

# Medidas de amor

Gil Gomes

# Escala de Amor Apaixonado

Elaine Hatfield é uma investigadora pioneira no que se refere a estudar o amor dentro da psicologia social. A sua teoria em relação ao amor é muito reconhecida pela comunidade científica internacional.

A escala foi adaptada para o Português por: Cyrille Feybesse, Félix Neto e Elaine Hatfield (2011)

# O dois tipos de amor para Hatfield (2008)

O AMOR APAIXONADO: Na relação afetiva, o amor romântico surge como uma emoção intensa e forte que é repleta de carinho e sexualidade.

O AMOR COMPANHEIRO: O amor apaixonado vai se transformando em um tipo de amor mais terno, criando um vínculo com afeição, fica mais amigável e torna-se companheiro.

# Medida do Amor Apaixonado

Hatfield criou a escala de amor apaixonado com o objetivo de medir a intensidade da paixão, que pode ir de fraca até forte. Este tipo de amor pode ser medido com a combinação de diferentes componentes de outras escalas que medem o amor (Masuda, 2003).

# Escala de Amor Apaixonado

Sexo: ( ) masculino ( ) feminino Idade: \_\_\_\_\_

Anos de relacionamento: \_\_\_\_\_

Religião: \_\_\_\_\_

Para o preenchimento das questões a seguir pense na pessoa que você ama. Mantenha essa pessoa em mente quando estiver respondendo ao questionário. Tente responder baseado em seus sentimentos mais íntimos. Não é necessário se identificar, suas respostas serão mantidas em sigilo. Por favor, seja sincero e cuide para não deixar nenhuma afirmação sem resposta.

Escreva dentro dos parênteses o número que corresponde ao seu sentimento conforme a escala abaixo:

(Nada verdadeiro) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 – 6 - 7 - 8 - 9 (Totalmente verdadeiro)

1. ( ) Desde que me envolvi com \_\_\_\_\_ minhas emoções estão como numa montanha russa.
2. ( ) Me sentiria desesperado (a) se \_\_\_\_\_ me deixasse.
3. ( ) Às vezes, quando vejo \_\_\_\_\_ meu corpo treme de excitação.
4. ( ) Me dá prazer contemplar as formas e ângulos do corpo de \_\_\_\_\_ .
5. ( ) Às vezes, sinto que não posso controlar meus pensamentos, penso obsessivamente em \_\_\_\_\_ .
6. ( ) Me sinto feliz quando estou fazendo alguma coisa para deixar \_\_\_\_\_ feliz.
7. ( ) Prefiro estar com \_\_\_\_\_ do que com qualquer outra pessoa.
8. ( ) Eu sentiria ciúmes se pensasse que \_\_\_\_\_ está apaixonado (a) por outra pessoa.
9. ( ) Ninguém poderia amar \_\_\_\_\_ como eu amo.
10. ( ) Eu quero saber tudo sobre a \_\_\_\_\_ .

11. ( ) Eu desejo \_\_\_\_\_ física, emocional e mentalmente.
12. ( ) Eu sempre amarei a \_\_\_\_\_ .
13. ( ) Eu me derreto quando olho profundamente nos olhos de \_\_\_\_\_ .
14. ( ) Eu tenho um apetite sem fim pelo carinho de \_\_\_\_\_ .
15. ( ) Para mim, \_\_\_\_\_ é o(a) parceiro(a) romântico(a) perfeito(a).
16. ( ) \_\_\_\_\_ é a pessoa que pode me fazer mais feliz.
17. ( ) Eu sinto meu corpo responder quando \_\_\_\_\_ me toca.
18. ( ) Eu sinto ternura por \_\_\_\_\_ .
19. ( ) \_\_\_\_\_ parece estar sempre na minha mente.
20. ( ) Se eu me separasse de \_\_\_\_\_ por um longo tempo, me sentiria profundamente sozinho (a).

21. ( ) Às vezes, sinto dificuldade em me concentrar no trabalho porque os pensamentos sobre \_\_\_\_\_ ocupam minha mente.
22. ( ) Eu quero que \_\_\_\_\_ saiba meus pensamentos, meus medos e minhas esperanças.
23. ( ) Saber que \_\_\_\_\_ se importa comigo, faz eu me sentir completo (a).
24. ( ) Eu busco ansiosamente por sinais que indiquem que \_\_\_\_\_ me deseja.
25. ( ) Se \_\_\_\_\_ estivesse passando por dificuldades, eu colocaria minhas preocupações de lado para ajudá-lo(a).
26. ( ) \_\_\_\_\_ consegue fazer eu me sentir efervescente e animado(a).
27. ( ) Na presença de \_\_\_\_\_, eu desejo tocá-la(o) e ser tocado(a).
28. ( ) A vida sem \_\_\_\_\_, seria escura e triste.
29. ( ) Eu tenho uma profunda atração por \_\_\_\_\_ .
30. ( ) Eu me sinto extremamente depressivo(a) quando as coisas não andam bem na minha relação com \_\_\_\_\_.



# Escala de Satisfação Conjugal (ESC)

Dificuldades no relacionamento conjugal geram problemas de relacionamento entre casais e de insatisfação no casamento. Esses são um dos maiores estressores da vida, levando a transtornos psiquiátricos e enfermidades físicas (Epstein & Schlesinger, 1995; Fincham & Horneffer, 1996; Granvold, 2004). A satisfação com o casamento se relaciona a sentimentos de bem-estar, contentamento, companheirismo, afeição e segurança (Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt & Sharlin, 2004).

# Escala de Satisfação Conjugal (Dela Coleta, 1989)

A escala mede três aspectos da relação conjugal:

1 - Interação conjugal

2 - Aspectos emocionais (Maneira como o companheiro expressa sentimentos e como se comporta quando experimenta sentimentos negativos como raiva e preocupação)

3 - Aspectos estruturais (maneira como organiza a sua própria vida e que impacto isso tem na vida do cônjuge).

# Escala de Satisfação Conjugal (ESC)

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

A seguir é apresentada uma lista de acontecimentos que você deverá ler, julgar e marcar sua resposta de acordo com as seguintes opções:

- (1) Eu gosto como tem sido
- (2) Eu gostaria que fosse um pouco diferente
- (3) Eu gostaria que fosse muito diferente

- 01 – O tempo que minha mulher (meu marido) dedica ao nosso casamento .....
- 02 – A frequência com que minha mulher (meu marido) me diz algo bonito .....
- 03 – O quanto minha mulher (meu marido) me atende .....
- 04 – A frequência com que minha mulher (meu marido) me abraça .....
- 05 – A atenção com que minha mulher (meu marido) tem para com minha aparência .....
- 06 – A comunicação com minha mulher (meu marido) .....
- 07 – O comportamento de minha mulher (meu marido) na frente de outras pessoas .....
- 08 – A forma como me pede para ter relações sexuais .....
- 09 – O tempo que dedica a si mesma (o) .....
- 10 – O tempo que dedica a mim .....
- 11 – A forma como se comporta quando está triste .....
- 12 – A forma como se comporta quando está chateada (o) .....
- 13 – A forma como se comporta quando está preocupada (o) .....
- 14 – A forma como se comporta quando está de mau humor .....

- 15 – A forma como minha mulher (meu marido) organiza sua vida e suas coisas .....
- 16 – As prioridades que minha mulher (meu marido) tem na vida .....
- 17 – A forma com passa seu tempo livre.....
- 18 – A reação de minha mulher (meu marido) quando não quer ter relações sexuais .....
- 19 – A pontualidade de minha mulher (meu marido) .....
- 20 – O cuidado que minha mulher (meu marido) tem com a saúde .....
- 21 – O interesse que minha mulher (meu marido) tem pelo que faço .....
- 22 – O tempo que passamos juntos .....
- 23 – A forma como minha mulher (meu marido) procura resolver os problemas .....
- 24 – As regras que minha mulher (meu marido) faz para que sejam seguidas em casa .....

# Inventário de Habilidades Sociais Conjugais

o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (Vila & Del Prette, 2012) mede as habilidades sociais do relacionamento do casal.

As habilidades Sociais Conjugais são: empatia, expressão de sentimentos positivos, civilidade, comunicação, assertividade, autocontrole, resolução de problemas.

# Inventário de Habilidades Sociais Conjugais

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Responda cada uma dos itens abaixo, fazendo um X no quadrinho que melhor indica a frequência com que você apresenta o comportamento sublinhado em cada item, considerando um total de 10 vezes em que poderia se encontrar na situação descrita no item.

A – NUNCA OU RARAMENTE (em 10 situações desse tipo, reajo assim no máximo 1 vez)

B – COM POUCA FREQUÊNCIA (em 10 situações desse tipo, reajo assim 2 a 3 vezes)

C – COM FREQUÊNCIA REGULAR (em 10 situações desse tipo, reajo assim 4 a 6 vezes)

D – MUITO FREQUENTEMENTE (em 10 situações desse tipo, reajo assim 7 a 8 vezes)

E – SEMPRE OU QUASE SEMPRE (em 10 situações desse tipo, reajo assim 9 a 10 vezes)

- 1) No dia a dia, converso naturalmente sobre qualquer assunto com o meu cônjuge.
- 2) Quando meu cônjuge insiste em dizer o que devo fazer, mesmo contrariando o que eu penso, acabo aceitando para evitar problemas.
- 3) Quando meu cônjuge está me falando algo importante para ele(a), ouço(a) com toda a atenção.
- 4) Ao ser elogiado sinceramente por meu cônjuge, respondo-lhe agradecendo.
- 5) Em uma conversa, se meu cônjuge me interrompe, peço-lhe que espere até eu terminar o que eu estava dizendo.
- 6) Quando meu cônjuge deixa de cumprir algum de nossos acordos, dou um jeito de lembrá-lo.
- 7) Sinto dificuldades em expressar sentimentos de carinho através de palavras ou gestos a meu cônjuge.
- 8) Se cometi alguma falha com meu cônjuge, procuro pedir-lhe desculpas.
- 9) Durante uma discussão, ao perceber que estou descontrolado(a) emocionalmente (nervoso(a)), consigo me acalmar antes de continuar a discussão.
- 10) Sinto-me constrangido em pedir a meu cônjuge que não faça certas carícias que me incomodam.
- 11) Se estou querendo ter relação sexual com meu cônjuge, consigo tomar a iniciativa ou fazê-lo(a) perceber isto.
- 12) Se meu cônjuge me faz um elogio, fico encabulado(a), sem saber o que dizer.



- 13) Se não concordo com meu cônjuge, digo isto a ele(a).
- 14) Se não quero conversar com meu cônjuge sobre um assunto, tenho dificuldade de encerrar ou mudar o assunto, deixando que ele(a) o faça.
- 15) Se meu cônjuge fala de alguma forma alterada comigo, espero que ele(a) termine o que tem a dizer para depois dar a minha opinião.
- 16) Quando meu cônjuge me critica, reajo de forma agressiva.
- 17) Quando meu cônjuge pede que eu faça uma tarefa que é dele (a), consigo negar-me a fazê-la.
- 18) Sempre que preciso esclarecer algo com meu cônjuge, faço as perguntas que acho necessárias.
- 19) Se meu cônjuge faz algo que não gosto, tenho dificuldade em dizer isso a ele(a).
- 20) Quando temos problemas em comum para resolver, conseguimos conversar e chegar a um acordo sobre o que fazer.
- 21) Mesmo quando estou sobrecarregado(a) com várias tarefas, prefiro não pedir ajuda ao meu cônjuge.
- 22) Quando meu cônjuge consegue alguma coisa importante, pela qual se empenhou muito, eu o(a) elogio pelo sucesso.

- 23) Se não estou disposto(a) a ter relação sexual, acabo concordando para evitar que ele(a) fique irritado(a) ou magoado(a) comigo.
- 24) Se estou me sentindo bem (feliz), expresso isso para meu cônjuge.
- 25) Consigo “levar na esportiva” as brincadeiras do meu cônjuge a meu respeito.
- 26) Se meu cônjuge avalia de forma injusta meu desempenho em alguma atividade, evito discutir a sua avaliação.
- 27) Em situações de conflito de opiniões com meu cônjuge, consigo fazê-lo(a) compreender a minha posição.
- 28) Se meu cônjuge está sofrendo por algum problema, tenho dificuldade em fazer algo para demonstrar-lhe meu apoio.
- 29) Em meio a uma discussão, consigo perceber quando eu ou meu cônjuge estamos abalados (nervosos) e que é hora de encerrar a conversa.
- 30) Prefiro esconder a minha opinião a ferir os sentimentos do meu cônjuge, mesmo quando solicitado(a) a dizer o que penso.
- 31) Durante a relação sexual, consigo dizer a meu cônjuge quais carícias mais me agradam.
- 32) Quando meu cônjuge está chateado(a), consigo colocar-me no seu lugar e dizer que compreendo o que ele(a) está sentindo.

# Inventário De Crença Sobre Relacionamento

O Inventário de Crenças sobre Relacionamento (RBI, Relationship Belief Inventory, Eidelson e Epstein, 1982), serve para avaliar crenças inadequadas sobre relacionamento conjugal. O objetivo desse instrumento é medir o nível de aderência de uma pessoa a cada uma das cinco crenças disfuncionais sobre relacionamentos íntimos.

- 1) Desacordo é destrutivo, é a crença de que a falta de consenso é uma ameaça à relação amorosa;
- 2) Leitura mental, os parceiros acreditam que o seu companheiro deveria ser capaz de saber o que sentem ou pensam sem comunicarem;
- 3) Parceiros não podem mudar, acredita que seu companheiro não seria capaz de mudar nem a si próprio a relação;
- 4) Perfeccionismo sexual, é a ideia de que o parceiro deve ter um desempenho sexual perfeito;
- 5) Os sexos são diferentes, é a crença de que os problemas no relacionamento são diferenças típicas entre o gênero masculino e feminino.

# Inventário De Crença Sobre Relacionamento

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

As afirmações abaixo descrevem maneiras como uma pessoa pode se sentir acerca de um relacionamento com outra pessoa. Por favor, marque o espaço próximo de cada afirmação de acordo com quão fortemente você acredita que ela seja verdadeira ou falsa. Por favor, marque cada uma das afirmações. Escreva 5, 4, 3, 2, 1 ou 0 de acordo com as seguintes respostas.

5: Acredito fortemente que a afirmação é verdadeira.

4: Acredito que a afirmação é verdadeira.

3: Acredito que a afirmação é provavelmente verdadeira, ou mais verdadeira do que falsa.

2: Acredito que a afirmação é provavelmente falsa, ou mais falsa do que verdadeira.

1: Acredito que a afirmação é a afirmação é falsa.

0: Acredito fortemente que a sentença é falsa.

# Inventário De Crença Sobre

## Relacionamento

(EIDELSON, R. J.; EPSTEIN, N. B. Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs, 1982)

\_\_\_\_\_ 1. Se seu (sua) parceiro (a) expressa discordância em relação as suas ideias, ele (a) provavelmente não pensa muito bem de você.

\_\_\_\_\_ 2. Não espero que meu parceiro perceba todos os meus sentimentos.

\_\_\_\_\_ 3. Danos feitos inicialmente no relacionamento provavelmente não poderão ser revertidos.

\_\_\_\_\_ 4. Eu me irrita se penso que não esteja satisfazendo sexualmente meu parceiro de modo completo.

- \_\_\_\_\_ 5. Homens e mulheres têm as mesmas necessidades emocionais básicas.
- \_\_\_\_\_ 6. Não posso aceitar que meu (minha) parceiro (a) discorde de mim.
- \_\_\_\_\_ 7. Se tenho que dizer ao meu (minha) parceiro (a) que alguma coisa é importante para mim, isso não significa que ele (ela) seja insensível a mim.
- \_\_\_\_\_ 8. Meu (minha) parceiro (a) não parece capaz de comportar-se diferente de como ele (ela) age agora.
- \_\_\_\_\_ 9. Se eu não estou com ânimo para sexo quando meu parceiro (a) está, não me irrita por isso.
- \_\_\_\_\_ 10. Discordâncias entre parceiros geralmente são devidas às diferenças inatas nas constituições psicológicas de homens e mulheres.
- \_\_\_\_\_ 11. Tomo como insulto pessoal quando meu (minha) parceiro (a) discorda de uma ideia importante minha.
- \_\_\_\_\_ 12. Eu me irrita muito se meu (minha) parceiro (a) não reconhece como estou me sentindo e tenho que dizer a ele (a).
- \_\_\_\_\_ 13. Um (a) parceiro (a) pode aprender a tornar-se mais responsivo às necessidades do seu (sua) parceiro (a).
- \_\_\_\_\_ 14. Um bom parceiro (a) sexual pode excitar-se para o sexo sempre que necessário.
- \_\_\_\_\_ 15. Homens e mulheres nunca vão entender o sexo oposto muito bem.
- \_\_\_\_\_ 16. Gosto quando meu parceiro apresenta opiniões diferentes das minhas.

\_\_\_\_\_ 17. Pessoas que têm um relacionamento íntimo podem perceber as necessidades de cada um, como se eles pudessem ler a mente um do outro.

\_\_\_\_\_ 18. Apenas porque meu parceiro tem agido de maneira que me irritam, não significa que ele vá fazer assim no futuro.

\_\_\_\_\_ 19. Se não posso ter um bom desempenho sexual sempre que meu (minha) parceiro (a) está disposto, eu consideraria que eu tenho um problema.

\_\_\_\_\_ 20. Homens e mulheres necessitam as mesmas coisas básicas fora de um relacionamento.

\_\_\_\_\_ 21. Eu me irrita muito quando meu (minha) parceiro (a) e eu não podemos pensar do mesmo modo.

\_\_\_\_\_ 22. É importante para mim que meu (minha) parceiro (a) antecipe minhas necessidades ao perceber mudanças em meus humores.

\_\_\_\_\_ 23. Um (a) parceiro (a) que machucou você seriamente uma vez provavelmente vai machucar você de novo.

\_\_\_\_\_ 24. Posso me sentir bem sobre meu desempenho sexual mesmo se meu (minha) parceiro não alcance o orgasmo.

\_\_\_\_\_ 25. Diferenças biológicas entre homens e mulheres não são as principais causas dos problemas dos casais.

\_\_\_\_\_ 26. Não posso tolerar quando meu (minha) parceiro (a) discute comigo.

\_\_\_\_\_ 27. Um (a) parceiro (a) deveria saber o que você está pensando ou sentindo sem que você tenha que dizer.

\_\_\_\_\_ 28. Se meu (minha) parceiro (a) quer mudar, acredito que ele possa fazê-lo.

\_\_\_\_\_ 29. Se meu (minha) parceiro (a) não fica completamente satisfeito, não significa que eu tenha falhado.

\_\_\_\_\_ 30. Uma das principais causas dos problemas conjugais é que homens e mulheres têm diferentes necessidades emocionais.

\_\_\_\_\_ 31. Quando meu (minha) parceiro (a) e eu discordamos, sinto com o se nosso relacionamento estivesse desmoronando.

\_\_\_\_\_ 32. Pessoas que se amam sabem exatamente quais são os pensamentos uma das outras sem que uma palavra nunca seja dita.

\_\_\_\_\_ 33. Se você não gosta do modo como um relacionamento está indo, você pode fazê-lo melhorar.

\_\_\_\_\_ 34. Algumas dificuldades em meu desempenho sexual não significam falhas pessoais minhas.

\_\_\_\_\_ 35. Não se pode realmente entender alguém do sexo oposto.

\_\_\_\_\_ 36. Não duvido do que meu (minha) parceiro (a) sinta por mim quando nós discutimos.

\_\_\_\_\_ 37. Se você tem que perguntar alguma coisa ao seu (sua) parceiro (a) ele (a) não está “traduzindo” suas necessidades.

\_\_\_\_\_ 38. Não espero que meu (minha) parceiro (a) seja capa de mudar.

\_\_\_\_\_ 39. Quando não tenho um bom desempenho sexual, eu me irrita.

\_\_\_\_\_ 40. Homens e mulheres vão sempre ser misteriosos um para o outro.



# Lista de Expectativas Irrealistas

1. Espero que meu (minha) parceiro (a) perceba todos os meus sentimentos.
2. Espero que meu (minha) parceiro (a) seja capaz de saber o que estou pensando.
3. É importante para mim que meu (minha) parceiro (a) antecipe minhas necessidades ao perceber mudanças em meus humores.
4. Não espero que meu (minha) parceiro (a) seja capa de mudar.
5. Não espero que o nosso relacionamento melhore nem um pouco.
6. Mesmo que eu mude meu comportamento, (minha) parceiro (a) não vai mudar o dele (a).
7. Se meu (minha) parceiro (a) mudar o comportamento dele (a), eu provavelmente mudarei o meu.
8. Mesmo que nós mudemos nossos comportamentos, é improvável que nosso relacionamento melhore.

Retirado de Baucom, D. H.; Epstein, N. Cognitive-behavioral marital therapy . New York: Brunner/Mazel, 1990.