionamentos Amorosos

O estudo em questão aborda como as experiências vividas na infância influenciam os relacionamentos amorosos ao longo da vida. A forma como a criança estabelece vínculos com seus cuidadores pode impactar, de maneira significativa, suas interações afetivas na vida adulta, refletindo na qualidade e na maneira como constrói e mantém suas relações (Bowlby, 1982; Ainsworth, 1978). Mais do que um período de desenvolvimento biológico e cognitivo, a infância representa a base da identidade emocional, social e relacional do indivíduo, constituindo os primeiros aprendizados sobre confiança, segurança, cuidado e reciprocidade, que mais tarde servirão de base para a vida amorosa (Papalia & Martorell, 2017).

Algumas abordagens teóricas, como a Teoria do Apego, desenvolvida por John Bowlby (1982) e aprofundada por Mary Ainsworth (1978), evidenciam que os padrões de apego são formados na infância e moldam as expectativas, os comportamentos e a maneira como os indivíduos enfrentam os desafios emocionais dos relacionamentos. Pesquisas em Psicologia do Desenvolvimento reforçam essa perspectiva ao mostrar como as experiências iniciais influenciam o desenvolvimento emocional e social, refletindo na capacidade de estabelecer conexões saudáveis na fase adulta. Além disso, estudos contemporâneos indicam que não apenas os vínculos com cuidadores primários, mas também experiências escolares, amizades e contextos sociais mais amplos contribuem para a formação de modelos relacionais (Papalia & Martorell, 2017; Thompson, 2016; Roisman et al., 2017), ampliando a complexidade do tema.

Nesse sentido, a literatura aponta que os relacionamentos amorosos tendem a seguir padrões específicos, muitas vezes derivados das vivências pessoais de cada indivíduo. Freud (1914) destacou que a mente humana possui a tendência de se repetir, buscando no familiar uma sensação de segurança, ainda que isso envolva a reprodução de padrões disfuncionais. Essa repetição pode ser observada em relacionamentos marcados por conflitos, dificuldades de entrega emocional e situações prejudiciais. Bowlby (1988) e Ainsworth et al. (1978) reforçam essa perspectiva ao argumentarem que os vínculos estabelecidos na infância exercem influência significativa sobre a vida amorosa na fase adulta, refletindo-se em estilos de apego ansioso, evitativo ou desorganizado. Ao mesmo tempo, estudos recentes mostram que experiências positivas na adolescência ou na vida adulta podem ajudar a ressignificar traumas da infância, revelando a capacidade de mudança e adaptação do ser humano.

Entender as repetições e identificar suas origens é essencial para aprofundar a compreensão dos conflitos afetivos que surgem na vida adulta. Ao reconhecer a influência da infância nos relacionamentos, é possível não apenas explicar as dificuldades emocionais enfrentadas por muitos indivíduos, mas também orientar a construção de intervenções terapêuticas mais eficazes. Algumas abordagens da psicologia, assim como algumas teorias, como a Teoria do

Apego, oferecem contribuições essenciais para refletir sobre como a história de vida influencia na forma de amar, confiar e se vincular.

A relevância social deste estudo é evidente, já que uma parte considerável do sofrimento humano está relacionada a relacionamentos frustrados ou disfuncionais. Investigar a origem desses padrões oferece caminhos para a formação de vínculos mais saudáveis e equilibrados, além de contribuir para a saúde mental e o bem-estar. Além disso, compreender as raízes emocionais dos relacionamentos amorosos não se restringe ao benefício individual, mas também repercute no coletivo, uma vez que relações mais saudáveis favorecem famílias mais equilibradas e sociedades mais estáveis. Relacionamentos funcionais promovem melhor comunicação familiar, maior estabilidade emocional e ambientes mais seguros para crianças e adolescentes, refletindo na qualidade de vida e na saúde coletiva. Dessa forma, a questão central que norteia este trabalho é: como as experiências vividas na infância impactam os relacionamentos amorosos ao longo da vida?

Este estudo parte da hipótese de que experiências infantis positivas, caracterizadas por cuidado, atenção e afetividade, promovem vínculos amorosos mais seguros, satisfatórios e equilibrados. Por outro lado, experiências marcadas por negligência, rejeição ou abuso podem influenciar os indivíduos a relacionamentos disfuncionais, com dificuldades de confiança, comunicação e regulação emocional. Nesse contexto, os estilos de apego estabelecidos na infância desempenham papel central na forma como os indivíduos experienciam e constroem relações amorosas.

O apego seguro surge de experiências sólidas de cuidado e atenção, permitindo que o indivíduo desenvolva confiança, autonomia e habilidade para se relacionar de forma coerente. Já o apego ansioso caracteriza-se por uma necessidade constante de aprovação e medo de rejeição, normalmente, resultados de cuidados inconsistentes na infância, o que pode levar a relações marcadas por dependência emocional e insegurança. O apego evitativo, por sua vez, manifesta-se na dificuldade de intimidade e na tendência a evitar a proximidade emocional, geralmente associada a experiências de negligência ou rejeição, levando a relações distantes ou superficiais. Por fim, o apego desorganizado combina padrões incoerentes, com comportamentos contraditórios ou confusos em relação à intimidade, frequentemente associado a traumas ou abusos graves na infância, podendo resultar em relações conflituosas e instáveis (Ainsworth, 1978; Main & Solomon, 1990).

Todavia, entende-se que a influência da infância não é definitiva; experiências posteriores, apoio emocional e intervenções terapêuticas podem modificar padrões de apego e favorecer a construção de relações saudáveis ao longo da vida (Johnson & Campbell, 2022; Karantzas et al., 2023; Tatkin, 2016). Assim, a pesquisa busca compreender tanto as influências positivas quanto

negativas da infância, evidenciando a plasticidade emocional do indivíduo e as possibilidades de transformação.

Metodologia

Para compreender de maneira aprofundada, esta pesquisa caracterizou-se como uma investigação de natureza básica, por ter como objetivo ampliar o conhecimento teórico sobre a influência das experiências infantis nos relacionamentos amorosos, sem a intenção imediata de aplicação prática (Silva & Menezes, 2005). O estudo foi conduzido por meio de uma revisão bibliográfica com enfoque explicativo, cuja finalidade foi compreender os fatores que contribuíram para a formação de padrões de apego e como esses padrões se manifestaram nos vínculos afetivos na vida adulta, especialmente em relacionamentos amorosos (Gil, 2010).

A abordagem adotada foi qualitativa, com ênfase na interpretação dos significados atribuídos às experiências afetivas e aos vínculos desde a infância até a vida adulta, baseada em dados teóricos e empíricos secundários obtidos através de estudos já publicados (Minayo, 2001). A pesquisa utilizou a revisão integrativa da literatura, procedimento que possibilitou análise e síntese de estudos previamente publicados, abrangendo distintas abordagens e delineamentos de pesquisa, permitindo observar lacunas no conhecimento e relacionar diferentes perspectivas teóricas. A condução da revisão seguiu os passos adaptados do modelo proposto por Whitemore & Knafl (2005). Inicialmente, foi elaborada a pergunta norteadora, que buscou estabelecer como as experiências infantis influenciam os relacionamentos amorosos na vida adulta.

Em seguida, foi realizada a busca ou amostragem na literatura. Nesta pesquisa, os critérios de inclusão consideraram bases reconhecidas como SciELO, BVS, PePSIC e Portal CAPES, utilizando os termos de busca “teoria do apego”, “infância”, “vínculos afetivos” e “relacionamentos amorosos”. Foram incluídos artigos publicados entre 2017 e 2025, em português, com texto completo disponível, que abordassem diretamente experiências infantis e vínculos afetivos na vida adulta. A inclusão dos artigos selecionados para a revisão integrativa está apresentada na Tabela 1.

Os critérios de exclusão incluíram estudos duplicados, de outras áreas da Psicologia, em outros idiomas ou que não abordavam relações afetivas, conforme detalhado a seguir, na SciELO foram encontrados 30 artigos, dos quais 9 foram excluídos por estarem fora do período, 8 por duplicidade, 7 por estarem em outro idioma e 4 por não abordarem o tema. No Portal CAPES, 24 artigos foram encontrados, sendo 10 excluídos por estarem fora do período, 2 duplicados, 2 fora do idioma e 4 por não tratarem do tema. Na PePSIC, 15 artigos foram encontrados, dos quais 7 foram excluídos por estarem fora do período, 3 duplicados, 1 fora do idioma e 3 por não abordarem o tema. Na BVS, 66 artigos foram encontrados, sendo 33 excluídos por estarem fora

do período, 4 duplicados, 11 fora do idioma, 10 por conterem apenas resumos e 8 por não tratarem do tema.

Os artigos selecionados foram registrados em tabelas, incluindo informações sobre título, tipo de estudo e resumo, conforme Tabela 2. Posteriormente, foi realizada a análise crítica dos estudos incluídos, por meio de análise temática conforme Braun e Clarke (2006), permitindo identificar padrões e categorias recorrentes nas relações entre experiências infantis e vínculos amorosos. Os dados foram interpretados a partir da Teoria do Apego e da Psicologia do Desenvolvimento, destacando tanto os padrões de repetição quanto as possibilidades de ressignificação das experiências infantis na vida adulta. Ao longo da pesquisa, a discussão foi aprofundada, analisando de forma detalhada como essas experiências influenciam os relacionamentos amorosos e seus efeitos na prática. Essa metodologia buscou garantir rigor científico, transparência na seleção dos artigos e coerência teórica, permitindo compreender de forma sistemática as influências da infância nos relacionamentos amorosos.

Tabela 1 - Artigos selecionados para a atual revisão integrativa.

Artigo	Autor(es) e ano	Título	Base de dados
1	Hintz, H. C. (2021)	Conflitos conjugais: possíveis origens.	BVS/PePSIC
2	Vieira, F. C. (2020)	A importância do apego nos anos iniciais de vida: uma breve visão à luz da psicologia.	PortalCapes
3	Rocha, F. N. & Cerqueira, I. C. (2018)	Amor e relacionamentos amorosos no olhar da psicologia	PortalCapes
4	Murta, S. G., Pires, M. R. P., Tavares, A. S., Cordeiro, M. A., Teixeira, E. G., & Adorno, N. (2019)	Intimidade e apego no namoro: implicações de estudos de caso para prevenção à violência.	PortalCapes
5	Souza, W. G. G., Murta, S. G., & Lordello, S. R. (2021)	Namoro e Envolvimento Feminino com Ato Infracional: um estudo de casos múltiplos.	PortalCapes
6	Becker, A. P. S. & Crepaldi, M. A. (2019)	O apego desenvolvido na infância e o relacionamento conjugal e parental: Uma revisão da literatura.	PortalCapes
7	Lippold, B. B., Lorena, E. dos S., Simões, J. G. P., Goulart, L., Moscato, L., & Carlesso, J. P. P. (2022)	Os desdobramentos do comportamento de apego na vida adulta.	PortalCapes
8	Souza, L. V., Oliveira, E. C., & Nunes, M. F. O. (2024)	Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências.	SciELO
9	Figueiredo, A. C. C., Cunha, M. I. da, & Stengel, M. (2022)	Relacionamentos Afetivo-Sexuais de Mulheres Encarceradas em Presídios Mistos Brasileiros.	SciELO

Fonte: Elaboração própria dos autores, 2025.

Tabela 2 - Apresentação de dados dos artigos selecionados para a atual revisão integrativa.

Artigo	Título	Tipo do estudo e resumo do artigo
1	Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências	Revisão narrativa. O estudo discute a dependência emocional em relacionamentos conjugais, relacionando-a com a teoria do apego. Destaca fatores como medo de abandono, insegurança e histórico de relações, e aponta consequências como ansiedade, depressão e violência conjugal. Reforça a influência dos padrões de apego na vida adulta e abre espaço para compreensão das raízes infantis desses vínculos.
2	Relacionamentos Afetivo-Sexuais de Mulheres Encarceradas em Presídios Mistos Brasileiros	Estudo qualitativo baseado na criminologia crítica feminista e na Teoria do Apego, analisando seis casos de mulheres presas em presídio misto brasileiro. Evidencia como experiências na infância, como insatisfação afetiva, violências e rompimentos de vínculos, influenciam os relacionamentos amorosos na vida adulta. Discute limitações do contato na prisão, aspirações de constituir família e a necessidade de compreender políticas de gênero e encarceramento.
3	O apego desenvolvido na infância e o relacionamento conjugal e parental: Uma revisão da literatura	Revisão integrativa da literatura que analisa a relação entre o apego desenvolvido na infância e os relacionamentos conjugais e parentais. Destaca que indivíduos com apego inseguro apresentam maior propensão a conflitos conjugais e baixa qualidade nos relacionamentos amorosos. Identifica lacunas na literatura sobre a integração da influência do apego infantil nos vínculos conjugais e parentais, sendo central para compreender o impacto das experiências infantis nos relacionamentos na vida adulta.
4	Amor e relacionamentos amorosos no olhar da psicologia	Estudo teórico que discute teorias psicológicas fundamentais sobre o amor, incluindo a Teoria do Apego de Bowlby e a Teoria Triangular do Amor de Sternberg. Analisa como as experiências na infância influenciam os relacionamentos amorosos na vida adulta e destaca a importância do autoconhecimento na construção de vínculos saudáveis. Oferece perspectiva histórica e psicológica das concepções de amor.
5	Namoro e Envolvimento Feminino com Ato Infracional: um estudo de casos múltiplos	Estudo qualitativo que investigou a história de vida e o envolvimento amoroso de adolescentes em medida socioeducativa de internação. Analisa como relacionamentos afetivos na adolescência influenciam comportamentos de risco e padrões de apego, destacando a dinâmica das relações de gênero e sua repercussão nos relacionamentos amorosos.
6	Intimidade e apego no namoro: implicações de estudos de caso para prevenção à violência	Estudo qualitativo baseado na Teoria do Apego que investigou como experiências de apego seguro na infância impactam comportamentos de busca de intimidade ao longo da vida. Analisa a disponibilidade e acessibilidade do parceiro para promover proximidade emocional, oferecendo contribuições para prevenção de violência e promoção de relacionamentos amorosos saudáveis.
7	Os desdobramentos do comportamento de apego na vida adulta	Revisão bibliográfica que explora a teoria do apego de Bowlby e suas manifestações na vida adulta. Analisa os quatro tipos de apego e suas consequências nos relacionamentos amorosos, destacando a continuidade dos padrões de apego desde a infância até a vida adulta.
8	A importância do apego nos anos iniciais de vida: uma breve visão à luz da psicologia	Artigo que explora a importância do apego nos primeiros anos de vida, fornecendo uma base para entender como esses vínculos influenciam os relacionamentos na vida adulta. Destaca a necessidade de cuidados adequados e relações afetivas positivas na infância para o desenvolvimento emocional saudável.
9	Conflitos conjugais: possíveis origens	Estudo que discute a origem dos conflitos conjugais à luz da Teoria do Apego. Analisa como os estilos de apego, desenvolvidos desde a infância, influenciam padrões de comportamento e dificuldades nos relacionamentos amorosos na vida adulta.

Fonte: Elaboração própria dos autores, 2025.

Desenvolvimento infantil e formação dos vínculos

Mais do que um estágio de crescimento físico e cognitivo, a infância deve ser compreendida como a estrutura sobre a qual se erguem os modelos internos de funcionamento. Esses modelos consistem nas representações que a criança constrói sobre si e sobre os outros, envolvendo expectativas, valores e crenças sobre relacionamentos e emoções. É por meio dessas construções que a criança aprende a interpretar sinais afetivos, a perceber intenções alheias e a elaborar estratégias de vínculo e regulação emocional, elementos que influenciarão diretamente a forma como ela se relacionará com o mundo ao longo da vida (Papalia & Martorell, 2017; Vieira, 2020).

Bowlby (1982) e Ainsworth (1978) enfatizam que os laços desenvolvidos com os cuidadores fornecem um ponto de referência seguro para a criança. Esse suporte não apenas garante proteção imediata, mas também molda a percepção que o sujeito terá de si e do outro, influenciando expectativas, padrões de interação e estratégias de enfrentamento diante de desafios emocionais. Quando esses vínculos são consistentes, favorecem o desenvolvimento de autonomia e de habilidades socioemocionais, quando são fragilizados ou inconsistentes, podem surgir dificuldades na regulação emocional, na comunicação e na construção de relacionamentos saudáveis. Dessa forma, a infância não é apenas uma etapa transitória, mas um período formativo cujas experiências repetem por toda a vida, delineando a forma como o indivíduo experimenta, interpreta e se conecta com o mundo.

O papel dos cuidadores primários é fundamental para a formação do apego e para a construção das bases emocionais da criança. Bowlby (1982) ressalta que, para que a criança possa explorar o mundo de maneira confiante, é necessário que ela disponha de uma base segura, representada pelos cuidadores, que ofereçam proteção, acolhimento e estabilidade afetiva. Por outro lado, quando os cuidados são inconsistentes ou negligentes, a criança tende a internalizar padrões de insegurança e desconfiança, repercutindo de maneira duradoura na percepção de si e da sociedade. Vieira (2020), reforça essa perspectiva, demonstrando que a qualidade da atenção e do afeto recebidos na infância se reflete de forma prolongada nas relações interpessoais futuras.

Além da consistência do cuidado individual, o contexto familiar como um todo exerce papel determinante na formação dos vínculos afetivos. Relações familiares marcadas por violência, conflitos intensos ou instabilidade emocional geram impactos significativos no desenvolvimento da criança, podendo comprometer habilidades socioemocionais essenciais, como empatia, autorregulação e capacidade de resolução de conflitos (Becker & Crepaldi,

2019). Assim, torna-se evidente que o cuidado dos cuidadores e a qualidade das interações familiares são determinantes centrais para a construção de vínculos afetivos sólidos e para o desenvolvimento psicológico pleno da criança.

O conceito de modelos internos de funcionamento, formulado por Bowlby (1988), descreve como as experiências afetivas iniciais são internalizadas e se tornam guias inconscientes para os relacionamentos futuros. Becker e Crepaldi (2019) reforçam que pais que vivenciaram vínculos seguros tendem a reproduzir práticas de cuidado positivo com seus filhos, enquanto aqueles cujas experiências foram marcadas por rejeição ou negligência podem, muitas vezes sem consciência, perpetuar ciclos de insegurança emocional.

Dessa forma, o que se aprende no contexto familiar inicial atua como um mapa emocional que orienta expectativas, comportamentos e padrões de interação nas relações posteriores. Entretanto, pesquisas recentes indicam que esses modelos internos não são imutáveis. Vieira (2020) e Rocha & Cerqueira (2018) apontam que novas experiências relacionais, processos terapêuticos e vivências de apoio podem modificar os padrões internalizados, permitindo que indivíduos que cresceram em contextos adversos desenvolvam vínculos afetivos mais saudáveis e seguros. Essa plasticidade emocional evidencia que, embora a infância constitua um alicerce determinante para o desenvolvimento relacional, ela não define de forma absoluta o destino afetivo do indivíduo.

Assim, compreender o desenvolvimento infantil e a formação dos vínculos implica reconhecer tanto o poder estruturante das experiências iniciais quanto a capacidade humana de mudança, adaptação e ressignificação. A infância, portanto, configura-se como o ponto de partida da vida relacional, o momento em que se plantam as sementes da confiança, do afeto e da reciprocidade, que serão revisitadas, desafiadas e reinterpretadas ao longo de toda a vida adulta.

Da infância à vida adulta: repetições e ressignificações

A Teoria do Apego, proposta por Bowlby (1982), destaca que os vínculos formados na infância não se limitam a oferecer segurança imediata, mas estruturam modelos internos de funcionamento que guiam relações futuras. Esses modelos refletem expectativas sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo, influenciando comportamentos emocionais, padrões de interação e estratégias de enfrentamento ao longo da vida (Vieira, 2020). Mary Ainsworth (1978), ao aprofundar o estudo do apego, identificou diferentes estilos de vínculo, incluindo

seguro, ansioso, evitativo e desorganizado (Main & Solomon, 1990), evidenciando a complexidade das relações precoces e seu impacto duradouro.

Pesquisas recentes demonstram que os estilos de apego infantis repercutem na vida adulta, moldando a forma como os indivíduos se relacionam afetivamente. Indivíduos com apego seguro tendem a desenvolver relações caracterizadas por confiança, comunicação clara e apoio mútuo, enquanto aqueles com apego ansioso ou evitativo podem apresentar dificuldades de intimidade, medo de abandono ou resistência à proximidade (Lippold et al., 2022). Já o apego desorganizado se associa a vínculos instáveis e inseguros, frequentemente relacionados a experiências precoces de negligência ou trauma.

A psicanálise oferece uma perspectiva complementar, Freud (1920) ao propor o conceito de compulsão à repetição, antecipou a ideia de que indivíduos tendem a reviver experiências emocionais passadas, mesmo quando dolorosas, em uma tentativa inconsciente de reparação. Essa ideia ajuda a compreender por que padrões disfuncionais podem se repetir na vida adulta e por que relacionamentos problemáticos frequentemente refletem histórias afetivas precoces (Hintz, 2021).

Apesar da força estruturante dos vínculos iniciais, estudos contemporâneos ressaltam que os modelos internos não são imutáveis. Novas experiências relacionais, amizades estáveis, relações amorosas seguras e processos terapêuticos podem favorecer mudanças significativas, promovendo vínculos afetivos mais saudáveis, mesmo em indivíduos que vivenciaram contextos adversos na infância (Rocha & Cerqueira, 2018; Vieira, 2020). Essa plasticidade emocional evidencia que, embora a infância constitua a base do desenvolvimento relacional, ela não determina de forma absoluta os padrões afetivos da vida adulta.

Dessa forma, compreender a trajetória do apego desde a infância até a vida adulta implica reconhecer tanto a força das experiências iniciais quanto a capacidade de mudança e ressignificação. A integração entre teoria do apego, evidências empíricas e abordagens psicanalíticas reforça a importância de intervenções clínicas e sociais que possibilitem transformar histórias marcadas por insegurança em trajetórias relacionais mais seguras e adaptativas.

Relacionamentos amorosos na vida adulta

Os relacionamentos amorosos são, sem dúvida, uma das experiências mais complexas da vida adulta, já que envolvem aspectos emocionais, sociais e psicológicos que nem sempre se integram de forma harmônica. É nesse espaço que se manifestam, muitas vezes de maneira

intensa, os padrões internalizados desde a infância, especialmente os relacionados ao apego, cuidado e confiança. Amar não significa apenas sentir afeto ou paixão; envolve também saber dialogar, lidar com frustrações, estabelecer limites e, em alguns casos, construir projetos de vida em conjunto. Observa-se, portanto, que esses vínculos podem tanto favorecer segurança emocional e crescimento pessoal quanto se tornar fonte de conflitos, dependência e repetição de padrões disfuncionais (Becker & Crepaldi, 2019; Lippold et al., 2022).

Um relacionamento considerado saudável não se resume apenas à ausência de conflitos, mas se caracteriza pelo equilíbrio entre intimidade e autonomia, pela confiança mútua e por uma comunicação clara. Rocha e Cerqueira (2018), ao discutirem o amor maduro, destacam que ele ultrapassa o ideal romântico e exige o reconhecimento das próprias necessidades emocionais e as do parceiro. Dessa forma, vínculos saudáveis funcionam como fator de proteção para a saúde mental, promovendo bem-estar emocional e social. Nota-se, portanto, que o amor maduro não elimina as dificuldades, mas possibilita enfrentá-las de modo mais construtivo.

É esperado que todo relacionamento apresente divergências, mas nem sempre os conflitos conjugais derivam apenas de circunstâncias cotidianas. Hintz (2021) mostra que muitos desentendimentos recorrentes têm raízes em padrões de apego inseguros formados na infância. O medo de abandono, a dificuldade em confiar ou a tendência a evitar proximidade criam ciclos de brigas, afastamentos ou reconciliações superficiais e momentâneas. Nesse sentido, os conflitos revelam-se menos como fruto do “casal em si” e mais como reflexos das histórias emocionais que cada um carrega. Até que ponto, então, os casais brigam pelo presente ou revivem dores antigas? Essa reflexão ajuda a compreender por que tantos relacionamentos parecem “tropeçar nas mesmas pedras” sempre.

A dependência emocional é talvez uma das expressões mais evidentes do impacto das vivências infantis sobre os vínculos amorosos da vida adulta. Suzana, Oliveira e Nunes (2024) apontam que essa condição se manifesta na necessidade de aprovação constante, na dificuldade de tomar decisões sozinho e no medo intenso de abandono. Em geral, essas características estão associadas ao apego ansioso, frequentemente relacionado a cuidados inconsistentes na infância. Como resultado, a relação assume uma dinâmica desigual na qual um parceiro tende à submissão e o outro ao controle. É possível perceber como esse padrão não apenas gera sofrimento individual, mas também perpetua ciclos de insegurança que se renovam de geração em geração.

Ao se discutir relacionamentos, não se pode ignorar a influência dos contextos sociais. Figueiredo, Cunha e Stengel (2022), ao investigarem mulheres encarceradas em presídios mistos, evidenciam que histórias de abandono e violência se entrelaçam à carência afetiva, moldando escolhas e padrões relacionais. Nessas circunstâncias, o amor muitas vezes surge como busca e proteção e/ou pertencimento, revelando como fatores sociais e emocionais se sobrepõem. Isso indica que a repetição de padrões disfuncionais não se explica apenas pela história individual, mas também pela vulnerabilidade social e desigualdade estrutural que reforçam esses ciclos.

Dessarte, compreender os relacionamentos amorosos na vida adulta exige olhar além do momento presente: eles expressam tanto as primeiras experiências de apego quanto às condições sociais em que o indivíduo está inserido. A forma de amar, confiar e lidar com conflitos não pode ser separada da trajetória emocional de cada sujeito. Por isso, investigar essa dinâmica torna-se fundamental não apenas para a Psicologia Clínica, mas também para práticas voltadas à promoção da saúde mental e à construção de vínculos mais saudáveis no coletivo.

Considerações Finais

A pesquisa mostrou que a infância exerce uma influência significativa nos relacionamentos amorosos. Crianças que crescem em ambientes seguros, com cuidado, atenção e apoio emocional, tendem a desenvolver vínculos mais saudáveis e a lidar com as relações de maneira equilibrada, pois aprendem, desde cedo, a reconhecer o que é cuidado e respeito. Por outro lado, aquelas que vivem em contextos marcados por negligência, insegurança ou rejeição acabam construindo estilos de apego disfuncionais, repetindo padrões emocionais semelhantes aos vividos na infância.

Considerando que o objetivo deste estudo foi compreender como os vínculos iniciais influenciam a vida adulta, conclui-se que o indivíduo trilha um caminho emocional estruturado desde a infância, conforme apontado por Bowlby (1982) e Ainsworth (1978), ao destacarem que as primeiras experiências afetivas formam a base dos modelos internos de funcionamento, moldando a forma como cada pessoa ama, confia e se conecta. A hipótese de que vínculos seguros favorecem relações mais equilibradas, enquanto experiências disfuncionais geram adultos inseguros, foi parcialmente confirmada.

Os estudos analisados evidenciam que o cuidado consistente e responsivo contribui para o desenvolvimento do apego seguro, promovendo confiança e autonomia. Em

contrapartida, experiências de rejeição ou negligência tendem a gerar padrões de apego inseguros, que se manifestam nos relacionamentos adultos como dependência, ciúme, medo de abandono ou dificuldade para se entregar à intimidade. Freud (1920) já observava que o ser humano tende a repetir, de forma inconsciente, experiências emocionais vividas no passado, o que ajuda a explicar por que muitos padrões afetivos se mantêm ao longo da vida, mesmo quando não são funcionais.

Porém, essas repetições não são definitivas. Estudos recentes (Rocha & Cerqueira, 2018, Johnson & Campbell, 2022, Karantzas et al., 2023) mostram que novas experiências, como relações seguras, redes de apoio e processos terapêuticos, podem promover mudanças relevantes nos modelos de apego. A mente humana apresenta plasticidade emocional, o que significa que nenhuma experiência é totalmente determinante. Dessa forma, pessoas que tiveram infâncias marcadas por traumas ou inseguranças podem reconstruir a forma como amam e se relacionam, com o apoio de intervenções terapêuticas, autoconhecimento e novas vivências emocionais. Caso contrário, quando tais experiências permanecem sem elaboração, a infância tende a exercer um impacto significativo e duradouro sobre os relacionamentos amorosos e sobre a forma como o indivíduo se vincula ao longo da vida.

Nesse contexto, a psicoterapia surge como um recurso essencial para que o indivíduo reconheça repetições inconscientes e desenvolva autonomia emocional. Ela oferece um espaço de apoio para que a pessoa compreenda a origem de suas dificuldades emocionais e afetivas. Isso contribui para a mudança de padrões antigos e para a construção de relacionamentos mais seguros, equilibrados e saudáveis. A importância social dessa compreensão é enorme, grande parte do sofrimento humano está ligada a vínculos afetivos disfuncionais, marcados por dependência, ciúme e instabilidade. Entender a origem desses padrões contribui para a promoção da saúde mental, fortalece relações e impacta positivamente o bem-estar coletivo (Becker & Crepaldi, 2019, Figueiredo, Cunha & Stengel, 2022).

Em síntese, a infância não determina nosso modo de amar, mas exerce uma influência sobre ele. Reconhecer essa relação é fundamental para romper ciclos repetitivos e construir vínculos mais saudáveis. Cuidar da infância é cuidar do futuro das relações humanas, é nesse período que se constroem as bases da confiança, segurança e amor que sustentam toda a vida emocional. Investir em vínculos seguros desde cedo é investir em uma sociedade mais empática, saudável e emocionalmente consciente. Por fim, ressalta-se a importância de estudos contínuos e atualizados acerca da relação entre a infância e os vínculos amorosos,

considerando as transformações socioculturais e seus impactos sobre a forma como os indivíduos constroem suas relações afetivas ao longo da vida, bem como a necessidade de mais pesquisas aprofundadas para ampliar o conhecimento e contribuir para intervenções mais eficazes, capazes de promover vínculos saudáveis e fortalecer a saúde emocional das futuras gerações.

Referências

- Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation* (2nd ed.). Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Becker, A. P. S., & Crepaldi, M. A. (2019). O apego desenvolvido na infância e o relacionamento conjugal e parental: Uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Psicologia*, 13(2), 45–58.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Attachment* (2nd ed.). New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Figueiredo, A. C. C., Cunha, M. I. da, & Stengel, M. (2022). Relacionamentos afetivo-sexuais de mulheres encarceradas em presídios mistos brasileiros. *Psicologia & Sociedade*, 34(1), 1–15. <https://doi.org/10.1590/psoc20220005>
- Freud, S. (1920). *Beyond the pleasure principle*. London, UK: International Psycho-Analytical Press.
- Gil, A. C. (2010). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo, SP: Atlas.
- Hintz, H. C. (2021). Conflitos conjugais: Possíveis origens. *Revista de Estudos Familiares*, 9(1), 30–45.
- Johnson, S., & Campbell, L. (2022). Adult attachment and relationship dynamics. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 529–540. <https://doi.org/10.1037/fam0000900>
- Karantzas, G. C., Feeney, J. A., & Maunder, R. G. (2023). Attachment and romantic relationships: A lifespan perspective. *Attachment & Human Development*, 25(2), 1–18. <https://doi.org/10.1080/14616734.2023.2164567>
- Lippold, B. B., Lorena, E. dos S., Simões, J. G. P., Goulart, L., Moscato, L., & Carlesso, J. P. P. (2022). Os desdobramentos do comportamento de apego na vida adulta. *Revista Brasileira de Psicologia*, 18(3), 56–70.

- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Minayo, M. C. de S. (2001). *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo, SP: Hucitec.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Experiencing the lifespan* (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Roisman, G. I., Fraley, R. C., & Belsky, J. (2017). The adult attachment interview: Psychometric properties and new directions. *Developmental Psychology*, 53(6), 969–977. <https://doi.org/10.1037/dev0000321>
- Rocha, F. N., & Cerqueira, I. C. (2018). Amor e relacionamentos amorosos no olhar da psicologia. *Revista Brasileira de Psicologia Social*, 12(2), 90–105.
- Silva, E. M., & Menezes, A. L. (2005). Pesquisa básica: Conceitos e metodologias. *Revista de Ciências Humanas*, 7(1), 45–56.
- Souza, L. V., Oliveira, E. C., & Nunes, M. F. O. (2024). Dependência emocional em relacionamentos conjugais: Possíveis fatores e consequências. *Psicologia em Foco*, 15(2), 120–135.
- Souza, W. G. G., Murta, S. G., & Lordello, S. R. (2021). Namoro e envolvimento feminino com ato infracional: Um estudo de casos múltiplos. *Revista Brasileira de Psicologia Jurídica*, 14(1), 75–90.
- Tatkin, S. (2016). *Wired for love: How understanding your partner's brain and attachment style can help you defuse conflict and build a secure relationship*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Thompson, R. A. (2016). Early attachment and later development: Familiar questions, new answers. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 330–348). New York, NY: Guilford Press.
- Vieira, F. C. (2020). A importância do apego nos anos iniciais de vida: Uma breve visão à luz da psicologia. *Psicologia em Pesquisa*, 14(2), 110–124.
- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>