



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Marta Rebelo Magalhães

**VINCULAÇÃO ROMÂNTICA E BEM-ESTAR  
INDIVIDUAL E RELACIONAL: O PAPEL MEDIADOR  
DO MINDFULNESS INDIVIDUAL VS. RELACIONAL**

Dissertação no âmbito do Mestrado em Intervenções Cognitivo-Comportamentais em Psicologia Clínica e da Saúde, orientada pelo Professor Doutor Marco Daniel de Almeida Pereira apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Junho de 2023

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de  
Coimbra

# Vinculação romântica e bem-estar individual e relacional: O papel mediador do mindfulness individual vs. relacional

Marta Rebelo Magalhães

Dissertação no âmbito do Mestrado em Intervenções Cognitivo-Comportamentais em Psicologia  
Clínica e da Saúde, orientada pelo Professor Doutor Marco Daniel de Almeida Pereira  
apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Junho de 2023



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

### **Declaração de integridade.**

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

### **Enquadramento institucional.**

A presente dissertação foi realizada no âmbito do projeto estratégico do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) (UIDB/00730/2020).

## Agradecimentos

---

Primeiramente, quero agradecer ao Professor Doutor Marco Pereira por todo o acompanhamento ao longo deste ano letivo. À dedicação e cuidado que teve sempre presente, incentivando o meu empenho neste projeto que guardo com tanto carinho. Sem o seu contributo, acredito que a experiência não teria sido tão gratificante.

Agradeço à Céu e ao Zé Tono por todo o apoio. Mesmo que distante, a vossa presença foi essencial. Por tantas vezes me terem incentivado, acolhido, parabenizado e feito parte do meu percurso.

À Lete e ao Zé, pela afeição, aconchego e encorajamento.

Ao meu pai, que ainda que já não esteja presente fisicamente, nunca deixou de estar comigo. Espero conseguir fazer-te sentir orgulhoso e obrigada por esta conquista. À minha mãe, por a proporcionar.

Ao Pedro, por todo o carinho, amor e cuidado. Obrigada por estares sempre comigo.

A todos os meus amigos. Desde os que me acompanharam desde a licenciatura, aos que conheci em Mestrado. À Isa que ainda que longe, esteve sempre perto. À Chico, por todas as trocas estatísticas. À Margarida, pelo humor partilhado e pela alegria sentida. À Elleanora, pela felicidade e animação. À Joana, pelas sessões de estudo e jantares. À Inês, pela partilha. A toda a minha família de Coimbra, pelos conselhos e boa vontade.

A todos vós, um enorme obrigada. Este percurso foi mais rico com a vossa presença.

## Resumo

---

A investigação tem sido consistente ao demonstrar os benefícios individuais do *mindfulness*, em populações clínicas e não clínicas. Recentemente, o estudo de diferentes tipos de *mindfulness*, mais concretamente, *mindfulness* no contexto romântico, quais as suas implicações e como pode diferir do conceito tradicional de *mindfulness* individual, surgiu. No presente estudo, com recurso a dois modelos de mediação múltipla paralela, analisámos a associação entre as duas dimensões da vinculação romântica (ansiedade e evitamento) e os indicadores de bem-estar individual (qualidade de vida) e relacional (ajustamento diádico), através das diferentes formas de *mindfulness*. A amostra deste estudo foi composta por 543 participantes, maioritariamente do sexo feminino (85.8%), que estavam numa relação amorosa sem viver junto, em média, há cerca de sete anos. A bateria de avaliação foi composta pelos seguintes instrumentos: *Experiences in Close Relationships – Relationship Structures*, *EUROHIS-QOL-8*, *Revised Dyadic Adjustment Scale*, *Mindful Attention and Awareness Scale* e *Relationship Mindfulness Measure*. Os nossos resultados mostraram uma associação negativa entre as duas dimensões de vinculação e os indicadores de qualidade de vida e ajustamento diádico. Os resultados apontam ainda para o diferente papel dos dois tipos de *mindfulness* enquanto mediadores das associações em estudo, destacando-se a associação entre o evitamento e o ajustamento diádico, através do *mindfulness* relacional, bem como do evitamento com a qualidade de vida, através do *mindfulness* individual, refletindo a possibilidade de distinção entre os dois tipos de *mindfulness* e realçando a importância de compreender melhor o *mindfulness* relacional, com vista à sua aplicabilidade no contexto das intervenções psicológicas dirigidas a pessoas com dificuldades nas relações amorosas.

**Palavras-chave:** vinculação romântica, qualidade de vida, ajustamento diádico, *mindfulness* individual, *mindfulness* relacional.

## Abstract

---

Over the past decades, research has been consistently showing the importance of mindfulness-based interventions on improving individual health and wellbeing in clinical and nonclinical settings. More recently, the study of different types of mindfulness has been growing, particularly mindfulness in the context of romantic relationships, how it differs from the traditional concept of mindfulness, and which are its implications in relationship dynamics, as well as its potential in the therapeutical setting. Throughout two models of parallel multiple mediation, our study aimed to investigate the mediating role of individual and relational mindfulness on the association between attachment-related anxiety and avoidance, quality of life and dyadic adjustment. The sample consisted of 543 participants, mostly female (85.8%), who were not cohabitating with their partner, and who were in a romantic relationship for approximately seven years. The research protocol included the following self-report measures: Experiences in Close Relationships – Relationship Structures, EUROHIS-QOL-8, Revised Dyadic Adjustment Scale, Mindful Attention and Awareness Scale e Relationship Mindfulness Measure. Our results showed negative associations between attachment-related anxiety and avoidance, quality of life and dyadic adjustment. Our findings also indicated that avoidance was strongly associated with lower quality of life, through lower levels of individual mindfulness. Avoidance was also associated with lower dyadic adjustment, through mindfulness in the relationship. These findings enhanced our understanding of the different types of mindfulness and associated outcomes, suggesting that relational mindfulness has potential implications in the therapeutical setting for individuals who struggle in romantic relationships.

**Keywords:** romantic attachment, quality of life, dyadic adjustment, individual mindfulness, relational mindfulness.

# Índice

---

Agradecimentos .....	4
Resumo .....	5
Abstract.....	6
Índice .....	7
Introdução .....	8
Método.....	14
Resultados .....	18
Discussão .....	22
Referências.....	27

## Introdução

---

As relações amorosas constituem uma parte importante da vida de um adulto, sendo o seio do estabelecimento de alguns dos laços mais significativos durante esse período de vida (Mikulincer & Shaver, 2007). A teoria da vinculação, cuja origem remete para as primeiras experiências na infância, foi originalmente conceptualizada por Bowlby (1969) com o objetivo de compreender o vínculo entre o bebé e o seu cuidador primário (designado de figura de vinculação), visando estudar os modelos internos dinâmicos (no inglês, *internal working models*) que funcionam como mapas cognitivos que armazenam, manipulam e transmitem informação, regulando as expectativas dos indivíduos sobre o mundo, sobre o comportamento daqueles que lhe são significativos (e.g., em termos de disponibilidade), a forma como os próprios se devem comportar face aos mesmos, assim como a interação entre estes. Para Bowlby (1969), a procura de proximidade é a estratégia primária utilizada durante a infância quando existe necessidade de proteção ou apoio face a uma situação considerada ameaçadora pela criança, podendo incluir uma variedade de estratégias (e.g., chorar, pedir para que seja pegado ao colo) que visam o estabelecimento e manutenção de proximidade face à figura de vinculação. Esta teoria representa um contributo muito útil para a compreensão dos processos íntimos (Collins & Feeney, 2000; Hazan & Shaver, 1987) via incorporação da importância dos processos relacionados com o desenvolvimento de proximidade, definida por Collins e Feeney (2004) como o grau de interdependência cognitiva, emocional e comportamental entre parceiros, e intimidade, conceito que reflete interações sociais baseadas na partilha de informação e sentimentos relevantes para o indivíduo que os partilha, gerando no seu parceiro uma resposta positiva que faz com que o indivíduo se sinta entendido, validado e cuidado. Estes processos têm impacto no desenvolvimento e manutenção das perceções de segurança e confiança nas relações íntimas, variando entre indivíduos e moldando a forma como estes se relacionam com o seu parceiro íntimo.

Nos adultos, a estratégia primária de vinculação não consiste na procura de proximidade (Mikulincer & Shaver, 2007). Frequentemente, passa por representações simbólicas das figuras de vinculação através da ativação de representações mentais destas figuras, resultando, no caso de uma vinculação segura, num sentimento de segurança e de proteção, que contribuem para um desfecho bem-sucedido aquando o confronto com uma situação percecionada como ameaçadora. Para estes autores, as representações mentais do *self* passam a incluir traços das figuras de vinculação, estabelecendo meios alternativos do indivíduo se autorregular. Caso estas estratégias sejam insuficientes, é possível que o adulto procure proximidade imediata face a uma figura de vinculação.



Por sua vez, a vinculação romântica reflete a conexão profunda (e frequentemente de natureza sexual) que constitui um processo biossocial através do qual são formados laços afetuosos entre adultos no contexto amoroso (Hazan & Shaver, 2007; Smith & Hadden, 2021). Esta exerce igualmente a sua influência em processos de regulação emocional, cognitiva e comportamental, através dos modelos internos dinâmicos que orientam a regulação do afeto e a gestão de situações indutoras de estresse (Malik et al., 2014; Mikulincer & Shaver, 2007) que, por sua vez, se refletem nos processos diádicos (Hazan & Shaver, 1987, 1994; Ravitz et al., 2010). O desenvolvimento destes processos de regulação define a segurança, ou insegurança, dos modelos internos (Brenning & Braet, 2012; Gúzman-Gonzalez et al., 2016).

Para Mikulincer e Shaver (2007), a vinculação segura traduz-se na ausência da necessidade do indivíduo de recorrer a estratégias de hiperativação ou desativação quando exposto a situações indutoras de stress. Tal como existe a possibilidade de não recorrer a nenhuma destas estratégias, existe também a possibilidade de recorrer maioritariamente a estratégias hiperativadoras do sistema de vinculação (e.g., procura excessiva da figura de vinculação), a estratégias que visem desativar o sistema de vinculação (e.g., recusa da procura de proximidade face à figura de vinculação) ou fazer uso de ambas as estratégias, ainda que esta hipótese possa resultar em comportamentos inconsistentes. Desta forma, para estes autores, a vinculação no adulto pode ser operacionalizada em função de duas dimensões: evitamento (e.g., maior desconforto com proximidade e dependência) e ansiedade (e.g., medo da rejeição, elevada necessidade de aprovação; Mikulincer & Shaver, 2007). A organização destas dimensões pode permitir uma abordagem categorial, isto é, uma tipologia que considera a interseção entre níveis de ansiedade e evitamento relativos à vinculação. Inicialmente representada por três estilos de vinculação (seguro, inseguro-ansioso e inseguro evitante) resultantes da investigação de Ainsworth et al. (1978), o contributo posterior de Bartholomew (1990) veio reorganizar esta categorização em quatro estilos: seguro, preocupado, desligado e amedrontado. Estes quatro estilos dependem da articulação das representações do indivíduo, que podem ser positivas ou negativas, em relação a si e aos outros (Polek, 2008). Segundo Bartholomew (1990), o estilo de vinculação seguro reflete níveis baixos das dimensões de ansiedade e evitamento e é caracterizado por crenças de que se é valorizado pelo outro e merecedor de apoio, estando este disponível quando necessário. Neste estilo de vinculação seguro existe um conforto com a ideia de intimidade. O estilo de vinculação preocupado é caracterizado por níveis elevados de ansiedade e níveis baixos de evitamento, representando um padrão nas relações íntimas marcado por desejos exagerados de proximidade e dependência, juntamente com um medo acentuado da rejeição. O estilo desligado corresponde a níveis elevados de evitamento e baixos de ansiedade, traduzindo-se numa visão das relações íntimas como algo não importante na vida dos indivíduos, colocando um enfoque excessivo na sua independência e autossuficiência. Por último, o estilo de vinculação amedrontado reflete níveis elevados de ambas as dimensões, caracterizando-se por um desejo de estabelecer relações íntimas e obter aprovação do outro, coexistindo com o receio de ser rejeitado, resultando no evitamento de intimidade. Estes três

últimos estilos, de forma simplificada, representam os estilos de vinculação inseguros (Brennan et al., 1998; Feeney et al., 1994; Fraley et al., 2011; Levy et al., 2010, Meyers & Pilkonis, 2001; Simpson, 1990; Walker et al., 2022).

A literatura empírica tem mostrado que as orientações de vinculação exercem um impacto importante na forma como os indivíduos experienciam o bem-estar individual (Meredith et al., 2006, 2007; Pietromonaco & Beck, 2019; Quevedo et al., 2019; Ravitz et al., 2010, Schmidt et al., 2002) e relacional (Collins & Read, 1990; Mikulincer & Shaver, 2007, 2009), refletindo-se ainda na qualidade de vida dos mesmos (Karreman & Vingerhoets, 2012). A literatura tem também demonstrado uma associação positiva entre níveis mais baixos nas dimensões ansiedade e evitamento relacionadas com a vinculação e maior bem-estar psicológico (traduzido, por exemplo, em níveis mais elevados de extroversão, amabilidade, otimismo, autoestima, autonomia, autoaceitação, e níveis mais baixos de neuroticismo; Quevedo et al., 2019) e níveis superiores de regulação emocional (e.g., *coping flexibility*; Kato, 2012) e resiliência (Cassidy, 1994). Esta associação da vinculação segura a níveis superiores de regulação traduz-se numa melhor capacidade de gerir emoções negativas e restabelecer um estado de serenidade mental, contribuindo para uma melhor adaptação aos problemas de vida do indivíduo e a uma menor predisposição ao desenvolvimento de psicopatologia (e.g., quadros depressivos, ansiosos, perturbação obsessivo-compulsiva), quando comparado com indivíduos com estilos de vinculação insegura, em que a presença de défices na regulação emocional estabelece uma associação positiva com a presença de psicopatologia que, por sua vez, tem sido associada a um impacto negativo na qualidade de vida (e.g., Brett et al., 2012; Cassidy, 1994; Mikulincer & Shaver, 2007; Packer et al., 1997; Sheppers et al., 2015). Por sua vez, níveis mais elevados de ansiedade e/ou evitamento (que refletem estilos de vinculação inseguros) têm revelado uma associação inversa com o bem-estar psicológico, refletindo-se em menores níveis desta variável e de constructos associados (Quevedo et al., 2019). Esta vinculação insegura tem também sido associada a maiores riscos de saúde (e.g., comportamentos de saúde de risco, suscetibilidade a doenças; Pietromonaco & Beck, 2019), padrões cognitivos de perceção de impotência e desesperança, suscetibilidade ao criticismo, desaprovação e rejeição, assim como tendências autocríticas e perfeccionismo exagerado, resultando num aumento da vulnerabilidade ao stresse e menor qualidade de vida, tanto em populações clínicas como não clínicas (e.g., Belizaire & Fuertes, 2011; Bodner & Choen-Fridel, 2010; Calia et al., 2015; Hsieh et al., 2013; Mikulincer & Shaver 2007).

No contexto relacional, tanto os indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade como de evitamento demonstram tendência para crenças e expetativas distorcidas acerca das relações íntimas e estratégias problemáticas de resolução de conflitos, contribuindo para atitudes menos construtivas que podem interferir na formação de um laço duradouro, íntimo, solidário e comprometido. Níveis mais elevados nas duas dimensões têm também sido associados a níveis menores de qualidade relacional (e.g., Butzer & Campbell, 2008; Cooper et al., 2017; Feeney & Fitzgerald, 2019; Li & Chan, 2012; Mikulincer & Shaver, 2007; Pietromonaco et al., 2016;

Saavedra et al., 2010; Simpson, 1990). Os indivíduos com níveis mais elevados de evitamento tendem a adotar estratégias de desativação quando expostos a situações indutoras de stresse, com o objetivo de obter uma sensação de autonomia e controlo (e.g., apreensão face à procura de proximidade, dúvidas acerca do quão confiável o parceiro é, menor propensão para procurar apoio no parceiro, maior tendência para evitarem conflitos, afastando-se e inibindo a possibilidade de comunicação aberta e compromisso; Mikulincer et al., 2002), apresentando também uma associação negativa com a satisfação conjugal no decorrer do relacionamento, assim como níveis mais baixos de conexão com o parceiro e suporte geral (e.g., Collins & Feeney, 2000; Fricker & Moore, 2002; Jhones & Cunningham, 1996; Li & Chan, 2012; Mark et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2007; Pietromonaco et al., 2016). Os indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade relacionada com a vinculação revelaram também dificuldades no contexto relacional (e.g., associação positiva com o conflito relacional; Li & Chan, 2012). Nos indivíduos mais ansiosos encontra-se presente uma hiperativação do sistema de vinculação, resultando numa procura excessiva de proximidade à figura de vinculação, numa tentativa de cessar a insatisfação e frustração crónicas (e.g., tendência para avaliar a disponibilidade e responsividade do parceiro amoroso de forma negativa; Collins & Feeney, 2000) sentidas face às necessidades de segurança e carinho permanentes que caracterizam estes indivíduos (Collins & Feeney, 2000; Mikulincer & Shaver, 2007, 2009).

Já os indivíduos com níveis mais baixos de ambas as dimensões (isto é, um estilo de vinculação seguro) têm maior probabilidade de acreditar no amor romântico e possuir crenças positivas em relação ao apoio dado pelo parceiro e confiança no mesmo, favorecendo expectativas otimistas face ao relacionamento (Mikulincer & Shaver, 2007). Estes indivíduos apresentam também uma maior predisposição para proporcionar apoio emocional ao parceiro amoroso que, de acordo com Collins e Feeney (2000), contribui para uma visão da relação como mais satisfatória, tanto por parte dos indivíduos com parceiros mais responsivos, como dos indivíduos mais capazes de fornecer o apoio necessário ao seu parceiro. Em acréscimo, e segundo os mesmos autores, os indivíduos com um estilo de vinculação segura tendem a desenvolver uma atitude menos egoísta e mais atenciosa face ao parceiro amoroso, exibindo ainda uma maior propensão para revelar informação mais pessoal e apresentar uma atitude responsiva quando o parceiro amoroso partilha algo íntimo. Esta orientação mais segura da vinculação motiva, assim, os indivíduos a envolverem-se em interações caracterizadas por intimidade e esforços para que estas reflitam compromisso, envolvimento emocional, confiança e suporte. Desta forma, indivíduos com vinculação segura apresentam níveis superiores de estabilidade e qualidade relacional que, por sua vez, também contribuem para o bem-estar do indivíduo (Mikulincer et al., 2002; Proulx et al., 2007).

Como referido anteriormente, a vinculação romântica exerce também influência na regulação cognitiva, emocional e comportamental do afeto e da resposta às situações que despoletam stresse nos indivíduos, refletindo-se também nos processos diádicos. A evidência empírica indica que níveis mais elevados de ambas as dimensões estão também positivamente

associadas a níveis mais baixos de *mindfulness* (e.g., Goodall et al., 2012; Hertz et al., 2015; Kimmes et al., 2017; Shaver et al., 2007; Walsh et al., 2009), definido por Kabat-Zinn (1994) como a capacidade de prestar atenção consciente, no momento presente, de forma não julgadora. Por exemplo, Hertz et al. (2015) ressaltaram o papel mediador do estilo de vinculação na associação entre diferentes níveis de *mindfulness* e as respostas fisiológicas e subjetivas dos indivíduos durante um conflito entre os membros do casal, estando níveis mais elevados de *mindfulness* associados a níveis inferiores das duas dimensões da vinculação. Goodall et al. (2012) descreveram também correlações negativas moderadas entre *mindfulness* e as dimensões de ansiedade e evitamento. Walsh et al. (2009), ao estudarem o papel preditor das dimensões de ansiedade e evitamento realçaram, igualmente, a sua correlação negativa com *mindfulness*.

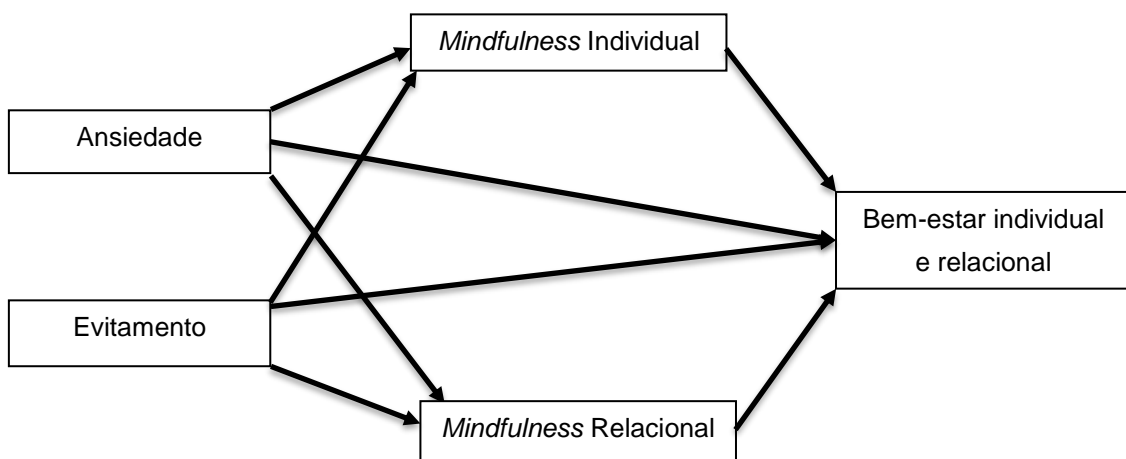
A investigação empírica tem, por sua vez, mostrado que níveis mais elevados de *mindfulness* estão associados a maiores índices de bem-estar subjetivo, a menos sintomas psicopatológicos e a menor reatividade emocional, assim como níveis mais elevados de regulação comportamental, satisfação e qualidade de vida, tanto em populações clínicas como não clínicas (e.g., Cordon et al., 2009; Grossman et al., 2010; Keng et al., 2011; Koszycki et al., 2007; Nyklícek & Kuijpers, 2008). A associação entre níveis mais elevados de *mindfulness* e maior bem-estar psicológico está bem estabelecida na literatura (e.g., reforço da capacidade de autorregulação, associação a níveis mais altos de bem-estar subjetivo e mais baixos de perturbações emocionais; Brown et al., 2007; Klussman et al., 2020), assumindo um papel relevante no contexto clínico, sobretudo através da sua aplicabilidade psicoterapêutica (e.g., terapia cognitivo-comportamental baseada no *mindfulness*, *Mindfulness-based stress reduction*; Black, 2014; Hoffman, 2010; Hood & Carruthers, 2011). A literatura tem demonstrado ainda que o *mindfulness* promove uma maior aceitação e diminuição de comportamentos de evitamento no contexto romântico, exercendo uma influência positiva (e.g., favorecendo a conexão ao outro, competências sociais, tomada de perspectiva) e contribuindo para uma maior satisfação conjugal e qualidade relacional (Burpee & Langer, 2005; McGill et al., 2016; Wachs & Cordova, 2007).

Kimmes et al. (2017) chamam a atenção para a ideia que ser *mindful* no contexto amoroso não é necessariamente o mesmo que ser *mindful* fora deste contexto, uma vez que as relações românticas têm o poder de despertar medos profundos relacionados com a vinculação (e.g., medo de abandono e rejeição) que dificilmente surgem em outros contextos. Estes autores apresentam o conceito de *mindfulness relacional*, definido a partir do modelo de conexão entre *mindfulness* e funcionamento relacional proposto por Karremans et al. (2017) como a capacidade do indivíduo direcionar intencionalmente a sua atenção para os pensamentos e sentimentos que afetem de forma direta ou indireta as suas relações. Os estudos empíricos baseados no *mindfulness* na relação são escassos, no entanto, os estudos existentes identificam o *mindfulness* relacional como um construto distinto do *mindfulness* individual, cujo contributo para a compreensão dos processos diádicos se estende além do impacto associado ao *mindfulness* individual. O *mindfulness* relacional tem-se revelado associado às dimensões de vinculação

ansiedade e evitamento (Gazder & Stanton, 2020; Kimmes et al., 2017), de forma inversa, assim como a diversos aspetos relacionais, nomeadamente a níveis mais baixos de qualidade relacional negativa (Kimmes et al., 2020). Estes autores encontraram também uma associação negativa entre níveis mais elevados de *mindfulness* relacional em um dos membros do casal e níveis mais baixos de qualidade relacional percebida pelo seu parceiro, assim como níveis mais elevados de *mindfulness* relacional foram associados, tanto em homens como em mulheres, a níveis mais baixos de stresse percebido (Kimmes et al., 2020). Em contraste, e segundo os mesmos autores, o traço *mindfulness* não se demonstrou significativamente associado aos *outcomes* mencionados. Desta forma, é essencial compreender melhor a associação entre a vinculação, o bem-estar individual e relacional tendo em conta o papel distinto do *mindfulness* individual e relacional, preenchendo as lacunas na literatura empírica e, extensivamente, contribuindo para a inovação terapêutica nos casos em que os problemas relacionais são uma área importante de dificuldades.

Face ao exposto, o objetivo do presente estudo consistiu em analisar a associação entre as orientações da vinculação e os indicadores de bem-estar individual e relacional, testando se esta é mediada de forma distinta pelas diferentes formas de *mindfulness* (cf. Figura 1). É esperado que maiores níveis de ansiedade na vinculação estejam associados de forma mais relevante a menores níveis de *mindfulness* e bem-estar individuais e que maiores níveis de evitamento estejam associados de forma mais consistente a menores níveis de *mindfulness* e bem-estar relacionais.

**Figura 1.** Modelo descritivo de articulação das variáveis em estudo



## Método

---

### Participantes

A amostra deste estudo foi constituída por 543 participantes, com uma idade média de 29.67 anos ( $DP = 10.25$ ; amplitude = 18-68 anos), que se encontravam numa relação amorosa, em média, há aproximadamente sete anos (em meses, em média há 84.21). As características da amostra encontram-se detalhadamente descritas no Quadro 1. De forma breve, a amostra era constituída maioritariamente por participantes do sexo feminino (85.8%) e a maioria dos participantes encontrava-se numa relação sem viver juntos (56.2%). A maioria dos participantes indicou possuir Estudos Universitários (77.3%). Relativamente à formação ou prática de *mindfulness*, a maioria dos participantes indicou que não tinha (68.9%).

**Quadro 1.** Características sociodemográficas da amostra ( $N = 543$ )

	<i>n</i>	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	75	13.8
Feminino	466	85.8
<b>Estado Civil</b>		
Casado	106	19.5
União de Facto	132	24.3
Numa relação (sem viver junto)	305	56.2
<b>Escolaridade</b>		
4º ano do Ensino Básico	1	0.2
6º ano do Ensino Básico	4	0.7
9º ano do Ensino Básico	15	2.8
Ensino Secundário (12º ano)	103	19.0
Estudos Universitários	420	77.3
<b>Situação Profissional</b>		
Empregado(a)	313	57.6
Desempregado(a)	45	8.3
Estudante	181	33.3
Reformado(a)	4	0.7
<b>Alguma vez teve formação sobre e/ou praticou <i>mindfulness</i>?</b>		
Sim	169	31.3
Não	374	68.9

## Procedimentos

A amostra do presente estudo foi recolhida online, entre outubro de 2019 e março de 2022, através de um método de amostragem não probabilístico por conveniência, tendo sido utilizada a plataforma LimeSurvey®, alojada no site da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação (FPCEUC). A recolha de dados foi feita no âmbito de um projeto de investigação mais abrangente, referente à validação de dois instrumentos de avaliação de *mindfulness* nas relações amorosas para a população portuguesa. A divulgação ocorreu através de redes sociais e de uma página no Facebook™ dedicada ao estudo. Os objetivos, o papel dos participantes e dos investigadores, bem como os aspetos éticos subjacentes (e.g., participação voluntária, anonimato, confidencialidade, contactos dos investigadores responsáveis), local de divulgação dos resultados do estudo e possibilidade de desistência, encontravam-se explícitos na página introdutória do estudo, anteriormente à apresentação dos questionários de autorresposta. De seguida, foi apresentada uma declaração de consentimento informado. Para prosseguir os participantes responderam “Sim” à questão “Aceita participar no estudo?”, dando o seu consentimento e início ao questionário.

Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética e Deontologia da FPCEUC. Todos os procedimentos tiveram em conta os padrões de ética subjacentes à investigação humana (e.g., Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP]).

## Instrumentos

A vinculação romântica, foi avaliada em função de duas dimensões (ansiedade e evitamento), através do instrumento *Experiences in Close Relationships – Relationship Structures* (ECR-RS; Fraley et al., 2011; Moreira et al., 2015). A escala é composta por nove itens. Os itens 1 a 6 medem a ansiedade relacionada com a vinculação (e.g., “Ajuda-me poder contar com esta pessoa em situações de necessidade”) e os itens 7 a 9 avaliam o evitamento relacionado com a vinculação (e.g., “Tenho medo que esta pessoa me possa abandonar”), sendo cotada de acordo com uma escala de sete pontos de Likert que varia entre 1 (*discordo fortemente*) e 7 (*concordo fortemente*). No presente estudo foi usada apenas a vinculação ao parceiro amoroso que, na versão original da escala, apresentou boa validade de construto e boa consistência interna (*evitamento*  $\alpha = .87$ ; *ansiedade*  $\alpha = .80$ ; Fraley et al., 2011), tendo apresentado também consistência interna adequada e boa validade de construto na versão portuguesa ( $\alpha > .72$ ; Moreira et al., 2015). Na amostra do presente estudo, o instrumento apresentou boa consistência interna para a ansiedade (*alfa de Cronbach* = .83) e evitamento (*alfa de Cronbach* = .85).

O indicador de bem-estar individual foi avaliado com base na percepção da qualidade de vida, através da escala unidimensional EUROHIS-QOL-8 (Pereira et al., 2011; Power, 2003). Trata-se de uma medida composta por oito itens, abrangendo os domínios físico (e.g., “Tem energia suficiente para a sua vida diária?”), psicológico (e.g., “Até que ponto está satisfeito consigo próprio?”), ambiente (“Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades pessoais?”) e relações sociais (e.g., “Até que ponto está satisfeito com as suas relações pessoais?”). Cada domínio é representado por dois itens e cotado de 1 (*muito má; muito insatisfeito; nada*) a 5 (*muito boa; muito satisfeito; completamente*). O resultado é calculado a partir do somatório de todos os itens. Quanto mais elevado o valor, melhor a percepção da qualidade de vida. No estudo original, o EUROHIS-QOL-8 apresentou uma consistência interna adequada ( $\alpha = .78$ ; Power, 2003), assim como na versão portuguesa ( $\alpha = .83$ ; Pereira et al., 2011), juntamente com validades de construto discriminante e convergente adequadas. Na amostra do presente estudo, o EUROHIS-QOL-8 apresentou uma boa consistência interna (*alfa de Cronbach* = .82).

Os indicadores de bem-estar relacional foram avaliados através do ajustamento diádico, fazendo uso da *Revised Dyadic Adjustment Scale* (RDAS; Busby et al., 1995; Pereira et al., 2017). Esta escala é composta por 14 itens, que se encontram divididos em três subescalas: consenso (e.g., “Tomada de decisões importantes”), satisfação (e.g., “Com que frequência fala, ou tem considerado, o divórcio, a separação ou o fim da relação?”) e coesão (e.g., “Ter uma troca de ideias estimulante”). Do item 1 ao 6, a escala apresenta seis pontos, variando entre *sempre de acordo* a *sempre em desacordo*; do item 7 a 10 tem também seis pontos que vão desde *sempre* a *nunca*. O item 1 é composto apenas por uma escala de resposta até cinco pontos, oscilando entre *todos os dias* a *nunca*. Dos itens 12 a 14, a escala retoma a cotação de seis pontos, desde *nunca* a *frequentemente*. A medida global do ajustamento diádico pode ser obtida através do cálculo do somatório de todos os itens. Pontuações mais altas refletem maior ajustamento diádico (relacional). No estudo original (Busby et al., 1995), a RDAS apresentou boas propriedades psicométricas e consistência interna adequada no seu total ( $\alpha = .90$ ) e nas três subescalas subjacentes (*consenso*  $\alpha = .81$ ; *satisfação*  $\alpha = .85$ ; *coesão*  $\alpha = .80$ ), tendo apresentado igualmente consistência interna adequada na versão portuguesa (Pereira et al., 2017), para o total (homens  $\alpha = .89$ ; mulheres  $\alpha = .89$ ) e respetivas subescalas ( $\alpha \geq .77$ ). Na amostra do presente estudo, o total da escala apresentou uma boa consistência interna (*alfa de Cronbach* = .87).

O *mindfulness* individual foi avaliado através da *Mindful Attention and Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003; Gregório & Pinto-Gouveia, 2013). A escala avalia o *mindfulness* enquanto traço tendo em conta as diferenças individuais na tendência para ser *mindful*, mais particularmente a atenção e a consciência do momento presente no quotidiano dos indivíduos sem experiência de meditação (e.g., “Posso estar a sentir uma emoção e só ter consciência disso mais tarde”). A MAAS é composta por 15 itens, que são respondidos numa escala de resposta que varia de 1 (*quase sempre*) a 6 (*quase nunca*). Quanto maior a pontuação,



maior o nível de *mindfulness*. A versão original da escala (Brown & Ryan, 2003) demonstrou ter uma boa consistência interna ( $\alpha = .82$ ) e boa estabilidade teste-reteste ( $r = .81$ ), juntamente com indicadores de validade adequados. A versão portuguesa apresentou igualmente uma fiabilidade elevada ( $\alpha = .89$ ) e indicadores adequados de validade (Gregório & Pinto-Gouveia, 2013). Na amostra deste estudo, a escala apresentou uma excelente consistência interna (*alfa de Cronbach* = .90).

O *mindfulness* relacional foi avaliado com a *Relationship Mindfulness Measure* (RMM; Kimmes et al., 2017). A RMM é uma adaptação da MAAS, cujos itens foram modificados para criar uma medida que avalie o grau em que o indivíduo tende a ser *mindful* nas relações amorosas. A escala é composta por 5 itens (e.g., “Tenho conversas com o meu companheiro sem estar realmente atento”), que são respondidos numa escala de resposta de seis pontos, que variam entre 1 (*quase sempre*) e 6 (*quase nunca*). Na RMM, pontuações mais altas traduzem níveis maiores de *mindfulness* no contexto da relação. Na sua versão original (Kimmes et al., 2017), as propriedades psicométricas da RMM (fiabilidade, validade e estabilidade teste-reteste) mostraram-se adequadas, tendo, na versão portuguesa, apontado validades de construto e concorrente adequadas, bem como boa fiabilidade total ( $\alpha = .82$ ) (Francisco, 2020). Na amostra deste estudo, o instrumento apresentou uma boa consistência interna (*alfa de Cronbach* = .81).

## Análise de dados

Todas as análises estatísticas foram realizadas no programa *Statistical Package for Social Sciences* (IBM SPSS), versão 27.0 (IBM Corp., Armonk, NY). Em primeiro lugar, foram realizadas estatísticas descritivas para as variáveis sociodemográficas, para efeitos de caracterização da amostra. De seguida foram efetuadas correlações bivariadas de Pearson para as variáveis sociodemográficas idade, género e duração da relação, assim como para as restantes variáveis em estudo. Foram ainda realizados dois modelos de mediação múltipla paralela, um para cada variável dependente do estudo, através do PROCESS (Hayes, 2013), uma ferramenta computacional que, através da análise de trajetórias de regressão linear, permite a realização de modelos de mediação. Os modelos de mediação (“modelo 4”; Hayes, 2013) foram constituídos pelas variáveis independentes (ansiedade e evitamento), pelas variáveis dependentes (qualidade de vida e ajustamento diádico) e pelas variáveis mediadoras (*mindfulness* individual e *mindfulness* relacional). Foi realizado um procedimento de *bootstrapping*, um procedimento não paramétrico de reamostragem que permite testar os efeitos indiretos, sem o critério de normalidade na distribuição da amostra (Hayes, 2013). Foram utilizadas 5000 amostras de *bootstrapping* com o objetivo de avaliar os efeitos indiretos incondicionais. Este procedimento cria intervalos de confiança de 95%, sendo o efeito indireto considerado significativo se for diferente de zero e se zero não estiver incluído entre os valores máximos e mínimos dos intervalos de confiança.

## Resultados

### Correlações preliminares

As correlações entre as variáveis em estudo encontram-se apresentadas no Quadro 2. A ansiedade relacionada com a vinculação apresentou uma correlação positiva fraca com o evitamento e correlações negativas fracas com as variáveis *mindfulness* individual, *mindfulness* na relação, qualidade de vida e ajustamento diádico. Por sua vez, o evitamento apresentou correlações negativas fracas a moderadas com o *mindfulness* individual, *mindfulness* na relação e qualidade de vida, tendo sido identificada uma correlação negativa moderada a forte com o ajustamento diádico. O *mindfulness* mostrou-se positivamente associado à qualidade de vida e ao ajustamento diádico, bem como ao *mindfulness* na relação. O *mindfulness* na relação mostrou-se positivamente associado à qualidade de vida e ao ajustamento diádico.

Relativamente às correlações entre as variáveis sociodemográficas e as variáveis do modelo em estudo, observou-se que o género estava apenas negativamente associado ao *mindfulness* individual ( $r = -.11, p = .010$ ). A idade apresentou uma correlação positiva fraca com o evitamento relacionado com a vinculação ( $r = -.30, p < .001$ ) e correlações negativas fracas com o *mindfulness* relacional ( $r = -.20, p < .001$ ) e ajustamento diádico ( $r = -.29, p < .001$ ). A duração da relação mostrou-se positivamente correlacionada com o evitamento ( $r = .17, p < .001$ ) e negativamente correlacionada com a ansiedade ( $r = -.11, p = .011$ ), bem como com o *mindfulness* relacional ( $r = -.19, p < .001$ ) e ajustamento diádico ( $r = -.22, p < .001$ ).

**Quadro 2.** Correlações preliminares entre as variáveis em estudo

Variável	1	2	3	4	5	6
1. Ansiedade	-					
2. Evitamento	.22***	-				
3. <i>Mindfulness</i> individual	-.26***	-.27***	-			
4. <i>Mindfulness</i> relacional	-.19***	-.45***	.53***	-		
5. Qualidade de vida	-.34***	-.34***	.36***	.23***	-	
6. Ajustamento diádico	-.22***	-.68***	.35***	.52***	.38***	-

\*\*\*  $p < .001$

### Análise de efeitos diretos e indiretos

A fim de avaliar os efeitos indiretos das dimensões da vinculação na qualidade de vida e ajustamento diádico, através do efeito mediador do *mindfulness* individual e relacional, foram

elaborados dois modelos de mediação múltipla paralela. No primeiro modelo (cf. Figura 2), as dimensões ansiedade e evitamento da vinculação assumem o papel de variável independente (VI<sub>1</sub> e VI<sub>2</sub>, respetivamente). O *mindfulness* individual e *mindfulness* relacional assumiram o papel de mediadoras (M<sub>1</sub> e M<sub>2</sub>, respetivamente) e a qualidade de vida foi incluída no modelo como a variável dependente (VD<sub>1</sub>). Por sua vez, devido às correlações significativas entre o género e o *mindfulness* individual, duração da relação e *mindfulness* relacional e total do ajustamento diádico, as duas variáveis (género e duração da relação) foram inseridas no modelo como covariáveis. Uma vez que a associação entre a idade e a duração da relação foi bastante forte ( $r = .77, p < .001$ ), a variável idade não foi incluída no modelo. No segundo modelo (cf. Figura 3), as variáveis assumem as mesmas posições, à exceção da VD, representada pelo ajustamento diádico (VD<sub>2</sub>). Os efeitos das VIs nas variáveis mediadoras, os efeitos diretos das VIs nas VDs, após controlar o efeito mediador de M<sub>1</sub> e M<sub>2</sub> nas VDs, assim como os efeitos das variáveis mediadoras nas VDs e os efeitos totais das VIs nas VDs foram também representados nas Figuras 2 e 3. Os valores representados nas trajetórias dizem respeito aos coeficientes não estandardizados de regressão. As trajetórias entre as VIs e VDs incluem os valores totais da ansiedade e do evitamento na qualidade de vida e no ajustamento diádico.

## Qualidade de vida

Os resultados permitiram verificar que a ansiedade, o evitamento, o género e a duração da relação explicaram 12.6% da variância do *mindfulness* individual,  $F(4, 538) = 19.37, p < .001$  e 22.8% da variância presente no *mindfulness* relacional,  $F(4, 538) = 39.81, p < .001$ . Por sua vez, a ansiedade, o evitamento, o *mindfulness* individual, o *mindfulness* relacional, juntamente com as covariáveis, explicaram 24.4% da variância da qualidade de vida,  $F(6, 536) = 28.85, p < .001$ .

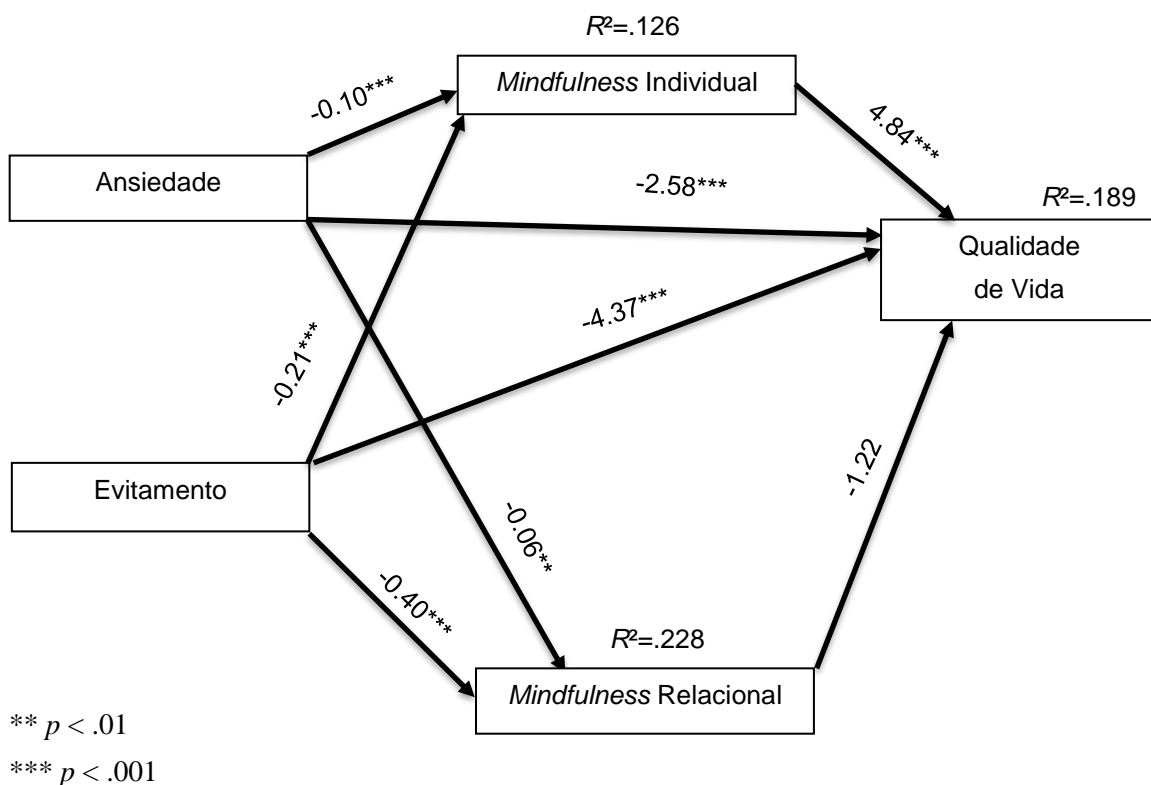
A ansiedade e evitamento apresentaram associações negativas significativas com o *mindfulness* individual ( $b = -0.10, SE = 0.23, p < .001$ ;  $b = -0.20, SE = 0.03, p < .001$ ) que, por sua vez, estava positiva e significativamente associado à qualidade de vida ( $b = 4.83, SE = 0.80, p < .001$ ). A duração da relação não se apresentou significativamente associada ao *mindfulness* individual ( $b = 0.00, SE = 0.00, p = .664$ ), contrariamente ao género que revelou uma associação negativa e significativa com o *mindfulness* individual ( $b = -0.20, SE = 0.08, p = .026$ ). Relativamente ao efeito total da ansiedade na qualidade de vida, observou-se uma associação negativa e significativa ( $b = -2.57, SE = 0.37, p < .001$ ). O efeito total do evitamento na qualidade de vida foi negativo e estatisticamente significativo ( $b = -4.38, SE = 0.65, p < .001$ ).

No que concerne as associações entre a ansiedade, o evitamento, a duração da relação e o *mindfulness* relacional, estas foram negativas e significativas ( $b = -0.06, SE = 0.02, p = .006$ ;  $b = -0.397, SE = 0.04, p < .001$ ;  $b = -0.00, SE = -3.41, p < .001$ ). O género não demonstrou uma associação significativa com o *mindfulness* relacional ( $b = -0.01, SE = 0.09, p = .888$ ). A

associação entre o *mindfulness* relacional e a qualidade de vida não foi significativa ( $b = -1.21$ ,  $SE = 0.79$ ,  $p = .124$ ).

Foi encontrado um efeito indireto específico da ansiedade na qualidade de vida, através do *mindfulness* individual ( $a_1b_2 = -0.50$ ,  $SE = 0.15$ , 95%IC [-0.82, -0.24]). Este resultado mostra que níveis superiores de ansiedade estão associados a pior qualidade de vida, através de níveis inferiores de *mindfulness* individual. O *mindfulness* relacional não atuou como mediador entre a ansiedade e a qualidade de vida ( $a_1b_2 = 0.07$ ,  $SE = 0.07$ , 95%IC [-0.03, 0.23]). Foi também verificado um efeito indireto específico do evitamento na qualidade de vida, através do *mindfulness* individual ( $a_1b_2 = -1.01$ ,  $SE = 0.26$ , 95%IC = [-1.58, -0.55]). Este efeito traduz que indivíduos com níveis superiores de evitamento podem experimentar níveis menores de qualidade de vida, através de níveis inferiores de *mindfulness* individual. Neste modelo, o *mindfulness* relacional não atuou como mediador entre o evitamento e a qualidade de vida ( $a_1b_2 = 0.48$ ,  $SE = 0.36$ , 95%IC = [-0.22, 1.20]).

**Figura 2.** Modelo de mediação múltipla para o *outcome* qualidade de vida (QdV)



## Ajustamento diádico

No que respeita ao ajustamento diádico, os resultados mostraram que a ansiedade, o evitamento, o género e a duração da relação explicaram 12.6% ( $F(4, 538) = 19.37$ ,  $p < .001$ ) da variância verificada no *mindfulness* individual e 22.8% da variância presente no *mindfulness* relacional,  $F(4, 538) = 39.81$ ,  $p < .001$ . A ansiedade, evitamento, *mindfulness* individual e

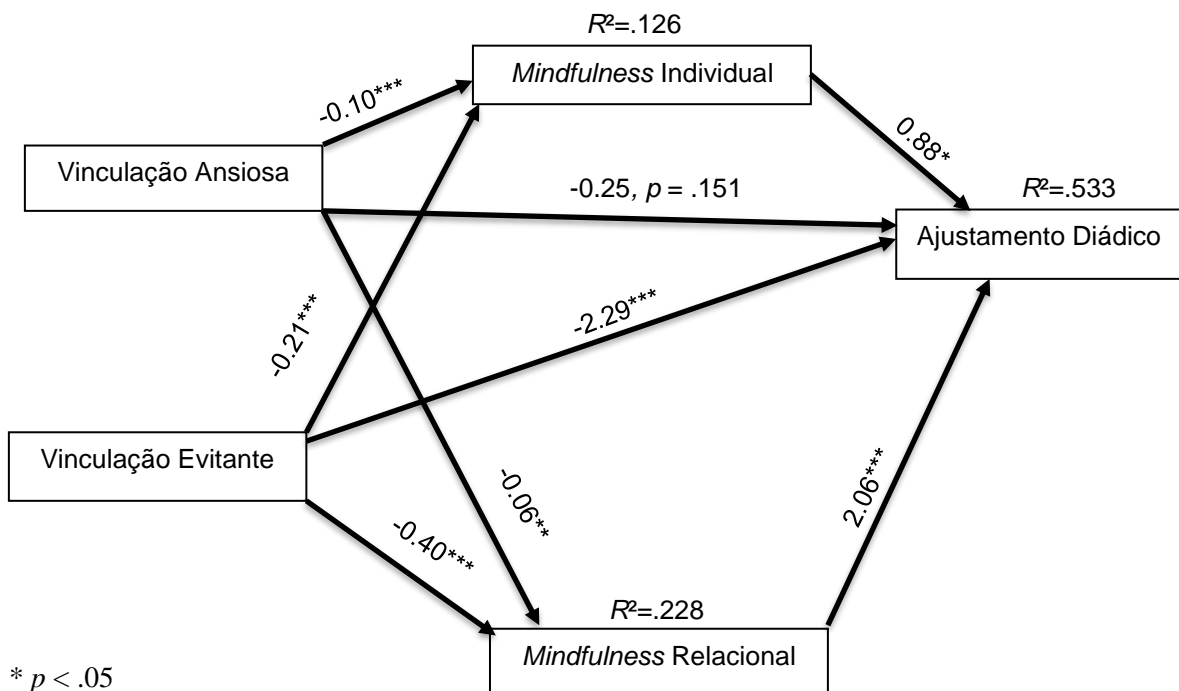
relacional, juntamente com o género e duração da relação explicaram 53.3% da variância do ajustamento diádico,  $F(6, 536) = 101.92, p < .001$ .

O efeito direto do evitamento no ajustamento diádico foi negativo e significativo ( $b = -5.28, SE = 0.33, p < .001$ ). O efeito da ansiedade no ajustamento diádico não foi significativo ( $b = -0.25, SE = 0.18, p = .151$ ). O *mindfulness* relacional e o *mindfulness* individual apresentaram associações positivas significativas com o ajustamento diádico ( $b = 2.06, SE = 0.38, p < .001; b = 0.88, SE = 0.39, p = .025$ ). Das covariáveis, apenas a duração da relação apresentou uma associação negativa e significativa com o ajustamento diádico ( $b = -0.01, SE = 0.00, p = .002$ ).

Foi encontrado um efeito indireto do evitamento no ajustamento diádico através do *mindfulness* relacional ( $a_1b_2 = -0.82, SE = 0.20, 95\%IC [-1.24, -0.45]$ ) e do *mindfulness* individual ( $a_1b_2 = -0.18, SE = 0.10, 95\%IC [-0.40, -0.01]$ ). Este resultado demonstra que níveis superiores de evitamento estão associados a pior ajustamento diádico, através de níveis inferiores de *mindfulness* relacional e *mindfulness* individual.

Foi também verificado um efeito indireto da ansiedade no ajustamento diádico através do *mindfulness* relacional ( $a_1b_2 = -0.12, SE = 0.05, 95\%IC = [-0.24, -0.03]$ ) e do *mindfulness* individual ( $a_1b_2 = -0.09, SE = 0.05, 95\%IC = [-0.037, -0.0004]$ ). Este efeito sugere que indivíduos com níveis superiores de ansiedade podem experienciar menores níveis de ajustamento diádico, através de níveis inferiores de *mindfulness* relacional e *mindfulness* individual.

**Figura 3.** Modelo de mediação múltipla para o *outcome* ajustamento diádico



\*  $p < .05$

\*\*  $p < .01$

\*\*\*  $p < .001$

## Discussão

---

No presente estudo foi testado um modelo de mediação que analisa a relação entre a vinculação romântica e a qualidade de vida e o ajustamento diádico, através de uma possível explicação pelos papéis mediadores do *mindfulness* individual e relacional. O estudo assume um caráter particularmente inovador, uma vez que ainda não foi estudada a associação entre estas variáveis nem o papel das diferentes formas de *mindfulness*. Um melhor entendimento desta associação poderá contribuir para a melhoria da intervenção terapêutica no contexto das relações íntimas, nomeadamente as que procuram aplicar os princípios baseados no *mindfulness*. Os nossos principais resultados mostraram que a associação entre a ansiedade e o evitamento relacionados com a vinculação e as variáveis dependentes em estudo (i.e., qualidade de vida e ajustamento diádico) foi mediada pelo *mindfulness* individual, mas nem sempre pelo *mindfulness* na relação. Especificamente, a associação entre a dimensão ansiedade e o ajustamento diádico, aquando da introdução dos mediadores (i.e., *mindfulness* individual e *mindfulness* relacional), deixou de ser significativa, permanecendo apenas significativa a associação entre o evitamento e o ajustamento diádico. O *mindfulness* individual e, sobretudo, o *mindfulness* relacional atuaram como mediadoras da associação entre a ansiedade, o evitamento e o ajustamento diádico, destacando a associação de maior magnitude entre o evitamento, o ajustamento diádico e o *mindfulness* relacional. Os nossos resultados apontam para o papel distinto dos diferentes tipos de *mindfulness* nos diferentes indicadores de adaptação (individual e relacional), sublinhando a associação positiva entre níveis mais elevados de *mindfulness* relacional e níveis mais elevados de ajustamento diádico.

A associação entre a ansiedade relacionada com a vinculação e a qualidade de vida, como esperado, foi negativa. Esta associação está em concordância com a literatura, que tem demonstrado, de forma consistente, o impacto negativo da ansiedade no bem-estar individual (Meredith et al., 2006, 2007; Pietromonaco & Beck, 2019; Quevedo et al., 2019; Ravitz et al., 2010, Schmidt et al., 2002) e, especificamente, na qualidade de vida (Karreman & Vingerhoets, 2012). Uma associação similar foi encontrada para o evitamento relacionado com a vinculação, também em linha com a literatura, ressaltando a associação positiva entre níveis mais baixos de evitamento relacionados com a vinculação e maior bem-estar psicológico e qualidade de vida (Cassidy, 1994; Kato, 2012; Mikulincer & Shaver, 2013, 2007; Quevedo et al., 2019).

No que concerne as associações entre o evitamento relacionado com a vinculação, a ansiedade e o ajustamento diádico, estas foram negativas, destacando, como esperado, a maior magnitude da associação entre o evitamento e o ajustamento diádico, quando comparada com a associação entre a ansiedade e o ajustamento diádico. Estes resultados são, também,

congruentes com a literatura que evidencia a menor importância atribuída às relações íntimas na vida dos indivíduos com níveis mais elevados de evitamento, realçando a tendência que estes parecem apresentar para um foco excessivo na sua independência e autossuficiência (Bartholomew, 1990). Por exemplo, a este respeito, Lavy e Littman-Ovadia (2011) ressaltam que os hábitos solitários dos indivíduos com níveis de evitamento mais elevados, contribuem para a dificuldade no desenvolvimento de relações românticas.

Refletindo sobre a associação das variáveis ansiedade e evitamento relacionados com a vinculação com o *mindfulness* individual, o padrão de associação foi o esperado, ainda que a magnitude das associações tenha sido similar entre as duas dimensões. Estes resultados encontram-se de acordo com a literatura, que tem vindo a destacar a associação negativa entre a ansiedade, o evitamento e o *mindfulness* individual (e.g., Goodall et al., 2012; Hertz et al., 2015; Kimmes et al., 2017; Shaver et al., 2007; Walsh et al., 2009). No que concerne a associação entre as orientações de vinculação e o *mindfulness* relacional, o padrão de magnitude das associações foi também o esperado, observando-se uma associação mais forte entre o evitamento e o *mindfulness* relacional. Estes resultados parecem apontar para a associação distinta entre as duas dimensões da vinculação e os diferentes tipos de *mindfulness*. Recorrendo a Mikulincer e Shaver (2004), os indivíduos com níveis mais elevados de evitamento fazem uso de estratégias de desativação, possibilitando a supressão cognitiva. Este viés cognitivo limita a atenção dirigida para informação potencialmente ameaçadora (Edelstein & Gillath, 2007). No entanto, este esforço de realocação da atenção é facilmente interrompido em situações consideradas cognitivas e emocionalmente exigentes (Mikulincer et al., 2004). Segundo Kimmes et al. (2017), as relações amorosas têm o poder de despertar medos profundos relacionados com a vinculação, podendo, por este motivo, serem consideradas um exemplo de uma situação cognitiva e emocionalmente exigente. Segundo estes mesmos autores, isto resulta, para estes indivíduos, numa incapacidade de controlar o foco atencional, proporcionando uma diminuição da capacidade de autorreflexão e de estar *mindful* (Caldwell & Shaver, 2013) no contexto romântico.

Ainda refletindo sobre as correlações preliminares, neste estudo identificaram-se associações positivas entre o *mindfulness* individual e relacional e a qualidade de vida. O *mindfulness* relacional apresentou uma associação positiva e significativa com o ajustamento diádico, sendo esta de maior magnitude que a associação estabelecida entre o *mindfulness* individual e o ajustamento diádico. Estes resultados estão de acordo com a hipótese de Kimmes et al. (2017) relativamente ao papel distinto dos diferentes tipos de *mindfulness* dentro e fora do contexto amoroso.

No que concerne à qualidade de vida, após a introdução dos dois mediadores, a associação negativa entre a ansiedade, o evitamento e a qualidade de vida manteve-se. Tanto a ansiedade, como o evitamento, apresentaram associações negativas com os dois tipos de *mindfulness*, sendo, em ambos os casos, a associação de maior magnitude entre o evitamento e a

variável mediadora. Estes resultados estão de acordo com o esperado, refletindo a associação entre níveis mais elevados de *mindfulness* individual e indicadores de bem-estar individual (e.g., satisfação e qualidade de vida; sintomas psicopatológicos; Cordon et al., 2009; Keng et al., 2011; Nyklíček & Kuijpers, 2008). Em relação ao *mindfulness* relacional, este não atuou como mediador da associação entre a ansiedade e a qualidade de vida, ou entre o evitamento e a qualidade de vida. Estes resultados apontam para a possibilidade de indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade e evitamento experienciarem níveis menores de qualidade de vida, apenas através das suas capacidades de *mindfulness* individual e parecem sustentar, mais uma vez, os papéis distintos do *mindfulness* individual e do *mindfulness* específico da relação nos diferentes indicadores de adaptação.

No caso do ajustamento diádico, com a introdução dos mediadores, o efeito da ansiedade na variável dependente deixou de ser significativo, permanecendo apenas o efeito negativo na associação entre o evitamento no ajustamento diádico. Com efeito, no que concerne os efeitos indiretos, foram encontrados efeitos indiretos específicos do evitamento e da ansiedade no ajustamento diádico, através do *mindfulness* relacional e do *mindfulness* individual, sendo a magnitude do primeiro efeito maior. Estes resultados não são surpreendentes e sugerem que os indivíduos com níveis superiores de evitamento e ansiedade podem experienciar níveis menores de ajustamento diádico, através de níveis menores de *mindfulness* individual e, sobretudo, através de níveis menores de *mindfulness* relacional. Isto remete para a possibilidade de um papel distinto do *mindfulness* individual e do *mindfulness* relacional, e aponta sobretudo para o *mindfulness* na relação como um construto particularmente relevante para a compreensão dos processos diádicos e para a aplicabilidade no contexto terapêutico relacional, estendendo a sua ação para além do impacto associado ao *mindfulness* individual.

Em relação à associação entre a ansiedade e evitamento no ajustamento diádico, através do *mindfulness* relacional, remetendo novamente para a literatura, esta aponta para que níveis mais elevados das duas dimensões estejam associados a níveis menores de qualidade relacional (e.g., Butzer & Campbell, 2008; Cooper et al., 2017; Feeney & Fitzgerald, 2019; Li & Chan, 2012; Mikulincer & Shaver, 2007; Pietromonaco et al., 2016; Saavedra et al., 2010; Simpson, 1990) e os nossos resultados estão de acordo com esta indicação. A associação, no entanto, é de maior magnitude em relação ao evitamento. Por exemplo, autores como Mikulincer et al. (2002) ressaltam a tendência dos indivíduos com níveis mais elevados de evitamento a adotarem estratégias de desativação emocional que podem resultar na diminuição da procura de proximidade face ao parceiro romântico, em dúvidas acerca do quão confiável este é, numa tendência para evitarem conflitos, o que pode resultar na inibição da possibilidade de comunicação aberta e compromisso para com o parceiro amoroso. Indivíduos com níveis mais elevados de evitamento tendem, também, a sentir mais dificuldades na comunicação direcionada à resolução de problemas no contexto romântico (Muetzelfeld et al., 2020). Sendo a comunicação uma ferramenta essencial para a satisfação no contexto romântico (e.g., Carlson et al., 2020; Egeci & Gençöz, 2006; Frederick et al., 2021; Roels & Janseen, 2020), é de esperar



que, dadas as características inibitórias destes indivíduos face à mesma, o ajustamento diádico acabe por ser prejudicado (este conceito, no nosso estudo, inclui dimensões como consenso, coesão e satisfação diádica). Por acréscimo, e como discutido anteriormente, o potencial ativador das relações amorosas pode resultar numa diminuição da capacidade de controlo do foco atencional nos indivíduos com níveis de evitamento mais elevados, prejudicando assim a sua capacidade de ser *mindful* no contexto romântico e, por sua vez, prejudicando o seu ajustamento diádico.

## Limitações e recomendações futuras

É possível identificar algumas limitações neste estudo. Uma primeira limitação tem a ver com o desenho do estudo, que tem um carácter transversal, e o método de amostragem por conveniência, não permitindo o estabelecimento de relações causais entre as variáveis em estudo e comprometendo a generalização dos resultados, uma vez que, ainda que a dimensão da amostra seja relevante, a amostra não é representativa. Uma outra limitação diz respeito à predominância acentuada do género feminino (85.8%), assim como o elevado número de inquiridos com Estudos Universitários (77.3%). Desta forma, em investigações futuras seria importante aumentar o número de participantes do género masculino e de outros géneros (e.g., não binário, transsexual), diversificando também as habilitações literárias da amostra. Na medida em que os dados do presente estudo foram recolhidos online, podia-se, por exemplo, utilizar outros meios de recolha de dados que sejam mais atrativos ou acessíveis a outras populações, permitindo assim amostras mais diversificadas e uma maior possibilidade de generalização dos resultados. Por último, não foram avaliados aspetos específicos das relações (e.g., heterossexuais ou homossexuais, monogâmica ou de outro tipo). Estas variáveis podem ter impacto nas variáveis analisadas neste estudo, uma vez que podem alterar a dinâmica das relações românticas, principalmente no último caso. Por fim, assinala-se o uso de instrumentos de autorresposta. Estes instrumentos, além de serem propícios ao efeito de desejabilidade social, ainda que este tenha sido minimizado através do uso de questionários anónimos e digitais, podem não refletir como é que os indivíduos se sentem, pensam e agem na vida real. Por último, o ajustamento diádico foi avaliado de forma unilateral, tendo em conta apenas a opinião de um dos membros do casal. Em situações futuras seria também importante envolver a participação de ambos os membros.

Ainda que seja identificado um número considerável de limitações, é de ressaltar que este estudo assume um carácter inovador e de contributo significativo para um domínio científico ainda pouco explorado, sendo o primeiro estudo que analisa a associação entre as dimensões de ansiedade e evitamento relacionadas com a vinculação e a qualidade de vida e ajustamento diádico, através do *mindfulness* individual e do *mindfulness* relacional. Por acréscimo, as aplicações práticas do presente estudo são também salientadas, na medida em que o seu contributo pode auxiliar na exploração e adoção de novas estratégias de intervenção no contexto

da terapia de casal ou de intervenções psicológicas para pessoas que apresentam dificuldades nas relações amorosas. Os nossos resultados podem ajudar a promover uma maior qualidade relacional dado que identificam variáveis que podem ser importantes operacionalizar no contexto terapêutico, possivelmente levando à adaptação de programas de *mindfulness* já existentes, dirigidos a aspetos individuais ou relacionais (e.g., terapia cognitivo-comportamental baseada no *Mindfulness*; Segal et al., 2002; *Mindfulness-based Relationship Enhancement*; Carson et al., 2006) e visando, por exemplo, a diminuição da reatividade emocional e do conflito entre os membros do casal, frequentemente associados (Siegal, 2014). A adoção de práticas *mindful* (e.g., respiração *mindful*) no contexto relacional pode facilitar ainda a regulação emocional dos membros do casal através duma maior consciência dos mesmos face à forma como se sentem, pensam e agem, mas também à forma como o parceiro romântico se sente, pensa e age, contribuindo ativamente para uma melhor qualidade da dinâmica relacional. Dado o papel diferenciado do *mindfulness* relacional no ajustamento diádico, consideramos importante dar continuidade à investigação do construto de *mindfulness* relacional para a sua melhor compreensão.

## Referências

---

- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Belizaire, L. S., & Fuertes, J. N. (2011). Attachment, coping, acculturative stress, and quality of life among Haitian immigrants. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 89–97. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00064.x>
- Bodner, E., & Cohen-Fridel, S. (2010). Relations between attachment styles, ageism and quality of life in late life. *International Psychogeriatrics*, 22(8), 1353-1361. <https://doi.org/10.1017/s1041610210001249>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions: An antidote to suffering in the context of substance use, misuse, and addiction. *Substance Use & Misuse*, 49(5), 487-491. <https://doi.org/10.3109/10826084.2014.860749>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press.
- Brenning, K. M., & Braet, C. (2013). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships*, 20(1), 107–123. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01399.x>
- Brett, C. E., Gow, A. J., Corley, J., Pattie, A., Starr, J. M., & Deary, I. J. (2011). Psychosocial factors and health as determinants of quality of life in community-dwelling older adults. *Quality of Life Research*, 21(3), 505-516. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9951-2>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>

- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, *21*(3), 289-308. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x>
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, *15*(1), 141-154. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, *7*(2), 299-310. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v7i2.133>
- Calia, R., Lai, C., Aceto, P., Luciani, M., Camardese, G., Lai, S., Amato, G., Pietroni, V., Salerno, M. P., Pedroso, J. A., Romagnoli, J., & Citterio, F. (2015). Attachment style predict compliance, quality of life and renal function in adult patients after kidney transplant: Preliminary results. *Renal Failure*, *37*(4), 678-680. <https://doi.org/10.3109/0886022x.2015.1010989>
- Carlson, D. L., Miller, A. J., & Rudd, S. (2020). Division of housework, communication, and couples' relationship satisfaction. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, *6*, 237802312092480. <https://doi.org/10.1177/2378023120924805>
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2006). Mindfulness-Based Relationship Enhancement (MBRE) in couples. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 309-331). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50015-0>
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2/3), 228-249. <https://doi.org/10.2307/1166148>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 163-187). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(6), 1053-1073. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, *58*(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.4.644>
- Cooper, A. N., Totenhagen, C. J., Curran, M. A., Randall, A. K., & Smith, N. E. (2017). Daily relationship quality in same-sex couples: Attachment and sacrifice motives. *Evolutionary Behavioral Sciences*, *11*(2), 146-160. <https://doi.org/10.1037/ebs0000089>
- Cordon, S. L., Brown, K. W., & Gibson, P. R. (2009). The role of mindfulness-based stress reduction on perceived stress: Preliminary evidence for the moderating role of attachment

- style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 258-269. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.3.258>
- Edelstein, R. S., & Gillath, O. (2007). Avoiding interference: Adult attachment and emotional processing biases. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 171-181. <https://doi.org/10.1177/0146167207310024>
- Eğeci, İ. S., & Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28(3), 383-391. <https://doi.org/10.1007/s10591-006-9010-2>
- Feeney, J., & Fitzgerald, J. (2019). Attachment, conflict and relationship quality: Laboratory-based and clinical insights. *Current Opinion in Psychology*, 25, 127–131. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.002>
- Feeney, J., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults* (pp. 128–151). The Guilford Press.
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships - Relationship structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615-625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Francisco, C. S. (2020). *Mindfulness nas relações amorosas: Estudos de validação da Relationship Mindfulness Measure (RMM) e da Sexual Mindfulness Measure (SMM)* [Master's thesis]. <http://hdl.handle.net/10316/94510>
- Frederick, D., Gillespie, B. J., Lever, J., Berardi, V., & Garcia, J. R. (2021). Sexual practices and satisfaction among gay and heterosexual men in romantic relationships: A comparison using coarsened exact matching in a U.S. national sample. *The Journal of Sex Research*, 58(1) 545-559. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1861424>
- Fricker, J., & Moore, S. M. (2002). Relationship satisfaction: The role of love styles and attachment styles. *Current Research in Social Psychology*, 7(11).
- Gazder, T., & Stanton, S. C. E. (2020). Partners' relationship mindfulness promotes better daily relationship behaviours for insecurely attached individuals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7267. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197267>
- Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622–626. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.008>
- Grossman, P., Kappos, L., Gensicke, H., D'Souza, M., Mohr, D. C., Penner, I. K., & Steiner, C. (2010). MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training: A randomized trial. *Neurology*, 75(13), 1141–1149. <https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e3181f4d80d>

- Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J. (2013). *Mindful attention and awareness: Relationships with psychopathology and emotion regulation. The Spanish Journal of Psychology, 16*, E79. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.79>
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Attachment styles and emotional regulation difficulties in university students. *Psyche, 25*(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry, 5*(1), 1-22. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1)
- Hertz, R. M., Laurent, H. K., & Laurent, S. M. (2015). Attachment mediates effects of trait mindfulness on stress responses to conflict. *Mindfulness, 6*(3), 483-489. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0281-7>
- Hoffman, C. (2010). Does mindfulness increase wellbeing? *Journal of Holistic Healthcare, 7*(1), 46-48.
- Hood, C. D., & Carruthers, C. (2011). Implications for TR practice. *Journal of Holistic Healthcare, 45*(3), 171-189.
- Hsieh, C., Chen, C., Hsiao, F., & Shun, S. (2013). The correlations of sexual activity, sleep problems, emotional distress, attachment styles with quality of life: Comparison between gynaecological cancer survivors and noncancer women. *Journal of Clinical Nursing, 23*(7-8), 985-994. <https://doi.org/10.1111/jocn.12232>
- Jones, J. T., & Cunningham, J. D. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships, 3*(4), 387-399. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00123.x>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* (10<sup>th</sup> ed.). Hachette Books.
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences, 53*(7), 821-826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review, 21*(1), 29-49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>

- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 262–273. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2017). *Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial development and validation of the Relationship Mindfulness Measure. Journal of Marital and Family Therapy, 44*(4), 575–589. <https://doi.org/10.1111/jmft.12296>
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., Roberts, K., Harris, V. W., & Fincham, F. D. (2020). An examination of the association between relationship mindfulness and psychological and relational well-being in committed couples. *Journal of Marital and Family Therapy, 46*(1), 30–41. <https://doi.org/10.1111/jmft.12388>
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020). Examining the effect of mindfulness on well-being: Self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology, 14*. <https://doi.org/10.1017/prp.2019.29>
- Koszycski, D., Benger, M., Shlik, J., & Bradwejn, J. (2007). Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 45*(10), 2518–2526. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.011>
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology, 67*(2), 193–203. <https://doi.org/10.1002/jclp.20756>
- Li, T., & Chan, D. K. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology, 42*(4), 406–419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative association between attachment orientations and life satisfaction. *PsycEXTRA Dataset*. <https://doi.org/10.1037/e537902012-011>
- Malik, S., Wells, A., & Wittkowski, A. (2015). Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 172*, 428–444. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.007>
- Mark, K. P., Vowels, L. M., & Murray, S. H. (2018). The impact of attachment style on sexual satisfaction and sexual desire in a sexually diverse sample. *Journal of Sex & Marital Therapy, 44*(5), 450–458. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>
- Marrero-Quevedo, R. J., Blanco-Hernández, P. J., & Hernández-Cabrera, J. A. (2019). Adult attachment and psychological well-being: The mediating role of personality. *Journal of Adult Development, 26*(1), 41–56. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9297-x>

- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 7. <https://doi.org/10.54718/DDCA4089>
- Meredith, P., Strong, J., & Feeney, J. A. (2006). Adult attachment, anxiety, and pain self-efficacy as predictors of pain intensity and disability. *Pain*, 123(1), 146-154. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2006.02.025>
- Meredith, P. J., Strong, J., & Feeney, J. A. (2007). Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain. *European Journal of Pain*, 11(2), 164–170. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2006.01.004>
- Meyer, B., & Pilkonis, P. A. (2001). Attachment style. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 466–472. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.466>
- Mikulincer, M., Dolev, T., & Shaver, P. R. (2004). Attachment-related strategies during thought suppression: Ironic rebounds and vulnerable self-representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 940–956. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.940>
- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, 41(3), 405–434. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41309.x>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). Attachment orientations and meaning in life. *The Experience of Meaning in Life*, 287-304. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6\\_22](https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_22)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2009). An attachment and behavioral systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 7-19. <https://doi.org/10.1177/0265407509105518>
- Moreira, H. Martins, T., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2015). Assessing adult attachment across different contexts: Validation of the Portuguese version of the Experiences in Close Relationships – Relationship Structures questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 97(1), 22-30. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.950377>
- Muetzelfeld, H., Megale, A., & Friedlander, M. L. (2020). Problematic domains of romantic relationships as a function of attachment insecurity and gender. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(1), 80-90. <https://doi.org/10.1002/anzf.1401>
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased *mindfulness* indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340. <https://doi.org/10.1007/s12160-008-9030-2>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Packer, S., Husted, J., Cohen, S., & Tomlinson, G. (1997). Psychopathology and quality of life in schizophrenia. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 22(4), 231-234.



- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Pereira, M., Melo, C., Gameiro, S., & Canavarro, M. C. (2011). Estudos psicométricos da versão em Português Europeu do índice de qualidade de vida EUROHIS-QOL-8. *Laboratório de Psicologia*, 9(2), 109-123. <https://doi.org/10.14417/lp.627>
- Pereira M., Narciso, M. N., & Canavarro, M. C. (2017). *Psychometric properties of the Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS) in a sample of couples: Testing the factorial invariance across gender* [Conference session]. European Conference on Psychological Assessment, Lisboa.
- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2019). Adult attachment and physical health. *Current Opinion in Psychology*, 25, 115–120. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.004>
- Polek, E. (2008). *Attachment in cultural context: Differences in attachment between Eastern and Western Europeans* [Master's thesis]. <https://research.rug.nl/en/publications/attachment-in-cultural-context-differences-in-attachment-between->
- Power, M. (2003). Development of a common instrument for quality of life. In A. Nosikov, & C. Gudex (Eds.), *EUROHIS: Developing common instruments for health surveys* (pp. 145-159). IOS Press
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B., & Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(4), 419-432. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.08.006>
- Roels, R., & Janssen, E. (2020). Sexual and relationship satisfaction in young, heterosexual couples: The role of sexual frequency and sexual communication. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(9), 1643-1652. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.06.013>
- Saavedra, M. C., Chapman, K. E., & Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 380-390. <https://doi.org/10.1037/a0019872>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Schmidt, S., Nachtigall, C., Wuethrich-Martone, O., & Strauss, B. (2002). Attachment and coping with chronic disease. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(3), 763–773. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00335-5](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00335-5)
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264–271. <https://doi.org/10.1080/10478400701598389>
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 379-405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>

- Siegel, J. P. (2014). The mindful couple. *Clinical Social Work Journal*, 42, 282-287. <https://doi.org/10.1007/s10615-014-0489-y>
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Smith, B. W., & Hadden, C. V. (2021). Romantic attachment. In T. K. Shackelford & V. A. Weekes-Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science* (pp. 6746–6755). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3\\_1714](https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3_1714)
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Walker, S. A., Double, K. S., Kunst, H., Zhang, M., & MacCann, C. (2022). Emotional intelligence and attachment in adulthood: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 184, 111174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111174>
- Walsh, J. J., Balint, M. G., Smolira SJ, D. R., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.008>