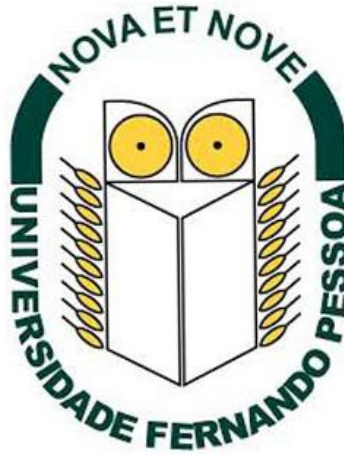


Ana Beatriz Cordeiro Sousa



*Ghosting:*

**Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as**

Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2022



Ana Beatriz Cordeiro Sousa



*Ghosting:*

**Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as**

Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2022

Ana Beatriz Cordeiro Sousa

***Ghosting:***

**Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as**

Atesto a originalidade do trabalho,

---

Trabalho apresentado à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos necessários para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob a orientação do Professor Doutor Luís Santos.

Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2022

## **Resumo**

O *ghosting* é um fenómeno crescente, motivado pela diversificação de plataformas digitais e pela facilidade com o que o mesmo acontece. O *ghosting* pode ser definido como uma estratégia, comportamento ou fenómeno pessoal que tem como intuito primordial não só o de pôr um fim súbito a um relacionamento (e.g., romântico, amoroso, de amizade, sexual, de trabalho), como também à comunicação interpessoal existente sem dar qualquer explicação aos seus/uas parceiros/as.

O presente trabalho explora as vivências e os discursos das vítimas de *ghosting*, contextualizando a emergência, desenvolvimento e avaliação das experiências de ajustamento psicossocial face ao desaparecimento súbito e sem explicações de um/a parceiro/a romântico ou sexual. Foram realizadas entrevistas *online*, semi-estruturadas, a 3 pessoas com idades compreendidas entre os 27 e os 30 anos que se apresentaram como vítimas de *ghosting*. Os discursos dos participantes foram organizados de acordo com a análise temática, tendo sido identificados três temas: i) torna-se vítima de *ghosting*; ii) o desenrolar das vivências românticas e/ou sexuais desvendadas; e iii) o após.

De modo geral, os principais resultados obtidos sugerem que: 1) o *ghosting* nos relacionamentos românticos ocorre através de meios comunicacionais digitais; 2) o *ghosting* aumentou devido à evolução das novas tecnologias, principalmente, com a criação de aplicações de encontros; 3) o *ghosting* é considerado pelas vítimas como um ato de egoísmo e imaturidade; 4) é um comportamento profundamente desorganizador do ponto de vista psicológico, emocional e ao nível do bem-estar dos indivíduos; 5) as vítimas experienciam emoções internalizantes de tristeza e externalizantes de raiva; 6) a frustração, a inquietação, a apatia, a culpa, a confusão e os níveis de mágoa aumentaram após o comportamento de *ghosting*; 7) a sintomatologia ansiogena aumentou; 8) a autoconfiança e a autoestima dos participantes foi negativamente afetada; 9) o sexo masculino foi o mais afetado; e 10) o *ghosting* tem repercussões no estabelecimento de relações futuras, pois as vítimas ficam mais desconfiadas e cautelosas após o término.

**Palavras-chave:** *Ghosting*; Vítimas; Relacionamentos românticos e/ou sexuais

## **Abstract**

Ghosting is a growing phenomenon, driven by the diversification of digital platforms and the ease with which it happens. Ghosting can be defined as a personal strategy, behavior, or phenomenon that has as its primary intention not only to put a sudden end to a relationship (e.g., romantic, romantic, friendship, sexual, work-related), but also to existing interpersonal communication without giving any explanation to its partners.

This research explores the experiences and discourses of ghosting victims, contextualizing the emergence, development, and evaluation of psychosocial adjustment experiences in the face of the sudden and unexplained disappearance of a romantic or sexual partner. Online, semi-structured interviews were conducted with 3 people aged 27-30 years who presented themselves as victims of ghosting. The participants' speeches were organized according to thematic analysis, and three themes were identified: i) becoming a victim of ghosting; ii) the unfolding of the unraveled romantic and/or sexual experiences; and iii) the aftermath.

Overall, the main results obtained suggest that: 1) ghosting in romantic relationships occurs through digital communicational means; 2) ghosting has increased due to the evolution of new technologies, mainly with the creation of dating apps; 3) ghosting is considered by victims as an act of selfishness and immaturity; 4) it is a deeply disruptive behavior from a psychological, emotional and well-being point of view; 5) victims experience internalizing emotions of sadness and externalizing emotions of anger; 6) frustration, restlessness, apathy, guilt, confusion, and levels of hurt increased after the ghosting behavior; 7) anxiogenic symptomatology increased; 8) participants' self-confidence and self-esteem was negatively affected; 9) males were most affected; and 10) ghosting has repercussions for establishing future relationships, as victims become more distrustful and cautious after the breakup.

**Keywords:** Ghosting; Victims; Romantic and/or sexual relationships

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

### **Dedicatória**

Dedico aos meus pais,

Que me ensinaram a voar, a fazer sempre as minhas escolhas, a crescer e que independentemente do caminho que escolha haverá sempre um porto seguro, um lugar e uns abraços repletos de amor para onde voltar.

(Obrigada, minhas fontes de inspiração. Sei o quanto estão felizes e orgulhosos da vossa filha. Nunca conseguirei ter as palavras certas para definir a importância que têm para mim)

Dedico aos meus avós,

Que por serem, mesmo que de forma ausente, impulsionadores de todo o amor, carinho, gratidão, valores e ensinamentos que hoje permitem ser quem sou.

(Sei minhas estrelinhas, o quão felizes e orgulhosos ficariam por presenciarem este momento)

Dedico aos meus padrinhos de batismo e às minhas tias Rosa e Alice,

Que me pegaram ao colo com todo o amor do mundo prometendo olhar e cuidar de mim todos os dias das suas vidas. Que mesmo durante anos, tendo a distância a nos separar, me incentivaram sempre com os seus sábios conhecimentos. Por me amarem incondicionalmente e me fazerem acreditar que mesmo estando longe é possível estar perto.

Dedico à minha madrinha Oriana,

Por me ter ajudado sempre com as suas palavras, repletas de muito carinho e amor e me ter incentivado a dar o primeiro passo, para que este sonho se tornasse realidade.

(Obrigada, madrinha. Sem ti nada disto seria possível)

Dedico à minha melhor amiga Maria Eduarda,

Que me mostrou todos os dias o verdadeiro significado da amizade e da frase “O que a Universidade uniu, ninguém separa”.

(Obrigada, minha irmã por acreditares em mim e estares sempre ao meu lado)

## **Agradecimentos**

Ao meu Ilustre orientador, Professor Doutor Luís Santos, o meu eterno obrigado. Agradeço-lhe por ter aceitado o meu convite e ter decidido percorrer esta aventura comigo. Pelo esforço incansável e dedicação que evidenciou, mesmo à distância, no decurso deste estudo e pelos diversos ensinamentos que me facultou, revelando sempre muita sabedoria e conhecimento.

Agradeço ao meu querido e amado pai Joaquim, por estar sempre ao meu lado desde o primeiro segundo em que me viu nascer. Pelos seus maravilhosos ensinamentos e valores, por se preocupar comigo e, principalmente, por me amar imensamente. Agradeço por me ter ensinado a importância da boa educação e a colocar o amor e o profissionalismo em tudo o que decidisse fazer. Por validar as minhas escolhas, por ser a minha inspiração e por me instruir a lutar eternamente pelos meus objetivos e sonhos.

Agradeço à flor mais linda da minha vida e do meu jardim, à minha mãe Helena, a quem eu devo tudo o que sou na vida. O meu eterno agradecimento por me ter dado a vida, por me mostrar que não existe amor igual ao amor de mãe e por ter transformado uma menina numa mulher. Agradeço por estar sempre ao meu lado em todas as fases da minha vida, por ser a minha companheira todos os dias, de noite e de dia, por me dar sempre muita força para prosseguir com os meus sonhos, por me ensinar a acreditar e a nunca olhar para trás e por ser a luz que ilumina a minha vida.

Agradeço ao meu irmão Frederico, que apesar de estar longe, nunca senti a sua ausência. Gratifico-lhe por me ter mostrado que a cumplicidade e o amor superam todos os árduos desentendimentos.

Agradeço às minhas sobrinhas Luana e Bella, que apesar de estarem longe, trouxeram amor, alegria e significado à minha vida.

Agradeço à minha cunhada Ana Isabel, por estar na minha vida e acreditar sempre nas minhas capacidades.

Agradeço à minha tia Rosa, a quem é em vários momentos da minha vida uma tia e uma avó, pela preocupação e amor. Agradeço por todas as horas que passamos juntas, por me dar os melhores e sábios conselhos e por todas as gargalhadas.

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

Agradeço à minha tia Alice, pela bondade, sabedoria e carinho que partilha comigo desde sempre.

Agradeço ao meu Padrinho António, por ter sido, em diversos momentos, um segundo pai para mim, por ser uma das pessoas mais positivas na minha vida e pela serenidade que me transmite.

Agradeço à minha Madrinha Fernanda, pela alegria, amor e por me fazer ver que sou uma sortuda por a ter todos os dias presente na minha vida.

Agradeço à irmã que eu nunca tive, à minha melhor amiga Maria Eduarda, por ser o meu braço direito diariamente. Agradeço por me aceitar como eu sou, por ser uma das pessoas que mais me ajuda, ouve e está presente em todas as minhas aventuras. Por saber encantar todos os que lhe rodeiam com todo o seu amor e alegria, por ser o abraço capaz de envolver qualquer mágoa e por me fazer ver que tenho tudo ao a ter ao meu lado. A minha gratidão eterna por toda a amizade, amor, dedicação, ternura, respeito e cumplicidade.

Agradeço a todos os professores que se cruzaram no meu percurso na Universidade Fernando Pessoa, por me terem integrado, por me terem acolhido de braços abertos e por todo o vosso carinho e respeito. Agradeço por todos os momentos e ensinamentos que me transmitiram e que me permitirão ser uma melhor profissional.

Agradeço a todos os meus amigos, por todos os conselhos, palavras de carinho, amor e apoio. Pelos abraços, gargalhadas, desabafos e por me fazerem ver que tenho os melhores amigos ao meu lado.

Agradeço, por fim, a todos os meus participantes. Com toda a sinceridade e gratidão, agradeço-lhes por terem entrado em contacto comigo, por terem disponibilizado um pouco do seu tempo para a realização das entrevistas, pela partilha e confiança que depositaram em mim.

A todos vós, sem exceção, o meu muito obrigada!

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

## **Índice Geral**

Resumo .....	i
Abstract.....	ii
Índice de Tabelas.....	4
Índice de Siglas.....	5
Índice de Anexos .....	6
Introdução.....	7
Capítulo I – Enquadramento teórico.....	10
1.1 Considerações breves sobre relacionamentos.....	10
1.2 As relações e a evolução tecnológica .....	12
1.2.1 Fatores que influenciam o término das relações na Era Digital .....	14
1.2.2 Os meios tecnológicos e o <i>ghosting</i> .....	16
1.3 <i>Ghosting</i> : Estratégia de dissolução relacionamental .....	19
1.3.1 Os tipos de <i>ghosting</i> existentes: diferenças e semelhanças .....	21
1.3.2 Fatores que influenciam o <i>ghosting</i> .....	22
1.3.3 Ghosters e as suas razões para a prática <i>do ghosting</i> .....	23
1.3.4 <i>Ghostees</i> .....	26
1.3.5 O impacto psicológico do <i>ghosting</i> na população .....	29
1.3.6 O <i>ghosting</i> e as psicopatologias.....	30
1.3.7 O <i>ghosting</i> e as emoções .....	31
1.4 A rejeição e o processo de luto.....	32
1.5 O <i>ghosting</i> , o ostracismo e o abuso de namoro cibernético (CDA) nas relações.....	34
Capítulo II – Metodologia .....	38

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

2.1 Desenho da investigação .....	38
2.1.1 Questão de investigação e objetivos .....	38
2.1.2 Participantes.....	38
2.1.3 Instrumentos .....	39
2.1.4. Procedimentos .....	40
2.2 Pressupostos de análise de dados: Análise temática.....	42
2.2.1 Definições, padrões e paradigmas .....	42
2.2.2 Fases .....	45
Capítulo III – Apresentação e Discussão dos Resultados.....	47
3.1 Tornar-se vítima de <i>ghosting</i> .....	47
3.1.1 Significados atribuídos ao <i>ghosting</i> e circunstâncias da vitimação.....	47
3.1.2 Há quanto tempo e como conheceram o fenómeno.....	48
3.1.3 Histórias de <i>ghosting</i> na primeira pessoa .....	48
3.1.4 O tipo de comunicação e a regularidade das interações .....	49
3.1.5 Entre as aplicações de encontro, os relacionamentos e o <i>ghosting</i> .....	50
3.1.6 A perceção do bloqueio .....	51
3.2 O desenrolar das vivências românticas e/ou sexuais desvendadas.....	52
3.2.1 Falar sobre as emoções, sentimentos e pensamentos .....	52
3.2.2 Os eventuais motivos do desaparecimento súbito do(s) <i>ghoster(s)</i> .....	53
3.2.3 O que foi mais difícil para as vítimas? .....	54
3.2.4 A rejeição e o processo de luto .....	55
3.2.5 O encerramento dos ciclos relacionamentais.....	56
3.2.6 A comunicação .....	57
3.2.7 Implicações em termos emocionais e de bem-estar.....	57
3.2.8 A divergência existente entre a ausência e a importância dos apoios sociais e psicológicos .....	58

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

3.2.9 A crença do destino .....	59
3.3 O após .....	60
3.3.1 O que mudou na vida das vítimas .....	60
3.3.2 Críticas ao comportamento .....	61
3.3.3 O reencontro e o <i>ghosting</i> .....	61
3.3.4 Um processo de aprendizagem .....	61
3.3.5 A repetição dos comportamentos de <i>ghosting</i> pelas vítimas .....	62
3.3.6 Conselho das vítimas para outra(s) pessoa(s) que possa(m) passar por um episódio de <i>ghosting</i> .....	63
Discussão .....	63
Conclusão .....	70
Referências Bibliográficas .....	72

Anexos

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

## **Índice de Tabelas**

**Tabela 1.** *Caracterização sociodemográfica dos participantes*

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

## **Índice de Siglas**

*App(s)*- Aplicação/ões

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

## **Índice de Anexos**

**Anexo A-** Questionário sociodemográfico

**Anexo B-** Guião de entrevista semiestruturada

**Anexo C-** Parecer favorável da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

**Anexo D-** Declaração de Assentimento Informado

**Anexo E-** Desenvolvimento do Mapa Temático

## **Introdução**

A expressão *ghosting* (palavra inglesa para “fantasma”) refere-se a uma estratégia pessoal que visa não só pôr um fim súbito a um relacionamento (e.g., romântico, amoroso, de amizade, de trabalho, sexual), como também à comunicação interpessoal existente, sem dar explicações (LeFebvre & Fan 2020; Silva et al., 2016; Kay et al., 2022). Algumas definições relativamente a este conceito começaram por referir que o *ghosting* pode ocorrer em todos os contextos relacionais, enquanto outras reforçam a ideia de que o *ghosting* só aconteceria em relacionamentos amorosos. Em geral, o processo do *ghosting* pode acontecer de repente, gradualmente ou de ambas as formas. O *ghosting* não significa apenas o ato de, por exemplo, o indivíduo desaparecer da vida de alguém sem explicações, mas também pode ser considerado como a forma de evitar e ignorar o outro nas redes sociais, ou pessoalmente, não responder, interromper a comunicação, parar de falar (e.g., parar de responder às mensagens de texto, chamadas), entre outros. Apesar de ainda haver algumas opiniões contraditórias, está demonstrado que o *ghosting* ocorre não só através da utilização de meios tecnológicos, como também pessoalmente (Kay et al., 2022).

Na Era Digital, o *Ghosting* tem ganho proporções cada vez maiores (Navarro et al., 2021), sendo que este término relacional abrupto tende a acontecer através de um ou vários meios tecnológicos (e.g., não atender chamadas telefónicas, não responder às mensagens de texto, remover a amizade nas redes sociais ou até mesmo bloquear, não reconhecer o outro em público, evitar qualquer comunicação face-a-face) e reflete a indisponibilidade ou incapacidade para enfrentar as consequências habitualmente associadas ao fim de uma relação (LeFebvre & Fan, 2020; Powell et al., 2021). Este acontecimento pode ocorrer após anos de convivência com os/as seus/uas parceiros/as, ao conhecer alguém ou até mesmo após a primeira conexão com os indivíduos. Além de ser visto como um comportamento negativo (e.g., Powell et al., 2021; Wiele & Campbell, 2019), é ainda um fenómeno que decorre particularmente na faixa etária dos adultos e nas redes sociais/aplicações e/ou aplicações de encontros (Powell et al., 2021). Apesar de o *ghosting* ser visto como uma prática de cariz negativo e doloroso, é também percebido e compreendido como um dos mais aceitáveis quando não existiu entre os indivíduos nenhum contacto físico ou intimidade e quando os seus relacionamentos duram apenas dois dias ou menos (Timmermans et al., 2020; Freedman et al., 2019).

Segundo LeFebvre e Fan (2020), este fenómeno ganhou visibilidade em 2006, mas só a partir dos anos de 2014 e 2015 é que ganhou maior popularidade, fruto das potencialidades de dissolver relacionamentos românticos e/ou sexuais encetados através de meios tecnológicos, em particular as redes sociais e as aplicações de encontro, conhecidas por *dating apps* (LeFebvre et al., 2019). A palavra “*ghosting*” foi introduzida no dicionário britânico Collins e referida como sendo uma das palavras do ano de 2015 (Silva et al., 2016). Nos dias que correm, não é possível negar o impacto da tecnologia nos relacionamentos interpessoais, dado que através dela é possível usufruir e recorrer a uma panóplia cada vez mais diversa de ofertas e serviços. Nos dias que correm, um número muito elevado de pessoas, em particular no mundo ocidental, e nas sociedades tecnologicamente evoluídas, têm um *smartphone*, *tablet* ou computador, o que lhes permite aceder e utilizar aplicações ou *sites* de encontro para se comunicarem. Contudo, segundo Navarro et al. (2021), apesar de esta comunicação trazer inúmeros benefícios à sociedade, também é considerada responsável pela introdução de novos conflitos relacionais, podendo provocar uma diminuição na satisfação dos relacionamentos e na segurança em relação aos mesmos, na medida em que os/as parceiros/as podem encontrar muito facilmente oportunidades de término sem a necessidade de comunicarem o fim à outra parte, o que pode configurar uma situação de *ghosting*.

Dados acerca do *ghosting* indicam que 20% a 40% da população geral já foi vítima de *ghosting* e/ou foi *ghoster*. Diversos autores consideram que o *ghosting* corresponde a uma estratégia comunicacional indireta de separação (Freedman et al., 2019; LeFebvre et al., 2019; Koessler et al., 2019a). Foram desenvolvidos diversos estudos internacionais, qualitativos, quantitativos e correlacionais acerca do tema em questão (e.g., Smith, 2022; García et al., 2022; Kay et al., 2022; Astleitner et al., 2023). No que concerne a Portugal, os estudos ainda são escassos e incipientes (e.g., Jonason et al., 2021). De um modo geral, a literatura refere que deverão ser feitas novas investigações em torno do *ghosting*, sobretudo nos seguintes tópicos: 1) estudar de que forma traços como o rancor, o sadismo, e outros traços da personalidade podem influenciar a prática de *ghosting*; 2) até que ponto é que o *ghosting* pode ser visto como um comportamento socialmente aceite; 3) explorar associações entre a incerteza e a forma como as vítimas recuperam do *ghosting*; 4) examinar se o *ghosting* tem impactos

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

subsequentes nos relacionamentos futuros das vítimas; 5) explorar fatores mediadores nos relacionamentos anteriores (e.g., compromisso, duração, intensidade, investimento, confiança) para determinar os antecedentes e resultados do *ghosting*; 6) examinar quais são os meios tecnológicos mais utilizados pelos iniciadores e qual é o impacto no sofrimento do não iniciador; 7) explorar se as redes sociais influenciam o *ghosting*; 8) investigar qual é o impacto na população da sensação de perda repentina sem o processo normal de separação de uma relação e 9) averiguar estudos transculturais para averiguar se os comportamentos, intenções e percepções do *ghosting* são semelhantes ou diferentes consoantes as culturas.

Embora a ideia e o término de um relacionamento sejam normais, estudos informam que os meios tecnológicos atuais estão a realçar e a tornar o *ghosting* um fenómeno relativamente popular (Freedman et al., 2019). Importa, por isso, que os diversos profissionais que trabalham na área das relações humanas e da sexualidade, nomeadamente os psicólogos, tenham um olhar mais amplo e um conhecimento cientificamente qualificado acerca do tema, de modo a conseguirem ajudar os seus clientes na compreensão dos seus comportamentos, atitudes, razões, motivos, interesses, como também poderem fornecer aos mesmos as ferramentas necessárias para conseguirem ultrapassar dificuldades, como, em alguns casos, o luto ou o trauma, sem julgamentos ou eventuais preconceitos.

O presente estudo pretende descrever experiências de jovens e adultos/as portugueses/as vítimas de *ghosting* e contextualizar a emergência, o desenvolvimento e a avaliação das suas experiências de ajustamento psicossocial face ao desaparecimento súbito e sem explicações de um/a parceiro/a romântico ou sexual.

No que diz respeito à organização, a primeira parte do trabalho, diz respeito ao enquadramento teórico organizado no capítulo I. Nesta primeira fase, serão essencialmente descritos a definição dos conceitos e correntes teóricas. A segunda parte do trabalho encontra-se organizada em dois capítulos: o primeiro, referente à metodologia, e o segundo, à apresentação e discussão dos resultados. O trabalho finda com a escrita das conclusões, de modo a organizar os principais resultados, descrever algumas das limitações que foram identificadas e sugerir pistas de investigação futura.

## **Capítulo I – Enquadramento teórico**

### **1.1 Considerações breves sobre relacionamentos**

Quer os relacionamentos românticos ditos tradicionais, quer a comunicação interpessoal sofreram importantes alterações ao longo dos últimos anos. Antes da evolução tecnológica, o estabelecimento de relações passava, sobretudo, por encontros em lugares como a igreja, a escola, festas, discotecas, bares ou trabalho, e estabelecia-se contactos através de amigos, conhecidos e familiares, cartas, entre outras possibilidades (Navarro et al., 2020b). A partir do ano de 2009, o desenvolvimento da tecnologia e da expansão de meios tecnológicos fez com que os relacionamentos fossem muito além dos espaços comuns e tradicionais, o que aumentou as oportunidades de dissolução de relação sem qualquer explicação, isto é, através do *ghosting* (LeFebvre et al., 2019; Koessler et al., 2019a; Navarro et al., 2020b). A investigação tem, de resto, demonstrado que os relacionamentos atuais são tidos como, tendencialmente, mais frágeis, instáveis, terminando mais rapidamente que os tradicionais (LeFebvre et al., 2019).

Ao longo do ciclo de vida, os términos relacionais tendem a normalizar-se, sem que tal signifique, necessariamente, um drama. Contudo, para muitos indivíduos, estas experiências humanas, como o *ghosting*, são consideradas uma das mais dolorosas, dado que produzem uma sensação de perda de algo ou de alguém que, não raras vezes, era dado como garantido. Por esse motivo, o *ghosting* engloba sinónimos como “evitar, desaparecer, separar, sair ou parar” (LeFebvre & Fan, 2020, p. 4). Estar solteiro/a ou estar num relacionamento pode ter diferenças a nível psicológico. No estudo de Beckmeyer e Cromwell (2019), os participantes que se encontravam solteiros tinham mais interesse em ter um relacionamento romântico. Estes relataram ser os que mais manifestavam sintomas depressivos comparativamente aos outros grupos do estudo. Por outro lado, os adultos que estavam comprometidos apresentavam maiores resultados ao nível da satisfação com a vida do que os dos grupos dos solteiros. No caso da solidão também foi possível identificar que os níveis eram menores nos sujeitos que estavam numa relação do que nos grupos dos indivíduos solteiros. Em contrapartida, os/as solteiros/as que não tinham interesse em iniciarem um relacionamento romântico apresentaram como principais razões, ser uma escolha pessoal e de esta lhes permitir ter foco noutros estímulos, tarefas e objetivos, tais como a educação e/ou realização da sua

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

carreira, entre outros. Assim sendo, para estes sujeitos como o estar solteiro é congruente com os seus objetivos de vida, o aumento dos sintomas depressivos, o aumento da solidão e dos níveis de satisfação com a vida, diminuem os seus valores ou tornam-se inexistentes (Beckmeyer & Cromwell, 2019).

No que diz respeito aos relacionamentos românticos, um estudo de Xia et al. (2018) desenvolvido na Pensilvânia e Iowa, averiguou a forma como a assertividade e os processos familiares (e.g., ambiente familiar e as práticas parentais) influenciavam estes relacionamentos. Os sujeitos que tinham um ambiente familiar com menos conflitos, discussões e em que era verificado que os seus progenitores estavam mais presentes face às necessidades dos seus filhos, relataram ter mais habilidades de resolução de problemas e a sentir mais amor nos seus relacionamentos românticos. O ambiente familiar revela-se, assim, fulcral no estabelecimento de relações futuras dos sujeitos. Se, por um lado, este ambiente for positivo, caloroso e coeso (e.g., boas competências comunicacionais e comportamentos menos agressivos e hostis), os indivíduos podem vir a desenvolver relacionamentos românticos mais saudáveis, o que pode não ser verificado nos ambientes em que são mais tensos e propensos a discussões e/ou conflitos. Deste modo, os autores clarificam que, sobretudo nos jovens adultos, se as suas relações familiares forem coesas, estes tendem a formar relacionamentos mais significativos e com uma maior proximidade em termos futuros.

Tanto o funcionamento familiar como as habilidades interpessoais existentes são considerados dois processos mutuamente influenciadores e impactantes na vida dos indivíduos (Xia et al., 2018). Por este motivo, é averiguado na população que os jovens adultos que conseguem manter relacionamentos íntimos mais positivos e saudáveis, tendem a ter níveis de satisfação com a vida mais elevados (Xia et al., 2018). Assim sendo, para que um relacionamento romântico dure ao longo de vários anos e seja considerado como positivo, necessita de amor, compromisso e envolvimento mútuo. Estes relacionamentos não só apresentam benefícios a nível físico e psicológico, como também reduzem a probabilidade de término. A manutenção de um relacionamento romântico saudável deve-se, de igual modo, à habilidade de resolução de problemas no relacionamento (e.g., manter a calma, escutar o outro, mostrar respeito pela opinião do outro, trabalhar em conjunto numa resolução benéfica durante os desentendimentos). Cientificamente, está demonstrado que os casais que utilizam estratégias eficientes de

resolução de problemas tendem a preservar e a aumentar a satisfação dos seus relacionamentos, ainda que seja inevitável o aparecimento de desentendimentos. Sob outro enfoque, os casais que conseguem resolver as separações de forma amigável estão menos suscetíveis a manterem altos níveis de insatisfação no relacionamento e menos propensos a terem discussões que possam vir a originar formas destrutivas de conflito ou até mesmo experiências de separação e/ou divórcio (Xia et al., 2018).

Em relação às práticas parentais, sabe-se que estas podem estar diretamente interligadas com os estabelecimentos ou ruturas de relações futuras dos seus filhos. Por exemplo, os filhos de pais que utilizam práticas parentais como a educação severa ou demasiado protetora, podem ter um risco mais elevado de sofrerem violência nos seus relacionamentos amorosos futuros (Xia et al., 2018). Tal facto acontece porque este tipo de educação pode inculcar, direta ou indiretamente, a crença nos jovens de que um comportamento agressivo e/ou controlador é aceitável. Esta aprendizagem de processos cognitivos e comportamentais faz com que haja um acréscimo no risco de os jovens se envolverem em comportamentos de conflito e violentos com os seus parceiros românticos e de, até mesmo, terem relacionamentos românticos menos satisfatórios (Xia et al., 2018). Do mesmo modo, a habilidade de práticas parentais positivas diminui a probabilidade de a violência e os conflitos nos relacionamentos. Este raciocínio veio clarificar que somos seres sociais e que, possivelmente, aprendemos desde que nascemos por modelagem ao observarmos os comportamentos dos outros.

## **1.2 As relações e a evolução tecnológica**

À medida que os anos passam, cada vez mais é evidente a evolução tecnológica. Na Era Digital, os processos relacionamentais, tais como o namoro, remodelaram os seus processos de formação. Com o avanço destas tecnologias foram criados *sites* de encontro *online*, o que tem vindo a facilitar o estabelecimento de relacionamentos amorosos, românticos, sexuais, de amizade, entre outros. No século XXI, os mais diversos tipos de encontro, o estabelecimento de relações de namoro, sexuais, de amizade e até de trabalho têm tido, também, lugar nas plataformas digitais (e.g. telemóveis, computadores, *tablets*) (Wiele & Campbell, 2019; Navarro et al., 2020b). Na faixa etária dos adultos, a utilização de aplicações e *sites* de encontro triplicou desde o ano de 2013, sendo que, nas idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos esse aumento tenha sido quatro vezes maior (Wiele & Campbell, 2019). Dados recentes

evidenciaram que 15% da população americana utilizavam as aplicações e *sites* de encontro, através do regime *online* para estabelecerem, essencialmente, uma conexão romântica (Wiele & Campbell, 2019). Contudo, é fulcral elucidar que, quando falamos de aplicativos ou *sites* de encontros não nos podemos restringir ao facto de as suas finalidades serem exclusivamente para o estabelecimento de relações românticas. Estes também podem ser utilizados, por exemplo, como entretenimento, estabelecimento de amizades, aprovação social, viagens e sexo casual. Assim sendo, verificou-se que os aplicativos e *sites* de encontro contribuíram para uma cultura emergente de encontros, de mudança a nível cultural e na diminuição dos níveis de comprometimento entre os encontros contemporâneos (Wiele & Campbell, 2019; Navarro et al., 2020b; Meenagh, 2015; Finkel et al., 2012).

LeFebvre (2017) refere que à medida que as relações evoluem, alguns parceiros começam a dar sinais do futuro término da relação, na medida em que estes se tornam menos comunicativos, fisicamente mais distantes, menos preocupados com o outro, interagindo menos ou até evitando o/a o/a outro/a por completo. As novas tecnologias têm sido um importante meio de comunicação em sociedade, principalmente, nas faixas etárias mais jovens. Pese embora as inúmeras vantagens das novas tecnologias, estas podem também apresentar algumas desvantagens, designadamente a possibilidade de fazer ameaças, assediar, monitorar, controlar, pressionar ou persuadir. Estas situações podem conduzir a um aumento do descontentamento e pessimismo em encontrar um/a parceiro/a, inviabilizar o romance e a empatia, estimulando práticas como o *ghosting*, *slow fading*<sup>1</sup>, *benching*<sup>2</sup>, *breadcrumbing*<sup>3</sup> e *haunting*<sup>4</sup> (Brown & Hegarty, 2018; Navarro

---

<sup>1</sup> É um comportamento que os indivíduos, de uma forma passiva, encontram para interromperem gradualmente a comunicação (Koessler et al., 2019b).

<sup>2</sup> É, segundo a página oficial (<https://www.urbandictionary.com/>), consultada a 22 de outubro de 2022, uma pessoa que se relaciona com outra por considerar que possa ter potencial para o estabelecimento de uma relação romântica/amorosa, mas que não oficializa o relacionamento por ter dúvidas. São os indivíduos que mantêm as suas “opções em aberto”, de modo a não fazerem uma escolha precipitada ou errada.

<sup>3</sup> É um comportamento definido como “o ato de enviar mensagens de texto com demonstrações e interesse amoroso, mas sem compromisso, isto é, “migalhas de pão”, para atrair um parceiro sexual sem utilizar muito esforço” ou quando o sujeito não tem a intenção de estabelecer um relacionamento mais sério e duradouro, mas gosta da atenção que o outro lhe proporciona (Navarro et al., 2020a, p.2).

et al., 2020b; Cook, 2020). A violência no namoro foi igualmente identificada sendo que, o sexo feminino foi considerado o mais propenso a sofrer lesões físicas mais graves e a experienciar mais efeitos psicológicos negativos do que o sexo masculino. Sintomatologia depressiva, ideação suicida, consumo de substâncias e de comportamentos antissociais são tudo fatores identificados nas vítimas de violência no namoro (Brown & Hegarty, 2018).

### **1.2.1 Fatores que influenciam o término das relações na Era Digital**

À medida que os anos passam, o avanço tecnológico torna-se cada vez mais evidente e essencial. Diversas relações começam e terminam através dos meios de comunicação digital. Em termos gerais, é colocado em hipótese quais os fatores que poderão influenciar este término nas relações, sendo esta uma experiência tida como algo comum nas interações sociais. A literatura científica tem vindo a identificar diversos motivos que levam a que as relações terminem. Uma das grandes causas evidenciadas para o término das relações parece dever-se, essencialmente, ao desgaste das relações e ao facto das partes envolvidas na relação já não conseguirem satisfazer as suas necessidades de interdependência (Norona et al., 2017). No que diz respeito à faixa etária dos jovens em idade adulta, em concreto, constata-se que uma terça parte dos mesmos cessou, em algum momento, o seu relacionamento amoroso (Norona et al., 2017). Todavia, é afirmado que os relacionamentos tendem a durar mais tempo à medida que os sujeitos desenvolvem a sua maturidade. Quando as relações entre os sujeitos, sejam estas amorosas, românticas, sexuais, de amizade, entre outras, terminam, estas podem provocar efeitos significativos na vida dos sujeitos. Estes efeitos dependem

---

Demonstram interesse amoroso ao enviarem, por exemplo, mensagens de texto, com o intuito de manterem a outra pessoa interessada e continuarem solteiros (Navarro et al., 2020a).

<sup>4</sup> É, segundo a página oficial (<https://www.cosmopolitan.com/sex-love/a9524120/you-must-be-haunting-me/>), consultada a 22 de outubro de 2022, uma palavra inglesa que significa “assombração”. É um comportamento similar ao *ghosting* e que se define quando uma pessoa de um passado romântico terminou a comunicação de forma unilateral, repentina e sem dar quaisquer explicações, e ao fim de algum tempo regressou, de uma forma esporádica, com o único objetivo de permanecer na vida do outro para visualizar as suas redes sociais. São indivíduos que aparecem e desaparecem da vida do outro sempre que pretendem.

muito dos indivíduos e do modo como cada um avalia a sua experiência de separação, podendo a considerar como algo positivo ou negativo (Norona et al., 2017).

Os sujeitos que terminam as suas relações por considerarem que as suas necessidades de intimidade não terem sido satisfeitas, tendem a estar mais focados nos seus futuros relacionamentos, em comparação com aqueles que terminam devido à sua necessidade de autonomia (Norona et al., 2017). Algumas consequências de cariz negativo centram-se essencialmente no aumento do consumo de substâncias, no aumento da angústia, e na alternância de emoções positivas e negativas que as pessoas sentem num curto intervalo de tempo. Por outro lado, o facto de os indivíduos evoluírem, realizarem novas aquisições de conhecimentos e aprendizagens após uma separação, o aparecimento de mudanças positivas individuais pode acontecer (Norona et al., 2017). Embora namorar e ignorar alguém ou terminar um relacionamento não sejam fenómenos recentes, a proliferação, sobretudo de aplicações de encontro (e.g., *Tinder*, *Grindr*, o *eHarmony*, o *Bumble*) influenciam os processos de término convencionais ou de manutenção dos relacionamentos. Ainda há pouca evidência empírica para estas novas estratégias, mas prevê-se que haja expansão nos próximos anos (Koessler et al., 2019a; Navarro et al., 2020).

Através do estudo desenvolvido por Norona et al., (2017), verificou-se que, em termos gerais, as relações envolvem um processo único no ciclo de vida dos seres humanos que faz com que as pessoas possam modificar os seus pensamentos, opiniões, raciocínios, se autodesenvolverem e darem um novo sentido às suas experiências. Os mesmos autores explicam os relacionamentos com base na Teoria dos Sistemas Desenvolventais (*Developmental Systems Theory*). A Teoria dos Sistemas Desenvolventais caracteriza-se pelo facto de existir uma correlação entre o desenvolvimento de um indivíduo e o contexto em que ele se insere, viveu ou cresceu. De acordo com esta teoria, é possível evidenciar que cada um de nós, ao longo da sua vida, faz constantemente escolhas, e é através das mesmas que somos responsáveis por experienciarmos uma ampla variedade de comportamentos e acontecimentos (Norona et al., 2017). Os mesmos autores referem ainda que os seres humanos procuram relacionamentos românticos que satisfaçam as suas necessidades. No entanto, caso o relacionamento em que se encontrem não esteja a coincidir com os seus objetivos de vida individuais, ou não esteja a promover o crescimento pessoal, por não haver uma

maior intimidade e conexão entre os indivíduos, é escolhida a opção de término das relações.

Erickson, por sua vez, esclarece, através do recurso à Teoria de Desenvolvimento Psicossocial, que cada um de nós só iria conseguir estabelecer um relacionamento romântico quando estabelecesse, em primeira instância, a sua própria identidade (Norona et al., 2017). Assim sendo, acredita-se que os relacionamentos possam ser iniciados e terminados simultaneamente por as identidades dos indivíduos não estarem completamente desenvolvidas. A identidade “é um conceito coerente que informa quem se é, no que acreditamos e quais são os papéis e responsabilidades da sociedade (Norona et al., 2017, p. 2).

No que diz respeito às motivações ou experiências de vida individuais, sabe-se que, por exemplo, um adulto pode sentir que na relação em que se encontra não seja o momento ideal para explorar a sua identidade, apresentar alguma instabilidade (como entrar e sair dos relacionamentos), não se sentir preparado para uma relação de longo prazo, necessitar de em primeiro lugar atender às suas necessidades pessoais e de se autoconhecer melhor, entre outras razões que podem levar a uma maior propensão às relações terminarem. De acordo com uma abordagem exploratória, é referido que as diferenças de género podem ajudar a desvendar diferentes motivações. Deste modo, crê-se que os indivíduos do sexo feminino estão mais propensos a terminarem um relacionamento, nomeadamente romântico, quando os seus parceiros não atendem às suas necessidades de interdependência, enquanto, os indivíduos do sexo masculino terminam as suas relações quando as suas necessidades de independência não são respeitadas. Todavia, estas diferenças entre géneros tendem a diminuir com o avanço da idade dos sujeitos (Norona et al., 2017).

### **1.2.2 Os meios tecnológicos e o *ghosting***

O aumento da utilização da *Internet* está diretamente relacionado com a maior probabilidade de serem encontradas situações consideradas como risco *online*, tais como a agressão entre os pares, *cyberbullying*, *doxing*<sup>5</sup>, abuso de namoro virtual ou

---

<sup>5</sup> É “uma forma de *cyberbullying* em que a informação pessoal sobre outros é procurada e divulgada, violando assim a privacidade das pessoas e facilitando o aumento do assédio” (Chen et al., 2018, p.1).

*grooming*<sup>6</sup>. Assim sendo, foi verificado que o tempo que os utilizadores gastam nos *sites* ou aplicativos de namoro *online*, pode aumentar a probabilidade da exposição ou execução não só do *ghosting*, como também do comportamento de *breadcrumbing* (Navarro et al., 2020b). Ao longo dos anos, o *ghosting* recebeu uma maior atenção por parte dos media e são cada vez mais os estudos que têm sido desenvolvidos sobre o tema em questão (Freedman, 2022). Estudos referem que 1/3 dos términos que acontecem nas aplicações de encontros *online* são através da prática de *ghosting* (Freedman, 2022). A partir do ano de 2005, verifica-se que o aumento significativo da utilização das redes sociais, dos aplicativos ou *sites* de encontros *online* de forma exponencial têm como pressuposto o aumento da probabilidade de ocorrência do fenómeno do *ghosting* (LeFebvre, 2017; Navarro et al., 2020b).

A tecnologia pode, de facto, impactar de forma direta e indireta as relações. No que concerne ao *ghosting*, este pode afetar os indivíduos de formas diferentes, dependendo sempre da importância que a tecnologia teve ou tem nas suas relações. Ser vítima de *ghosting* depois de haver interação e comunicação exclusivamente pelas redes sociais ou *sites* de encontro, é diferente do facto de as pessoas já se conhecerem pessoalmente, mesmo que ambas as situações aconteçam no mesmo período de tempo (Freedman et al., 2022). Acredita-se que o *ghosting* possa estar a aumentar nos relacionamentos devido à dependência que os indivíduos manifestam em relação ao uso da tecnologia. Para além disso, a maioria das pessoas que apresentam níveis mais elevados de ansiedade, tendem a terminar os seus relacionamentos através da comunicação digital (Koessler et al., 2019a, Powell et al., 2021 & LeFebvre, 2017). O foco crescente da prática de *ghosting* levou a que alguns *sites* de encontro e/ou de namoro fornecessem aos seus utilizadores descrições e explicações acerca do tema, para que pudessem prevenir e avisar as pessoas que este era um método de dissolução de relacionamentos visto como inaceitável (Freedman et al., 2022).

LeFebvre (2017) utiliza a onomatopeia “Poof” para caracterizar melhor a palavra *ghosting*, pois os sujeitos desaparecem das vidas das pessoas como se fossem fantasmas. Além disso, este reforça ainda que esta prática de dissolução relacional

---

<sup>6</sup> É um processo através do qual um adulto tenta aliciar e/ou ganhar a confiança de um menor, através da Internet, para a obtenção de benefícios sexuais (Resett et al., 2022).

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

depende também dos avanços tecnológicos, nomeadamente, em aplicações de encontros *online* e móveis que têm evoluído e sido criados ao longo destes anos. Isto é, o *ghosting* pode acontecer presencial ou através do regime *online*. Sabe-se que o *ghosting* está a decorrer *online* quando o indivíduo que pratica este comportamento não responde a quaisquer mensagens de texto, chamadas ou mensagens nas redes sociais (como por exemplo, *Tinder*, *Facebook*, *Snapchat*, *Instagram*, *Twitter*, *WhatsApp*, entre outros), desaparece, bloqueia ou ignora, sendo que todo o contacto existente entre as vítimas e os praticantes deste comportamento termina e se torna inexistente.

A tecnologia tanto permite o acesso fácil e rápido às diversas pessoas existentes no Mundo, como também pode provocar o seu afastamento de um modo rápido e fácil. O *ghosting* é um fenómeno, um comportamento ou uma prática de término relacionamental de base tecnológica que os iniciadores ou os praticantes recorrem ao evitamento da comunicação direta para terminarem os seus relacionamentos, retirando assim qualquer possibilidade de interação e acesso a outros que a tecnologia nos proporciona (LeFebvre, 2017). Nas interações sociais e nas relações interpessoais, a comunicação indireta através dos meios de comunicação virtuais torna-se mais fácil de os indivíduos não assumirem a responsabilidade das suas ações do que na comunicação direta, face-a-face (Biolcati et al., 2017). Os comportamentos fantasmagóricos ocorrem nos relacionamentos não românticos por canais mediados por tecnologia, bem como, os sentimentos experienciados. No estudo de Ann et al., (2021) foi referido que os iniciadores após as dissoluções manifestaram sentimentos de arrependimento e que os não-iniciadores experimentaram, de igual modo, sentimentos de incerteza. Nos relacionamentos não românticos, o *ghosting* é considerado socialmente mais aceitável do que nos relacionamentos românticos, dado que os níveis de compromisso e expectativas são tendencialmente mais baixos.

Atualmente, a maior parte da população ainda continua a preferir um método diferente, sem ser o do *ghosting* para terminar relações, especialmente se são relações mais longas e duradouras (Ann et al., 2021). Embora haja a preferência pela comunicação direta, há exceções e contradições, pois os sujeitos evidenciam que os meios comunicacionais diretos pressupõem predominantemente que haja um diálogo, um confronto, e este acontecimento pode ser considerado mais prejudicial do que benéfico nestas situações. Além disso, há pessoas que são muito envergonhadas e

tímidas e a comunicação face-a-face é para estas considerada como um obstáculo que terá de ser forçosamente contornado, ao passo que se comunicassem através dos meios indiretos tudo se tornaria mais fácil (Ann et al., 2021).

### **1.3 *Ghosting*: Estratégia de dissolução relacional**

A maior parte da população humana já experienciou, pelo menos uma vez, terminos nos seus relacionamentos. Os terminos podem ocorrer de múltiplas formas, diretas ou indiretas. As estratégias de confrontação (e.g., comunicação verbal), são exemplos da dissolução relacional que ocorre de forma direta. As estratégias indiretas (e.g., evitar contacto com o parceiro) são designadas de evitamento/abandono (Freedman et al., 2022). Comparativamente às estratégias diretas, sabe-se que as estratégias indiretas são as que tendem a afetar mais negativamente os sujeitos. Após a dissolução indireta, regra geral, as pessoas sentem maiores níveis de stresse, bem como irritabilidade e tristeza (Freedman et al., 2022). O *ghosting*, por ser uma das formas de evitar contacto com o parceiro é, portanto, considerada como uma estratégia indireta de comunicação, sendo identificadas 4 estratégias indiretas de desvinculação, a saber: i) as de curto-prazo; ii) as que acontecem de forma súbita e/ou inesperada; iii) as de longo-prazo; e iv) as que acontecem de modo gradual.

No caso das estratégias de curto-prazo, estas são caracterizadas pelo facto de a pessoa desaparecer rapidamente da vida do outro sem deixar ou dar alguma explicação e notícia. Contudo, há ainda a possibilidade de haver o reinício da comunicação. Nas estratégias que acontecem de modo súbito e/ou inesperado o *ghoster* desaparece rapidamente sem dar qualquer justificação, sem pretender voltar a ter qualquer comunicação ou contacto com a vítima. Por outro lado, as estratégias de longa-duração clarificam a ideia de que a pessoa desaparece lentamente, mas sem planear o regresso à relação anterior ou ao estabelecimento da comunicação com a vítima. Por último, as estratégias que decorrem de forma gradual são caracterizadas pelo facto de a pessoa desaparecer da vida da vítima aos poucos e ao longo do tempo permitindo a comunicação entre ambos (LeFebvre, 2017). Ponderou-se que a duração das relações poderia influenciar diretamente a prática do comportamento do *ghosting*. Tanto nos relacionamentos de curta duração (inferior a 6 meses) como nos de longa duração (superior a 6 meses) a prática dos comportamentos fantasmagóricos é comum (Biolcati

et al., 2021), mas tendo em conta o ponto de vista dos autores Jonason et al., (2021), o *ghosting* é mais evidente nas relações de curto-prazo do que nas de longo-prazo.

Na revisão da literatura, há contradições acerca dos conceitos que dizem respeito ao *ghosting*, pois alguns participantes dos estudos consideram que o *ghosting* seja uma abordagem negativa e que não deveria ser utilizada como justificação para o término das relações. Contudo, é igualmente afirmado que o *ghosting* pode ser considerado um dos métodos mais fáceis para terminar um relacionamento e que nem sempre é visto como um ato de egoísmo (Freedman et al., 2022; Ann et al., 2021). A população-alvo da maioria dos estudos é essencialmente composta por jovens, adultos e senescentes, com idades compreendidas entre os 18 e os 72 anos (Jonason et al., 2021; LeFebvre & Fan, 2020), de ambos os sexos, com particular predominância para o sexo feminino (LeFebvre & Fan, 2020), orientações sexuais e habilitações académicas diversas, sendo o ensino superior o mais prevalente (LeFebvre et al., 2019). Das informações relativamente aos participantes dos estudos referenciados na literatura, é de salientar que, por exemplo, 70% dos alunos universitários já experienciaram terminos nos seus relacionamentos românticos e/ou sexuais com muitas instabilidades (LeFebvre et al., 2019). Além disso, em dois estudos mais recentes, os autores demonstraram na primeira análise que 25,3% de 554 participantes (49% mulheres) foram vítimas de *ghosting* e 18,9% dos 554 participantes reportaram ter praticado *ghosting* com o seu parceiro romântico. Numa segunda análise, com 332 participantes (55% mulheres), 72% dos indivíduos reportaram terem sido vítimas de *ghosting* e 64,5% dos participantes relataram terem praticado *ghosting* com o seu parceiro romântico (Roessler et al., 2019).

No que diz respeito aos comportamentos de *ghosting*, constatou-se que 239 (58,5%) dos participantes recorreram ao silêncio como forma de punição contra o seu parceiro, 276 (67,4%) participantes deixaram de responder às mensagens e 76 (18,6%) terminaram o relacionamento ao desaparecerem. O sexo feminino parece ser o mais propenso a controlar os perfis dos seus parceiros nas redes sociais e a praticar comportamentos fantasmagóricos, tais como interromper inesperadamente o envio de mensagens e/ou recorrer ao silêncio punitivo através das redes sociais (Biolcati et al., 2021). A prevalência desta prática tem aumentado ao longo dos anos e as percentagens dos iniciadores e dos não iniciadores são aproximadas. Estes dados indicam que de todas as táticas de rutura de relações existentes, o *ghosting*, torna-se numa das mais

utilizadas (Koessler et al., 2019a). Logo, é recomendado que sejam feitas mais investigações nesta área.

Freedman et al. (2022) relatam que quem sofre com a prática do *ghosting* tem uma maior probabilidade e tendência a reproduzir o mesmo comportamento futuramente a outro indivíduo e passar a vir a ser um *ghoster*. O crescimento do *ghosting* tem sido experienciado por cada vez mais pessoas, em diferentes contextos, diferentes habilitações literárias, faixas etárias e profissões. Em 2016, por exemplo, a atriz Charlize Theron utilizou este método de dissolução para cortar todo o tipo de comunicação com o seu anterior parceiro, o autor Sean Penn. Apesar de lhes ser fácil o estabelecimento do contacto um com o outro, este comportamento veio explicar que o *ghosting* não deve ser entendido como um comportamento exclusivo apenas ao desaparecimento eterno da pessoa, sem ser dada uma explicação aos indivíduos, mas também pelo cessamento da comunicação entre ambos, mesmo que ainda se encontrem nos mesmos espaços públicos, trabalhos, entre outros (LeFebvre, 2017). As estratégias de dissolução têm evoluído à medida que os avanços tecnológicos continuam a emergir nesta que é a esfera do estabelecimento de relações sociais entre os indivíduos. LeFebvre (2017), caracteriza o processo de dissolução do relacionamento através das características de problemas de relacionamento que podem ser graduais ou súbitos, do desejo unilateral ou bilateral de sair da relação, da utilização de estratégias diretas e indiretas, do processo rápido ou prolongado da desvinculação, da presença ou ausência de tentativas para recuperar ou reparar a relação e da cessão ou continuação da relação.

### **1.3.1 Os tipos de *ghosting* existentes: diferenças e semelhanças**

Apesar de o fenómeno ser experienciado por uma grande proporção de indivíduos em relacionamentos românticos, verificou-se que a prática do *ghosting* não se restringe única e exclusivamente às relações amorosas ou românticas. Inclui também relações de amizade, sexuais, de trabalho ou até mesmo se o relacionamento for questionavelmente inexistente. Esta é uma estratégia de término dos relacionamentos que, atualmente, ainda é percebida como inaceitável, inadequada e negativa (Ann et al., 2021; Powell et al., 2021; Kay et al., 2022). Nas relações de amizade, o *ghosting* é possível ser identificado pelos não-iniciantes, mediante a identificação das alterações nos padrões de comunicação. Noutras situações, esta identificação torna-se mais difícil e os não-iniciadores só se começam a perceber que foram vítimas de *ghosting* pelas tentativas

virtuais e/ou presenciais, sem sucesso, de estabelecer contacto com o/a seu/ua amigo/a. Maioritariamente, os *ghostees* ficam confusos/as sem saber quais foram os motivos que levaram a adoção desse comportamento, no entanto, no caso das relações de amizade os não-iniciadores geralmente têm uma vaga ideia das razões, tirando até mesmo conclusões tais como possíveis confissões de amor pelo amigo/a que possa ter atrapalhado a relação ou pela ocorrência de discussões. Portanto, o *ghosting* pode ser semelhante nos vários tipos de relacionamentos quer estes sejam românticos ou não, na medida em que é considerado um comportamento que causa ambivalências em termos emocionais nos indivíduos, pois tudo depende das experiências de cada um, da importância atribuída e até mesmo da durabilidade das relações. Então, acredita-se que o *ghosting* possa ser um fenómeno possivelmente praticado noutros contextos e situações que ainda não foram exploradas. Independentemente da durabilidade, intimidade, proximidade e compromisso que preexista nos relacionamentos, qualquer um de nós está predisposto a ser vítima de *ghosting* ou praticar este comportamento com alguém.

### **1.3.2 Fatores que influenciam o *ghosting***

No estudo de Manning et al., (2019) é referido que o fenómeno do *ghosting* decorre maioritariamente de modo *online*. Freedman et al. (2019) sustenta que o ser humano tem duas categorias de crenças relativamente aos relacionamentos: as crenças de destino e as crenças de crescimento. Em relação às crenças iniciais (crenças de destino), estas, como o próprio nome indica, referem-se aos indivíduos que acreditam em almas gémeas, que tudo tem uma razão de ser e que essas ditas almas estão destinadas a ficarem juntas, ou não. Sob outra perspetiva, as crenças de crescimento distinguem-se das de destino, na medida em que estas são caracterizadas pela ideia de que as relações crescem com o tempo. A investigação tem vindo a demonstrar que os indivíduos que tinham crenças de destino tendem a ter mais intenções de recorrer e de utilizar o *ghosting* após relações anteriores do que os indivíduos com crenças de crescimento. Caso os indivíduos com crenças do destino não sintam que se encaixam nos ideais dos seus parceiros, e vice-versa, podem se tornar seres mais propensos a terminarem uma relação ou a usar o *ghosting* do que os das crenças de crescimento (Navarro et al., 2021).

Além das crenças, as estratégias de afastamento e de evitamento são consideradas

comuns para quem deseja terminar os seus relacionamentos, particularmente quando as pessoas não têm um relacionamento com tanta afinidade uns com os outros. Este retiro, pode ser feito com ou sem explicações. Por meio da tecnologia, a prática de *ghosting* pode ser influenciada por as pessoas considerarem a comunicação digital um meio mais rápido e eficaz de comunicação não direta e de fácil rejeição dos/as parceiros/as indesejados/as, excluindo-lhes, bloqueando-lhes das suas redes sociais ou simplesmente permanecerem sem resposta (Timmermans et al., 2020). Os mesmos autores clarificam que os media podem ser os potenciadores transformadores da conversão de um namoro num jogo, em que os utilizadores são avaliados por outros como uma forma de entretenimento. Esta lógica pode originar uma maior distância emocional em relação aos outros utilizadores e de até mesmo fazer com que estes possam investir em relacionamentos amorosos. Por não haver o toque físico e de os perfis nestas *apps* serem verificados e possivelmente julgados pelo aspeto físico, o namoro, os encontros e as amizades digitais, tendem a reduzir as perceções da personalidade do outro, implicando assim, que estes possam ser tratados como algo fantasioso ou que as suas expectativas em relação ao outro possam variar (Banks et al., 2017; Timmermans et al., 2020).

### **1.3.3 Ghosters e as suas razões para a prática do *ghosting***

Os indivíduos que praticam o *ghosting* são caracterizados por iniciadores, praticantes ou *ghosters* e os que não o fazem por não iniciadores, não praticantes, vítimas ou *ghostees*. Todo o iniciador é caracterizado como a pessoa que termina indiretamente o relacionamento por meio de comunicação obscura, implícita e ambígua ou pela completa falta dela, deixando os não iniciadores sem uma mensagem e/ou explicação coerente ou transparente de que o relacionamento terminou (LeFebvre & Fan, 2020). Por outro lado, apesar de todas as atribuições negativas supramencionadas, há participantes que apresentam justificações que os induziram à implementação do *ghosting* como mecanismo de dissolução. Estas justificações são, essencialmente, de natureza relacional, situacional e protetora. No caso das justificações relacionais, estas são, sobretudo, terem conhecido outra pessoa, mudanças nos sentimentos em relação ao seu/ua parceiro/a, a relação nunca se ter tornado séria, as relações não eram sérias para começar e não magoar os sentimentos do outro. Nas situacionais, estas mencionam a referência às mensagens de texto superficiais e terem conhecido a pessoa num *site* de

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

encontros. Como justificações protetoras, foi considerado o facto de terem percebido que os parceiros consumiam substâncias (e.g., álcool, drogas), as diferenças de idade e maturidade, a pessoa ter sido desrespeitosa, agressiva e abusiva, preservação da sua saúde mental e por terem sido vítimas de assédio sexual ou violência física, psicológica e sexual (Manning et al., 2019; Navarro et al., 2020; Pancani et al., 2021).

Por outro lado, os *ghosters* explicam que a prática deste comportamento se devia ao aumento das suas necessidades de controlo sobre o outro, ao aumento da sua autoestima, sentimento de pertença e sentido de vida (Freedman et al., 2022). É ainda percebido e visto para muitos *ghosters* como uma prática conveniente, fácil de implementar e segura, pois através deste método há o impedimento de, no término, tanto o iniciador como o não iniciador terem ações ofensivas um com o outro. Assim, os iniciadores preferem “desaparecer” sem darem qualquer explicação do que terem esta abordagem mais direta com os não iniciadores. Além disso, é muitas vezes a falta de comunicação direta com os não-iniciadores que, não motiva a que estes comuniquem as suas principais razões e motivos de interromperem todo o contacto com as vítimas (Pancani et al., 2021).

Tendo em conta uma abordagem mais protetora, é indicado que os *ghosters* no estudo de Timmerman et al., (2020), tendem a culpar as vítimas por terem terminado os relacionamentos sem qualquer explicação. Aspetos da personalidade das vítimas como, por exemplo, o facto de o outro ser considerado chato, alguém que se apaixona muito facilmente, alguém com traumas relacionais e alguém que tenha medo de se relacionar ou se comprometer com outras pessoas são os principais motivos apresentados pelos *ghosters*. Neste âmbito, os/as parceiros/as dos *ghosters* foram também considerados indivíduos racistas, desrespeitosos, agressivos, que ocultavam informações importantes da relação e que enviam conteúdo sexual sem lhes ter sido solicitado. Outras justificações abordadas foram o facto de os *ghosters* terem se encontrado com os *ghostees* e considerarem essa experiência como desagradável, dececionante ou que não correspondia às expetativas dos mesmos. A aparência das vítimas nos encontros era tida por estes como pouco atraente sendo, portanto, considerada como mais um ponto alvo de afastamento dos *ghosters*. Ademais, alguns dos sujeitos mencionaram que tinham medo em confrontar diretamente a outra pessoa, pois temiam os seus potenciais comportamentos, tais como agressões verbais ou até mesmo perseguição física e digital.

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

Deste modo, os *ghosters* procederam à utilização do *ghosting* por não se sentirem emocionalmente preparados para iniciarem uma nova relação e de terem medo de não conseguirem corresponder às expectativas dos *ghostees*. Segundo o mesmo ponto de vista, o facto de o outro indivíduo os querer controlar ao ponto de os manipular ou de tentar mudar as suas opiniões foram motivos para que estes tivessem medo e decidissem terminar o relacionamento por este fenómeno (Timmerman et al., 2020).

As relações de amizade estabelecidas pelos *ghosters* tinham como principal justificação uma natureza relacional e protetora. No caso das justificações relacionais estas são, sobretudo, por perda de interesse em manter a amizade, por o/a amigo/a ser chato/a e por não respeitar os seus limites. Nas justificações de natureza protetora estas são, a autopreservação e a toxicidade das relações. O afastamento, gradual ou repentino, por parte dos *ghosters* na amizade estava intimamente relacionado à duração da amizade que tinham com a outra pessoa (Ann et al., 2021). O distanciamento gradual acontece com mais frequência do que o repentino, pois quanto mais longa é a amizade maior conexão, interação e cumplicidade há com a outra pessoa o que, faz com que os iniciadores sentissem hesitação, arrependimento e culpa antes e após a dissolução da amizade. Em contraste, os não-iniciadores sentiam-se mais tristes, frustrados e com mágoa.

Os *ghosters* nem sempre experienciam emoções e sentimentos positivos face ao desaparecimento súbito. Em determinados momentos, os sujeitos tendem a se sentir culpados e até mesmo frustrados com a situação (Freedman et al., 2022). Além de terem de processar e explicarem a si mesmos qual o motivo deste comportamento, em determinadas situações, como em relações de longa-duração, estes têm de explicar também aos outros o porquê de terem procedido ou atuado desta forma. Nestas situações, pode haver uma certa recusa em explicar a razão deste comportamento, por pensarem que serão alvos de críticas e julgamentos de outros. Acredita-se que a justificação dos iniciadores pode não ser tão facilmente compreendida socialmente comparativamente aos sujeitos que terminam as relações diretamente. Por isso, em determinadas ocasiões os iniciadores têm de lidar com os sentimentos de culpa e/ou alívio consoante as situações que possam surgir. Tendo em conta um ponto de vista positivo, é indicado que os *ghosters* podem experienciar níveis de menor angústia quando utilizam o *ghosting* nos seus términos comparativamente aos indivíduos que

preferem estratégias de dissolução dos relacionamentos mais diretas ou de contacto face-a-face (Powell et al., 2021). É de salientar, por fim, que em determinadas situações relacionamentais quando o estabelecimento da relação ocorre exclusivamente através dos meios digitais, os *ghosters* não se sentem, regra geral, na obrigação de proceder à comunicação do término, uma vez que, não as conheceram pessoalmente (Timmerman et al., 2020).

### **1.3.4 *Ghostees***

Numa primeira instância, as vítimas, na maior parte das vezes, não sabem quais possam ter sido as razões para que os seus parceiros tenham acabado a relação sem aviso prévio. Por isso, referem experienciar ansiedade, incerteza, culpa, insegurança, mistério, tristeza, solidão, irritabilidade, raiva e frustração quando tentam descrever como se sentem após este repentino término (Manning et al., 2019, Navarro et al., 2021; LeFebvre, 2017; Pancani et al., 2021). Como não têm a certeza de qual possa ser o motivo mais plausível para este comportamento, manifestam que as principais explicações serão a perda de interesse, a busca de um/a parceiro/a alternativo/a, crença de que há algo de errado com elas/eles, indecisão, não estarem preparados/as para terem uma relação, características individuais imperfeitas, incompatibilidades, desejos sexuais divergentes e diversos, imaturidade, falta de competências comunicacionais, entre outros (Navarro et al., 2021; LeFebvre & Fan, 2020; Manning et al., 2021).

Para além das emoções e sentimentos descritos no parágrafo anterior, os *ghostees* também identificaram a emoção da surpresa e o sentimento de confusão. A identificação deveu-se à impossibilidade que os sujeitos tinham de encontrarem uma justificação para o comportamento de *ghosting* que tinham sido alvo. O nível de intensidade da emoção surpresa está diretamente interligado com a durabilidade das relações, ou seja, nas relações com mais anos, quer estas fossem amorosas, românticas, de amizade, sexuais, as vítimas ficavam mais confusas e surpreendidas com o desaparecimento súbito dos/as seus/uas parceiros/as (Pancani et al., 2021). Em relação aos níveis de ansiedade, foi verificado que as vítimas de *ghosting* tendiam a ter níveis mais elevados de ansiedade do que os *ghosters* e que os indivíduos que são considerados como os mais ansiosos são os mais propensos a terminarem os seus relacionamentos através das tecnologias (Powell et al., 2021).

De todas as razões apresentadas pelos não-iniciadores, é a incerteza que prevalece maioritariamente nos indivíduos. Viver na incerteza ou na dúvida é difícil para o ser humano, pois consciente e inconscientemente há a necessidade de justificar o comportamento do outro para aceitar ou diminuir os sentimentos e emoções de dor, mágoa, decepção, desilusão e de tristeza existentes. Esta disposição deixa algumas pessoas vítimas de *ghosting* numa situação ambígua de internacionalização de pensamentos, em busca das possíveis razões que possam estar por detrás do comportamento dos *ghosters*, o que leva ao desenvolvimento mais rápido de crenças automáticas de autculpabilização (LeFebvre, 2017; Pancani et al., 2021; Astleitner et al., 2023). Destaca-se que os *ghostees* que não têm, por exemplo, nas redes sociais amigos em comum ou ligações mútuas com o seu anterior parceiro, ficam sem a possibilidade de controlar ou verificar se aconteceu algo com os seus parceiros que justifique o facto de terem desaparecido de forma tão inesperada. São deixados/as sozinhos/as com a incerteza de regresso e, sem a capacidade de saberem se a relação terminou ou não.

Ao pensarem e refletirem sobre quais os principais motivos pelos quais os iniciadores possam ter terminado as relações, os *ghostees* referiram que antes das mesmas terminarem eram lhes dados alguns sinais de que a dinâmica relacional pudesse ter alterado, sobretudo no que confere à comunicação *online* como a ausência ou diminuição da frequência de interações (e.g., mensagens de texto, chamadas) e a reciprocidade inadequada no investimento da relação (Pancani et al., 2021). Após o afastamento do *ghosteer*, o assunto do *ghosting* torna-se delicado, incerto e ambíguo para os não-iniciadores, uma vez que estes não conseguem entender, justificar e perceber o porquê desse término repentino. Além disso, é esta ambiguidade que pode dificultar o processo de luto das vítimas e o refazimento de relações futuras (LeFebvre, 2017 citado por Boss, 2007). Determinados não-iniciantes têm muita dificuldade em fechar ciclos relacionamentais e utilizam as redes sociais para contactar ou visualizar os perfis dos seus ex-companheiros/as quando estes não foram bloqueados/as. Este comportamento por parte das vítimas pode levar ao aumento dos níveis de angústia, o que por sua vez faz com que o ciclo relacional se torne mais difícil de ser aceite ou encerrado. Os níveis de angústia são intensificados quando as vítimas visualizam os perfis dos seus ex-companheiros/as e percebem que estes/as prosseguiram com as suas

vidas (e.g., estar numa relação com outra pessoa) (LeFebvre, 2017). Os acontecimentos referidos podem acontecer tanto nas relações ditas como mais superficiais, como também nas mais temporárias.

Assim sendo, após a dissolução o questionamento com o intuito de encontrar alguma justificação é inevitável pelos não-iniciadores. Várias são as questões que estão envoltas deste desaparecimento súbito: “Porque me tornei vítima desta rejeição? O que causou este súbito silêncio? O que eu fiz para causar isso? O que há de errado com ele/ela? O que há de errado comigo? Porque não consegui e consigo lidar com a situação?”, entre outras (LeFebvre, 2017, p.8). Nestes acontecimentos, as vítimas chegam a culpabilizar os *ghosters* e a identificá-los como alguém que pudesse estar doente ou ter alguma psicopatologia, e que só por esse motivo é que seria possível ser justificado o não comprometimento na relação. Assim, os *ghosters* são também definidos como indivíduos imaturos, cobardes, preguiçosos, rudes e desrespeitosos (Timmermans et al., 2020). Além da culpabilização do outro, há vítimas que se *autoculpabilizam*. A descrição de não serem bons, interessantes, atraentes o suficiente para o outro são alguns dos vários motivos que acreditam que possam ter influenciado o desaparecimento. De igual modo, culpabilizam-se por terem aumentado de peso, por serem feios/as, gordos/as, baixos/as ou não serem tão musculosos/as quanto o outro desejaria. A recusa do sexo no primeiro encontro ou durante os relacionamentos, o tipo de trabalho que eles/as tinham, o facto de terem outras relações como, por exemplo, serem casados/as e de o *ghoster* ter descoberto, foram razões identicamente identificadas como atos de culpabilização do desaparecimento do outro (Timmermans et al., 2020).

No que diz respeito à população LGBTQIA+, foi possível averiguar que têm sido utilizados cada vez mais aplicações/*sites* de namoro para conhecerem parceiros/as e estabelecerem uma amizade ou terem encontros sexuais. Esta população foi considerada como a que mais experienciou o *ghosting* no ano de 2019, em comparação com as pessoas heterossexuais (Navarro et al., 2020b). Quanto maior a frequência da utilização da *Internet*, maior é a probabilidade de se ser vítima de *ghosting*. Os sujeitos solteiros/as parecem ser aqueles/as que sofrem ou iniciam mais o comportamento do *ghosting*, em comparação com os/as que se encontram comprometidos/as (Navarro et al., 2020b). Já em relação ao sexo/género identificado com maior prevalência em iniciar os

comportamentos de *ghosting*, é notório referir que os estudos de Navarro et al., (2020b) se distinguem dos de Biolcati et al., (2021) quando informam que os resultados obtidos indicam que é o sexo masculino que mais recorre à prática do *ghosting*, o que evidencia que num prazo de um ano houve alterações significativas ao nível do género/sexo. Em relação à idade, foi a faixa etária entre os 26 e os 40 anos que denotou maior probabilidade de se ser vítima de *ghosting* (Navarro et al., 2020b). Nesta linha de raciocínio Manning et al., (2019) constataram que os comportamentos de *ghosting* efetuados por faixas etárias mais novas ou abaixo dos 26 anos deviam-se não só à pouca idade como também, às ações imaturas que estes tinham, como foi referido anteriormente. As gerações em que os sujeitos tinham mais idade consideravam o *ghosting* como um comportamento normativo nas idades mais novas, acreditando que este fenómeno tendia a desaparecer com o avançar dos anos ou com o envelhecimento das pessoas (Navarro et al., 2020b).

### **1.3.5 O impacto psicológico do *ghosting* na população**

No *ghosting*, a ausência de comunicação, interação e término abrupto sem qualquer explicação pode deixar o parceiro ou o não iniciador a lidar, gerir e entender o que aconteceu, bem como ruminar sobre os possíveis motivos que possam ter levado a outra parte a adotar este comportamento. Tal pode conduzir a atitudes de negação face ao rompimento da relação, o que inibe e/ou dificulta o processo de luto ou enfrentamento após a perda. No *ghosting*, pode ou não haver trauma nos não iniciadores, no entanto, há um aumento da indução de fortes reações emocionais como a incerteza, a raiva, a ambiguidade, a mágoa e a tristeza e de reações físicas negativas, como a perda de apetite e problemas ao nível do sono como as insónias (Morris et al., 2011; Timmerman et al., 2020). Resultados concluíram que os adultos que se encontravam solteiros e que queriam estar num relacionamento romântico, apresentavam baixos valores de bem-estar. Por sua vez, estes resultados indicaram que haverá uma maior suscetibilidade destes indivíduos desenvolverem sintomas depressivos, sentirem-se mais solitários e apresentarem níveis de satisfação com a vida consideravelmente mais baixos (Beckmeyer & Cromwell, 2019). Segundo a informação anteriormente referida, os *ghostees* podem ter de enfrentar e passar pelos processos de luto e rejeição, bem como o desenvolvimento e/ou aparecimento de sintomatologia ansiosa e depressiva. Neste sentido, é importante realçar a importância do suporte social e do apoio psicológico

nestes indivíduos. Os/as parceiros/as da relação, os/as amigos/as, os familiares, os/as psicólogos/as, os/as psiquiatras podem ser maioritariamente o apoio e suporte social que estas pessoas necessitam, sobretudo, na fase inicial da cessação da relação (Beckmeyer & Cromwell, 2019).

### **1.3.6 O *ghosting* e as psicopatologias**

A investigação tem procurado averiguar a eventual correlação entre Tríade Negra (Narcisismo, Maquiavelismo e Psicopatia) e o *ghosting* (Jonason et al., 2021), explorar se os não iniciadores são mais propensos ou não a praticarem *ghosting* no futuro, analisar em que medida a prática deste fenómeno pode estar associada à vitimização, examinar e ainda verificar se motivos de iniciação como a autoestima, sensação de poder, assertividade, empatia, preocupação e os estilos de resolução de conflitos são identificados nos iniciadores e quais os que são mais predominantes (Navarro et al., 2021). Sabe-se hoje que o *ghosting* é considerado um fenómeno apelativo para indivíduos com traços de personalidade da Tríade Negra (Narcisismo, Maquiavelismo e Psicopatia). No caso dos narcisistas, estes apresentam características como a grandiosidade e o orgulho, o que dificulta o autorreconhecimento, sobretudo no que toca a reconhecerem os seus erros e perceberem que estão errados em determinadas atitudes, portanto, optam pelo *ghosting*, porque lhes permite terem comportamentos evitativos. Nos sujeitos com traços de personalidade maquiavélicos, também recorrem ao uso do *ghosting*, pois as separações que se designam por abertas e honestas podem ir contra as suas abordagens manipulativas e pragmáticas no mundo dos relacionamentos. Aqueles que apresentam elevados índices de psicopatia podem ver no *ghosting* uma abordagem de sucesso para o término das suas relações, visto que este é definido como um meio de término que surge de uma forma emocionalmente distante, insensível e fria, se não abusiva, de romper com os relacionamentos (Jonason et al., 2021). Sabe-se que a personalidade histriónica, em que a autoestima dos indivíduos depende da avaliação das outras pessoas, está positivamente relacionada com o facto de se ser vítima de *ghosting* (Astleitner et al., 2023). Através da revisão da literatura sabe-se que o *ghosting* pode por vezes, ser considerado uma prática que provoca ao aparecimento de sintomatologia ansiosa, depressiva e perturbações de ansiedade (e.g., ansiedade generalizada, ansiedade social, perturbação de pânico) (Manning et al., 2019; Thomas & Dubar, 2021;

Freedman et al., 2022). Factos estes que podem originar várias repercussões futuras no início e durante a formulação das narrativas dos indivíduos.

### **1.3.7 O *ghosting* e as emoções**

As emoções fazem parte da existência do ser humano. Num mundo em que a tecnologia cada vez mais prevalece, são as emoções que nos distinguem das máquinas e robôs. Tornam-nos seres únicos, insubstituíveis e especiais. Por as emoções serem imensamente importantes e inerentes ao ser humano e por o *ghosting* ser maioritariamente considerado como uma conduta dolorosa e uma tática de crueldade emocional (Biolcati et al., 2021), considera-se pertinente uma abordagem breve às emoções. Um estudo exploratório (Freedman et al., 2022) foi realizado de modo a compreender as experiências dos *ghosters* e dos *ghostees*. O mesmo refere que quando as emoções são partilhadas ou expressas, estas podem ter um impacto benéfico nas relações. Isto é, numa relação quando as emoções não são facilmente expressas e comunicadas estas podem não só prejudicar a dinâmica relacional, como terem impacto negativo a nível emocional e mental no próprio indivíduo (Freedman et al., 2022). Do mesmo modo, outros estudos (Pancani et al., 2021) sustentam que as reações emocionais tendem a mudar ao longo do tempo, como por exemplo, a angústia. Esta é sentida de modo mais intenso após o término de forma indireta, diminuindo ao longo do tempo. Todavia, há estudos que informam o contrário, ou seja, o sentimento de angústia é sentido de forma mais intensa quando os relacionamentos terminam de forma mais direta ao comunicarem as suas intenções. No *ghosting*, por este ser um comportamento que acontece de modo inesperado, além da angústia, a investigação tem vindo a demonstrar que há indivíduos que expressam raiva, apatia, confusão, mágoa e ciúmes após terem sido vítimas. Por sua vez, os iniciadores de *ghosting* expressaram maior felicidade, alívio e também culpa (Freedman, 2022).

Os níveis de felicidade são mais identificados nos *ghosters* do que nos *ghostees*. No caso do alívio, os estudos indicam que as vítimas sentiam menos alívio que os iniciadores. Os níveis de apatia aumentavam com o passar dos anos, sendo mais prevalente no momento atual do que no passado. No caso da culpa, os *ghosters* sentiam maiores níveis de culpa do que as vítimas, sendo que esta culpa tenha perdurado ao longo do tempo. Relativamente à mágoa, as vítimas sentiam níveis de mágoa mais elevados após o término do que passados alguns meses ou até mesmo anos (Freedman

et al., 2022). Para além das emoções e sentimentos descritos, os *ghostees* também identificaram a emoção da surpresa e o sentimento de confusão. A identificação deveu-se à impossibilidade que os sujeitos tinham de encontrarem uma justificação para o comportamento de *ghosting* que tinham sido alvos. O nível de intensidade da emoção surpresa está diretamente interligado com a durabilidade das relações, ou seja, nas relações de longo-prazo as vítimas ficavam mais confusas e surpreendidas com o desaparecimento súbito dos/as seus/uas parceiros/as ou amigos/as (Pancani et al., 2021).

Relativamente à raiva, esta foi uma das emoções igualmente identificada pelas vítimas por se dever à falta de comunicação ou justificação dos comportamentos dos *ghosters* e por as suas tentativas de comunicação com os mesmos terem sido malsucedidas. Quanto ao sentimento de perda e da tristeza, ambos foram sentidos e experienciados pelas vítimas. No sentimento de perda, as vítimas mencionaram-no como algo importante, enquanto na tristeza, os *ghostees* sentiam-se sozinhos, desvalorizados, muito tristes e sem esperança no futuro. Há outros indivíduos que optam pelas tentativas de conseguirem recuperar a relação que escondem diferentes motivações, como o desejo de um confronto aberto e direto com a outra pessoa a fim de obterem alguma justificação do seu comportamento e o desejo de evitar a perda completa do outro. Neste sentido, as tentativas de contacto podem ser motivadas pelos sentimentos de raiva, tristeza ou culpa (Pancani et al., 2021).

Os *ghosters* e os *ghostees* podem experimentar emoções positivas e negativas, mas a principal diferença entre ambos está na intensidade, isto é, na forma como cada indivíduo encara, lida e sente a situação (Freedman et al., 2022). O ato que cada não-iniciante tem de relembrar as experiências passadas acerca do tema em questão, pode afetar as narrativas das pessoas, na medida em que, se trata de um tema delicado, permeável a complexidades e que, suscita o aparecimento de memórias e sentimentos negativos experienciados anteriormente.

#### **1.4 A rejeição e o processo de luto**

A ação de rejeição é considerada um dos aspetos mais inesperados e um dos sentimentos mais difíceis de serem aceites a nível pessoal e emocional nos indivíduos, sobretudo, no início dos relacionamentos. O ato de rejeitar o outro é considerado como um dos sentimentos mais prejudiciais a nível psicológico para o ser humano, pelo facto

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

de o outro não se sentir aceite e/ou desejado/a, de sentir um gosto amargo de frustração causado pela situação, de sentir uma sensação indescritível e inenarrável de abandono, de ausência de reciprocidade, incluindo sentimentos de muita mágoa, ciúme, vergonha, culpa, constrangimento e pensamentos ou críticas autodestrutivas, entre outros (Wiele & Campbell, 2019). Wiele e Campbell, (2019) afirmam que a rejeição, mormente romântica, experienciada através dos meios de comunicação não direta (e.g., redes sociais, aplicações e/ou *sites* de encontro) tem menos impacto e é menos prejudicial para os indivíduos do que a rejeição que acontece face-a-face. O permanecer sem resposta, o gerar uma resposta de rejeição automática ou até mesmo personalizar as mensagens de rejeição são, sobretudo, métodos de rejeição empregues pelos utilizadores dos meios comunicacionais *online* (Tong & Walther, 2010). Os métodos de rejeição maioritariamente designados são os que ocorrem através dos relacionamentos românticos e/ou amorosos, todavia, não significa que não possam ser identificados em outros relacionamentos (e.g., amizade, sexuais). No caso dos relacionamentos românticos, a rejeição pode ocorrer principalmente através do *ghosting*, do ato de ignorar as mensagens ou chamadas do outro, do *swiping*<sup>7</sup>, da incompatibilidade, de mensagens de rejeição e do bloqueio dos perfis dos outros utilizadores (Wiele & Campbell, 2019).

Neste sentido, e segundo o estudo mencionado anteriormente, Wiele e Campbell (2019) concluíram que, dos seis principais métodos de rejeição, o *ghosting* é a forma mais recorrentemente utilizada. Com a evolução tecnológica, o *ghosting* foi considerado uma das formas de rejeição mais prevalentes na comunicação. Facto este que se deve ao aumento significativo na facilidade com que são encontradas diversas e diferentes opções de escolha de parceiros/as o que, por sua vez, influencia a diminuição dos níveis de comprometimento dos utilizadores. Portanto, é possível evidenciar que a rejeição utilizada através da comunicação digital é a mais usual, fácil e menos significativa emocionalmente do que a que decorre pessoalmente face-a-face. A rejeição através dos meios de comunicação digital começa a ser considerada como uma experiência

---

<sup>7</sup> É tido como uma forma de rejeição e um comportamento identificado, essencialmente, na aplicação de encontros do *Tinder*. Caracteriza-se por num ecrã tátil os utilizadores deslizarem para a esquerda (“*swipe left*”) ou clicarem onde diz “*swipe no*” quando não estão interessados na outra pessoa (Wiele & Campbell, 2019).

“normativa”, comum ou até mesmo expectável pelos indivíduos, por ser considerado um acontecimento gradualmente habitual e frequentemente identificado pelos sujeitos nos seus relacionamentos (Wiele & Campbell, 2019). De acordo com os resultados do antedito estudo, é possível verificar que a maior parte dos sujeitos após experienciarem a rejeição através do meios tecnológicos continuaram a utilizar as redes sociais, as aplicações e os *sites* de encontro. Por fim, como este comportamento é de um cariz doloroso e angustiante tanto para os iniciadores como para os não-iniciadores, é aconselhado terem e procurarem ajuda terapêutica e/ou suporte social para comunicarem as suas preocupações. Reconhecer e lidar com a rejeição ajudará na recuperação da dissolução (Harvery & Karpinski, 2016).

### **1.5 O *ghosting*, o ostracismo e o abuso de namoro cibernético (CDA) nas relações**

Na revisão da literatura, é referido que o *ghosting* pode ser confundido com um processo designado de ostracismo (Freedman et al., 2019). Apesar dos conceitos se sobreporem, são diferentes. Enquanto o *ghosting* é caracterizado pelo método que um indivíduo utiliza para terminar uma relação sem explicações, o ostracismo traduz a recusa de comunicação ou isolamento por parte de um dos parceiros na relação, sem que a mesma tenha terminado. Como em ambos existe a recusa na comunicação, Freedman et al. (2019) sustentam que o *ghosting* possa ter consequências negativas semelhantes às do ostracismo. Quando são escritos ou falados os termos de rejeição e ostracismo, há a referência ao processo de exclusão social. A expressão de exclusão social é utilizada quando decidimos caracterizar um indivíduo que foi separado física e emocionalmente de outros que pertenciam ao mesmo grupo social. Porém, e de acordo com a literatura existente sobre exclusão social, é sugerido que tanto o *ghosting* como o *orbiting*<sup>8</sup> possam ser considerados duas formas de prática de ostracismo (Pancani et al., 2021). De uma forma mais completa, a rejeição pode significar que alguém não é desejado, aceite ou excluído, enquanto o ostracismo traduzir o facto de que alguém foi ignorado. Por outras palavras, as pessoas são rejeitadas se receberem mensagens diretas de exclusão, como por exemplo, “Não quero ser mais tua amiga/o, namorada/o, parceira/o” e, em

---

<sup>8</sup> É, segundo a página oficial (<https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Orbiting>), consultada a 22 de outubro de 2022, uma palavra inglesa que significa “orbitando”. Esta expressão define uma pessoa que não fala ou deixou de falar de repente, mas que continua a visualizar a vida da outra pessoa através das redes sociais.

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

contraste, quando estes são ostracizados entende-se quando os seus parceiros/as os/as ignoram, param de prestar atenção neles e lhes interrompem qualquer comunicação (Pancani et al., 2021).

No caso do ostracismo, Pancani et al. (2021) definem este processo em três fases, sendo que a primeira se designa por fase da surpresa e sensação de confusão, a segunda fase de reações psicológicas, como sentir culpa, raiva e tristeza e a terceira de aceitação do relacionamento e do afastamento, distanciamento e desconexão com a relação anterior. Na primeira fase, esta caracteriza-se como de surpresa e sensação de confusão, porque as vítimas não estavam preparadas para o desaparecimento repentino e sem justificação dos/as seus/uas parceiros/as. Do mesmo modo, as atitudes do desaparecimento levaram a que as vítimas se sentissem culpadas, o que condicionava e dificultava o processo de aceitação do término da relação. É nesta fase que os sujeitos ainda acreditam e têm a esperança de recuperarem a relação e de, por sua vez, suprirem as suas emoções negativas. Dewall e Tichman (2021) explicam que este comportamento tende a acontecer quando as pessoas se sentem socialmente excluídas e decidem recuperar as suas relações. A segunda fase (“reações psicológicas como sentir culpa, raiva e tristeza”) acontece quando a vítima, após determinado período de tempo, pensou sobre a experiência e verificou que a relação realmente tinha terminado. Nesta fase, a raiva, em contraste com a culpa, serve como impulsionadora do processo de aceitação, e a tristeza emerge como uma resposta relacionada ao processo de separação, que pode até mesmo ser identificada nos modelos clássicos de luto. A terceira fase (“aceitação do relacionamento e afastamento, distanciamento e desconexão com a relação anterior”), esta sucede quando a vítima entra num processo de aceitação do término do relacionamento e decide afastar-se de modo a se desconectar com a sua relação anterior e prosseguir com a sua vida, ou até mesmo encontrar um/a novo/a parceiro/a.

No *ghosting*, a raiva e a culpabilização referidas e sentidas pelas vítimas tinham por detrás o mecanismo da motivação de modo que estas pudessem se sentir mais motivadas a aceitar a situação e de impedir novas tentativas de comunicação dos *ghosters*. Do mesmo modo que o ostracismo, no *ghosting* há a expectativa de reparo relacional onde a vítima, em determinados momentos, deseja restaurar o seu relacionamento com o iniciador. Após algumas tentativas de comunicação malsucedidas, as vítimas de *ghosting* entenderam que o seu relacionamento não era mais recuperável e começaram

por reduzir o compromisso, optando por relacionamentos alternativos e mais gratificantes (Pancani et al., 2021; Pancani et al., 2022).

O termo *orbiting*, por sua vez, é semelhante ao *ghosting*. A única diferença remete para o facto de no *orbiting*, após a separação, a pessoa continua a seguir a vítima nas redes sociais (e.g., assiste as histórias do *Facebook*, *Instagram*, ocasionalmente reage às suas publicações ou as partilha). Portanto, o relacionamento é terminado de forma unilateral, sem explicações e repentinamente, contudo não há um bloqueio ou remoção da amizade nas redes sociais ou aplicações. Estes súbitos contactos ou notificações que a vítima recebe nas suas redes sociais ou aplicações não significam necessariamente que quem terminou queira regressar e estabelecer um contacto ou relação com a vítima, mas sim, têm como intuito impedir que as mesmas encerrem definitivamente o relacionamento existente entre ambos. Além disso, enquanto os estudos referem que o *ghosting* é um comportamento que pode acontecer através dos meios comunicacionais tradicionais (pessoalmente) e/ou pelos digitais, no *orbiting* os autores só fazem referência a este comportamento através das redes sociais (Pancani et al., 2021; Pancani et al., 2022).

A pesquisa sugere que tanto o *ghosting* como o ostracismo são práticas que provocam sofrimento emocional nas pessoas, sendo até mesmo considerado como uma forma de “abuso” nos relacionamentos (Freedman et al., 2022; Biolcati et al., 2021). Argumentos como a incerteza, a ambiguidade e sentimentos de confusão, após o término da relação podem ainda ser mais intensos e duradouros nas vítimas de *orbiting* do que nas de *ghosting*, porque o comportamento do iniciador é ambivalente e contraditório às suas atitudes ou comportamentos. Neste caso, é referido que as vítimas podem sentir níveis de ansiedade, confusão e angústia mais elevados no *orbiting* do que no *ghosting* (Pancani et al., 2021; Pancani et al., 2022). Já o abuso de namoro cibernético (CDA) refere-se à violência física, verbal, psicológica, sexual e coerção e agressão relacional como comportamentos controladores e de ciúme perpetrados contra um parceiro romântico por meio da tecnologia e dos media. Os comportamentos de CDA e do *ghosting* são entendidos como diferentes formas de abuso dentro dos relacionamentos românticos, todavia estão inter-relacionados e são classificados como implicações angustiantes para a saúde mental dos indivíduos (Biolcati et al., 2021; Brown & Hegarty, 2018).

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

O abuso do namoro digital é considerado uma forma de violência no namoro. A violência no namoro pode ter efeitos negativos na saúde física e mental dos jovens e/ou adultos. Embora o namoro esteja considerado como um comportamento positivo para muitos sujeitos, há indivíduos que experienciam de forma negativa estes comportamentos. De modo preventivo à violência no namoro, a evidência empírica considera serem importantes a divulgação de estratégias ou estilos de comunicação (e.g., assertividade, a expressão emocional, o apoio, a autorrevelação), de negociação e mediação que possam facilitar a resolução de problemas e diminuir o risco de conflitos entre os parceiros que podem resultar em violência. Xia et al. (2018) afirmam que as pessoas que têm e desenvolvem capacidades comunicacionais como a assertividade têm mais probabilidades de terem sucesso nas suas relações amorosas futuras, uma vez que estas habilidades estão relacionadas com o risco reduzido de violência nos relacionamentos. Por último, é crucial ser elucidado que, até ao momento, ainda são escassos os estudos referentes aos temas do *ghosting*, do ostracismo e do *orbiting*, o que, segundo vários autores, pode ser considerada uma omissão problemática tendo em conta a crescente disseminação destes fenómenos, nomeadamente nos adolescentes e jovens adultos (Freedman et al., 2019; LeFebvre et al., 2019; Pancani et al., 2021).

## **Capítulo II – Metodologia**

### **2.1 Desenho da investigação**

O presente estudo descritivo segue o método qualitativo, epistemologicamente inscrito na fenomenologia descritiva, com recurso à entrevista em profundidade, realizada *online*. Com este desenho, procurou-se, na medida do possível, explorar as subjetividades dos participantes, para, a partir das suas experiências, compreender o fenómeno em estudo de uma forma aprofundada, ainda que sem intenção de estabelecer generalizações a partir dos resultados.

#### **2.1.1 Questão de investigação e objetivos**

Tendo em conta o assunto abordado anteriormente, o presente estudo tem como objetivo responder à seguinte pergunta de investigação: *Quais são as experiências de jovens e adultos/as portugueses/as vítimas de ghosting?* Em termos de objetivo geral, e em consonância com a pergunta de investigação, o presente estudo procura descrever experiências de jovens e adultos/as portugueses/as vítimas de *ghosting*. De um modo mais específico, pretende-se contextualizar a emergência, desenvolvimento e avaliação das experiências de ajustamento psicossocial face ao desaparecimento súbito e sem explicações de um/a parceiro/a romântico ou sexual.

#### **2.1.2 Participantes**

O presente estudo empírico contou com a participação de um total de 3 participantes adultos, 2 do sexo masculino e 1 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 27 e os 30 anos. Como critérios de inclusão definiu-se: 1) ter idade igual ou superior a 18 anos; 2) pessoas de ambos os sexos; 3) de nacionalidade portuguesa; 4) ter experienciado *ghosting* há mais de 1 ano; 5) utilizar meios tecnológicos. Como critérios de exclusão, foram previstos: 1) a menoridade; 2) não ter experienciado *ghosting*; 3) ter experienciado *ghosting* há menos de 1 ano; 4) não utilizar meios tecnológicos.

Em relação ao estado civil e como é possível verificar na tabela 1, todos os participantes são solteiros. No que diz respeito à formação académica, a maioria dos participantes concluiu o ensino secundário ( $n=2$ ). O outro participante conclui o ensino superior. No que concerne à situação profissional, todos os participantes encontravam-se, à data da entrevista, empregados. Quanto ao tempo em que os participantes foram

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

vítimas de *ghosting*, um dos participantes foi vítimas há 2 anos, um há 3 anos e meio e um há 5 anos. Relativamente ao número de vezes em que os participantes foram vítimas de *ghosting*, um dos participantes foi vítima pelo menos mais do que 3 vezes, um 1 vez e um 4 vezes. Acerca do modo ou meio em que os participantes conheceram os/as seus/uas parceiros/as, 1 conheceu o/a ex-parceiro/a através de amigos, 1 através de amigos e das redes sociais (mais precisamente *Instagram*) e 1 através do amigo e no instituto onde estudava inglês.

**Tabela 1.** *Caracterização sociodemográfica dos participantes*

Nome Fictício	Sexo	Idade	Estado Civil	Habilitações Académicas	Profissão	Vítima de <i>ghosting</i> há	N.º de vezes em que foi vítima	Meio ou modo como conheceu a vítima
Diana	F	27	Solteira	Licenciatura	Estudante	3 anos e meio	Mais do que 3 vezes	Através do amigo e do instituto onde estudava Inglês
Elísio	M	27	Solteiro	Secundário	Técnico de Tráfego Aéreo	2 anos	4 vezes	Rede Social ( <i>Instagram</i> ); Através dos amigos
Henrique	M	30	Solteiro	Secundário	Empresário	5 anos	1 vez	Através dos amigos

#### **2.1.3 Instrumentos**

Nesta investigação foram utilizados dois instrumentos de recolha de dados, a saber: questionário sociodemográfico (Anexo A), e de um guião de entrevista desenvolvido para o efeito pela investigadora e respetivo orientador (Anexo B). O questionário teve como finalidade a recolha da informação sobre o sexo, idade, estado civil, habilitações literárias, profissão, situação profissional, há quanto tempo e quantas vezes é que foi vítima de *ghosting* e como é que os participantes conhecerem os/as seus/uas parceiros/as. O guião de entrevista semiestruturada (Anexo B), foi desenvolvido de modo a ser aplicado sob forma semi-diretiva. O mesmo é composto por 10 perguntas de partida, abertas e exploratórias e que tiveram como intuito iniciar uma conversa livre entre a investigadora e cada participante, de forma a permitir aos

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

participantes a partilha livre das suas vivências em torno dos objetivos do estudo, dando assim, origem a novas questões de aprofundamento.

#### **2.1.4. Procedimentos**

Dos procedimentos constam a revisão da literatura sobre a temática e a construção dos instrumentos para a recolha de informação empírica. O estudo foi submetido à Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa e, uma vez obtido o parecer favorável (Anexo C), o desenvolvimento dos contactos foi iniciado com os participantes, a partir da divulgação do estudo em redes sociais e/ou grupos com página oficial dedicados à temática do *ghosting*. Dado que ter sido vítima de *ghosting* é um algo difícil, aceder a potenciais participantes seria, desde o início, uma tarefa difícil. Deste modo, a *internet* revelou-se o meio mais fácil e com maior probabilidade de encontrar sujeitos que reunisses as condições necessárias à participação no estudo. Assim sendo, procedeu-se a uma pesquisa de páginas e grupos *online* dedicados à temática do *ghosting*.

O recrutamento e seleção dos participantes foi feito *online*, tendo criado um endereço eletrónico especificamente para o contacto com os participantes, o qual deixará de vigorar após o término da investigação e respetiva defesa pública. O estudo foi divulgado através de um anúncio publicado nas redes sociais pessoais e no *chat* de uma página de *Instagram* pública (<https://www.instagram.com/taniiagraca/>). Em cada um destes meios, o anúncio foi enviado com a seguinte mensagem:

Bom dia, o meu nome é Ana Sousa, tenho 25 anos e encontro-me a realizar uma investigação sobre o seguinte tema: “*Ghosting: Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as*”, no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, que decorre na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa. A presente proposta visa, em termos gerais, descrever experiências de jovens e adultos/as portugueses/as vítimas de *ghosting*. Pergunto se, porventura, se encontra alguém disponível para conversar comigo sobre este assunto, em condições que poderei explicar em privado e de uma forma mais detalhada. Muito obrigada.

Foram recebidos alguns contactos, via *email*, com manifestações de interesse em participar no estudo e com o intuito de obter uma informação mais pormenorizada acerca dos objetivos da investigação. Não foi possível proceder à realização da entrevista a alguns dos candidatos, uma vez que estes tinham sido vítimas de *ghosting* há menos de 1 ano, incumprindo, desde modo, com os critérios de inclusão previamente definidos. O facto de a temática do estudo ser considerada um fenómeno recente e de

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

ser um tema pioneiro em Portugal revelou-se, por um lado, estimulante, mas, por outro, exigente em termos de acesso a potenciais participantes. Desenvolver uma relação empática com todos os participantes foi fundamental para o desenvolvimento das entrevistas. De todos os candidatos que aceitaram participar no estudo, importa salientar a simpatia, a amabilidade, o carinho, a prontidão e a generosidade de todos por decidirem, corajosamente, partilhar o seu testemunho, contribuindo para melhorar o conhecimento numa área tão importante para a psicologia clínica e da saúde.

A todos os participantes foi disponibilizada, antes da entrevista, a Declaração de Assentimento Informado (Anexo D), cujo texto, depois de lido, foi copiado e colado por cada participante na caixa de diálogo entre a investigadora e o/a participante, de modo a confirmar a sua anuência em participar no estudo. A referida Declaração apresentada o estudo e os seus objetivos, bem como as respetivas condições de participação. Nela consta também o endereço eletrónico da investigadora, como se disse, para o qual os participantes podiam enviar quaisquer dúvidas e/ou pedidos de esclarecimento sempre que considerassem oportuno. Após a devolução da Declaração de Assentimento por parte dos participantes, procedeu-se à administração do questionário sociodemográfico e, de seguida, à condução da entrevista semiestruturada. As entrevistas foram conduzidas *online*, tendo sido dada aos participantes a possibilidade de escolha de a mesma decorrer com ou sem imagem, de acordo com a vontade dos mesmos. Todas as entrevistas foram conduzidas sem imagem e em formato escrito e tiveram, em média, cada uma, uma durabilidade de aproximadamente quatro horas, repartidas por dois dias. Foi ainda recomendado aos participantes a adoção de um *nickname* (nome fictício) a utilizar durante a entrevista, e que surge na tabela de caracterização sociodemográfica apresentada, de modo a reforçar a diminuição das suas perceções de quaisquer vulnerabilidades associadas à partilha de informação. Finda a recolha de dados e realizada a entrevista, a investigadora reiterou os seus agradecimentos, colocando a possibilidade de um eventual contacto posterior para algum esclarecimento ou dúvida entendido como conveniente. Recolhida a informação empírica, todos os dados foram armazenados no computador de uso pessoal, protegido por *password* de entrada, ao qual ninguém mais teve acesso. De seguida, procedeu-se a uma leitura flutuante dos dados em bruto, o *corpus* de análise, constituindo-se este, o primeiro contacto com o material recolhido. Após esta fase de leitura inicial, foram efetuadas leituras mais profundas e

precisas com o intuito de reduzir os dados, a fim de descrever e discutir os mesmos, a partir dos objetivos que foram previamente definidos.

## **2.2 Pressupostos de análise de dados: Análise temática**

### **2.2.1 Definições, padrões e paradigmas**

A análise temática pode ser definida como um método que é amplamente utilizado para identificar, analisar e relatar temas dentro e fora da Psicologia. Para que os dados qualitativos possam ser analisados, é essencial que este método seja utilizado através de uma abordagem de fácil acesso e teoricamente versátil (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012). São inúmeras as abordagens qualitativas existentes e podem ser em diversos momentos, complexas e matizadas. A análise temática é uma peça chave para a análise qualitativa. A análise qualitativa é, sobretudo, importante porque fornece aos indivíduos habilidades essenciais que poderão ser utilizadas em projetos futuros, de modo a serem conduzidas muitas outras formas de análise qualitativa (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

A análise temática tem como benefício o facto de ser flexível. Os métodos qualitativos podem ser divididos em duas formas: 1) análise de conversação e 2) análise interpretativa fenomenológica. Esta análise, enquadra-se firmemente na segunda forma sendo compatível tanto para os essencialistas como para os construcionistas dentro da Psicologia. A análise temática fornece uma pesquisa de conteúdo flexível e rico, que pode originar e fornecer um relato profundo, detalhado e complexo. A análise temática não está refém de abordagens teóricas específicas, sendo, por isso, considerado um método acessível e eficaz, inclusive àqueles que estão a iniciar as suas carreias de investigação qualitativa. Braun e Clarke (2006) mencionam que é muito importante saber-se a diferença entre o *corpus* de dados e um conjunto de dados. Deste modo, o *corpus* de dados pode ser definido como todos os dados que são recolhidos e são utilizados para um determinado projeto de pesquisa, enquanto um conjunto de dados é entendido como todos os dados do *corpus* que estão a ser utilizados numa determinada análise. Na pesquisa qualitativa, os pesquisadores estão interessados/as nas vozes e nos discursos dos participantes. Nesta fase, é essencial que a estrutura teórica e os métodos do estudo possam coincidir com o que o pesquisador pretende saber.

De acordo com Braun e Clarke (2006, 2012), a análise temática compreende um conjunto de conceitos, tais como: tema, subtema, código, organizador central e mapa temático. Um tema pode ser caracterizado pelos dados que estão relacionados a uma pesquisa, e que representam algum nível de resposta padrão ou significado dentro do conjunto de dados, considerados pertinentes, para as questões de investigação. No caso de esta se tratar de uma análise qualitativa, é importante ser determinado o tipo de análise que se pretende fazer, neste caso, os temas que forem escolhidos e analisados necessitarão de uma reflexão precisa do conteúdo de todo o conjunto de dados. Um método alternativo à análise temática parte pelo pressuposto de ser descrito de forma mais detalhada um determinado tema, ou grupo de temas, dentro dos dados, o que isto, pode estar relacionado com o que se designa de abordagem semântica. Os subtemas, como a própria palavra indica, são subdivisões que selecionam algo específico e importante de um determinado tema. Tanto os subtemas como os códigos constituem os temas. Em relação aos códigos, estes são considerados como unidades que identificam aspetos específicos de um segmento de dados. O organizador central da análise, refere-se a toda a ideia principal onde as relações com os temas são estabelecidas e todos os dados são agrupados, para que todas as questões de investigação sejam respondidas e todos os temas da análise estejam relacionados. Por último, o mapa temático é uma representação gráfica que, de uma forma geral, fornece informação acerca dos temas e das relações existentes entre eles (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

Existem dois tipos de análise temática, a análise temática indutiva e a teórica. Segundo uma abordagem indutiva, os temas identificados estão diretamente interligados aos próprios dados, ou seja, se nesta abordagem os dados foram recolhidos expressamente para a pesquisa (e.g., através da realização de uma entrevista), os temas identificados podem ter pouca relação com as perguntas que foram feitas aos participantes. Neste sentido, esta é uma abordagem orientada para os dados. Todavia, os investigadores não se podem esquecer dos seus compromissos teóricos e epistemológicos, portanto, uma análise temática teórica é caracterizada como o interesse na área teórica ou analítica da pesquisa. Por conseguinte, esta é uma forma de análise que procede a uma descrição de dados mais detalhada, mas menos diversificada dos dados. No mesmo seguimento, é possível identificar a presença de mapas caracterizados

como mapas teóricos e mapas indutivos que têm como intuito explicar o como e o porquê de os dados serem codificados.

Relativamente aos temas, sabe-se que existem 2 tipos diferentes de temas, os que são identificados a nível semântico ou explícito dos que são identificados a nível latente ou interpretativo. Segundo uma abordagem semântica, entendem-se por temas todos os que são identificados como parte explícita ou superficial dos dados, em que o investigador tem como principal objetivo procurar além do que um participante disse ou do que foi escrito. O processo analítico desta abordagem, envolve um processo de descrição em que os dados são organizados, resumidos e interpretados de modo a teorizar o significado dos padrões, juntamente com as suas implicações a um nível mais amplo. Em contraste, no caso da abordagem latente ou interpretativa, esta vai além da abordagem semântica e pressupõe a identificação das ideias e ideologias subjacentes ao conteúdo semântico. De um modo mais sintético, a abordagem semântica, procura descrever a forma e o significado, enquanto, a abordagem latente procura identificar as características que lhe originaram a forma e significado. Na análise latente, a interpretação e o desenvolvimento dos temas é efetuada, não sendo, portanto, esta uma análise apenas descritiva, mas sim teorizada.

Numa análise qualitativa a referência de questões é um dos métodos utilizados e há a necessidade de se ser claro na relação diferente existente entre as mesmas. Neste estudo, em primeiro lugar, é/são utilizado a/s questão/ões mais geral/is que impulsionam o estudo, sendo estas redigidas de modo amplo e exploratório e só de seguida é que se procede às perguntas mais específicas que podem fazer parte da pesquisa mais ampla realizada. Há medida que o estudo avança e que são, por exemplo, feitas as entrevistas estas perguntas de investigação planeadas e estruturadas num guião são ou podem ser aperfeiçoadas à medida que o projeto de investigação avança ou consoante o participante. Como a forma e o produto final da análise temática variam, é aconselhado que as questões de investigação sejam escritas antes de ser iniciado a investigação.

De acordo com o exposto, o presente estudo orienta-se pelo paradigma construcionista na análise temática dos dados. Dado que a pesquisa efetuada sobre o tema que informou a prática, é possível indicar que a atual análise foi essencialmente dedutiva (teórica). Porém, foi necessário recorrer à forma indutiva, uma vez que possibilitou recolher os dados de forma permeável em relação às suas nuances. Tal

confere à análise efetuada um carácter misto. A definição dos temas foi, principalmente numa fase inicial, mais semântica, e de seguida, mais latente.

### **2.2.2 Fases**

Braun e Clarke (2006, 2012) definem um conjunto de fases ou etapas que devem ser consideradas na orientação de um processo de análise. Antes de as fases serem caracterizadas é crucial ser explicado que este modelo não deve ser visto de forma linear. Ainda assim, as autoras definem seis passos relativos ao processo de análise, a saber: 1) familiarização com os dados; 2) início da codificação; 3) procura de temas; 4) revisão dos temas; 5) definição e nomeação dos temas; 6) produção do relatório.

No passo da familiarização com os dados, a primeira fase, o/a investigador/a lê e relê os dados, de modo a anotar as ideias iniciais, os significados e os padrões. É aconselhado que os dados sejam lidos, pelo menos uma vez, antes de se dar início à segunda fase (codificação), pois as ideias podem ser moldadas e identificadas à medida que os dados são lidos. Nesta fase, pode ser necessário proceder à transcrição integral dos dados. Passar esta fase é desaconselhado já que é esta que serve de base para a restante análise do estudo. Para além disso, é nesta fase que o/a pesquisador/a deverá tornar-se intimamente familiarizado/a com os dados, e fazer anotações de quaisquer pontos que possam ser relevantes para as fases seguintes. Nesta fase, a transcrição é importante para reter a informação que o/a pesquisador/a necessita, consistindo no ato mecânico de colocar os áudios dos participantes no papel. Na fase seguinte, a fase de codificação, processo pode ser feito através de várias abordagens. Esta fase envolve a organização de todos os dados de uma forma sistémica e conceptual e agrupa-os num conjunto com todos os códigos e informação relevante.

A terceira fase da análise temática corresponde à procura de temas. Esta fase só é iniciada quando todos os dados estiverem codificados e agrupados. Esta é uma fase que envolve a análise em temas e envolve os diferentes códigos nos temas identificados. Nesta fase é aconselhado que sejam utilizados, por exemplo, mapas mentais, tabelas ou a escrita do nome de cada código num papel à parte de modo que a organização dos temas seja bem conseguida. Alguns códigos podem originar temas enquanto outros podem formar subtemas. No caso em que existam códigos que parecem não se encaixar, digamos assim, em nenhum dos temas selecionados é possível criar um tema designado por “*miscellaneous*”. A quarta fase corresponde à revisão dos temas. Aqui, o/a

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

investigador/a após ter elaborado um conjunto de temas que poderão ser utilizados no estudo, terá de averiguar se são realmente temas a serem utilizados ou não. Esta é uma fase que envolve dois níveis de revisão, o nível um e o nível dois. No nível um todos os dados terão de ser lidos e para cada tema deverá ser considerado se há a formação de um padrão coerente ou não. Se a formação do padrão coerente se confirmar então o investigador/a poderá passar para o nível dois. Caso este acontecimento não seja verificado, o tema deverá ser novamente repensado ou descartado. No nível dois, o processo é semelhante ao anterior, contudo dá uma maior ênfase a todo o conjunto de dados. O conjunto de dados é lido, mais uma vez, com a finalidade de se os temas estão interligados com o conjunto de dados e se houve a identificação de dados que não foram tidos em conta nos passos anteriores, voltar a os recodificar. No final desta fase, o investigador/a deverá ter a ideia se o conjunto de dados utilizados estabelecem uma correta e eficaz interligação com os temas.

A definição e nomeação dos temas é a quinta fase que se caracteriza por uma análise contínua para definir e redefinir, se necessário, os temas que serão apresentados e discutidos na análise ou estudo. Nesta fase, é vital ser verificado se não há a sobreposição entre os temas e identificar “como é que este se encaixa na história geral” e elaborar um nome conciso e informativo para cada um dos temas (Braun & Clarke, 2006, p. 92). Quando os temas estiverem concluídos, selecionados e elaborados o investigador/a deverá passar para a fase seguinte (fase 6) que se designa pela elaboração do relatório. Na redação do relatório, é necessário expor as ideias e dados de modo sucinto e claro para elucidar os leitores sobre os resultados obtidos. Neste sentido, a análise terá de ser bem elaborada, terão de ser incluídos, inclusive, os excertos dos dados, o relato terá de ser conciso, coerente e sem repetições e interessante consoante os temas escolhidos. Assim, a escrita deverá ser muito mais do que apenas fornecer dados aos leitores.

### **Capítulo III – Apresentação e Discussão dos Resultados**

O trabalho implicou entrevistar vítimas de *ghosting* e procurou saber a emergência (e.g., como é que surgiu, como é que tudo começou), perceber quais foram as implicações, como as situações se desenvolveram e por último, verificar qual o tipo de ajustamento psicossocial efetuado.

A apresentação dos resultados será feita de acordo com os temas que foram identificados no *corpus* de análise. Assim sendo, foram identificados três temas: i) Tornar-se vítima de *ghosting*; ii) O desenrolar das vivências românticas e/ou sexuais desvendadas e iii) O após.

#### **3.1 Tornar-se vítima de *ghosting***

O tema *Tornar-se vítima de ghosting* descreve os significados que os seus participantes atribuíram ao *ghosting*, em termos de conceito, e faz uma descrição breve das circunstâncias que, em seu entender, tal acontecimento se enunciou.

##### **3.1.1 Significados atribuídos ao *ghosting* e circunstâncias da vitimação**

Os discursos dos participantes, permitem-nos verificar que apesar de o conceito não divergir muito na sua caracterização, existem várias definições para o mesmo assunto ou expressão.

Portanto, os participantes, Diana, 27 anos, Elísio, 27 anos, e Henrique, 30 anos, caracterizaram a expressão do *ghosting*, da seguinte forma:

Então... o *ghosting* para mim significa desaparecer da vida de outra pessoa. Como a própria palavra indica, tornar-se um fantasma na vida de uma pessoa. Uma justificação para o *ghosting* poderá ser traumas ou questões não resolvidas por parte de quem o pratica. Talvez as suas inseguranças ou experiências menos positivas, levem a pessoa a fazer isso. Também o facto de terem medo de se relacionar ou o facto de apenas quererem algo casual pode levá-los a acreditar que é "ok" desprezar outra pessoa e usá-la apenas para um fim (Diana, 27 anos).

Para mim *ghosting*, é como se eu fosse um fantasma (*ghost*) a ver as ações de uma pessoa viva e poder interagir com ela do modo que eu queira e a pessoa não me conseguir ver, nem interagir comigo apesar de tentar (Elísio, 27 anos).

Já conhecia a palavra e o significado que daria à palavra *Ghosting* e para a pessoa que o pratica é o de egoísmo. Porque não se deve abandonar ninguém nem deixar de falar sem uma explicação

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

ou sem uma resposta, porque no fim do dia quem sofre mais é a pessoa que é abandonada, e se pergunta a si própria o que aconteceu, o que poderia ter sido feito, será que podia ter dado mais de mim, e no entanto, a outra pessoa que sai ou abandona a outra não se preocupa ou muito menos se questiona, daí ser egoísta e pensar só em si. Não se abandona nem se deixa de falar com ninguém de um dia para o outro sem explicações, e se existem razões para essa pessoa se afastar ou ir embora na mesma deve expor o seu motivo (Henrique, 30 anos).

#### **3.1.2 Há quanto tempo e como conheceram o fenómeno**

De um modo geral, a origem do interesse em conhecerem melhor o fenómeno deveu-se, essencialmente, à leitura de revistas *online* cujo conteúdo se inseria em explorar o tema em questão e à utilização diária dos meios tecnológicos (e.g., redes sociais)

Em relação à leitura de revistas eletrónicas, Diana, 27 anos, refere o seguinte:

Honestamente não me recordo de há quanto tempo a ouço, mas recentemente tornei-me mais conhecedora dela e de outras como o *benching*, *caspering*, *haunting*, *zombeing*, entre outros. Já tinha ouvido falar, porque costumo ler muitos artigos de revistas americanas, que abordam várias vezes este tipo de temáticas. Curioso, revistas jovens como a *Cosmopolitan*, por exemplo, alertam para este tipo de questões. Deixo aqui o link, se puder interessar: <https://www.cosmopolitanme.com/love/heres-why-you-got-ghosted-according-to-a-professional> (Diana, 27 anos).

No que diz respeito à utilização diária dos meios tecnológicos (e.g., redes sociais), Elísio, 27 anos, e Henrique, 30 anos, referem, respetivamente:

Já conhecia o termo. É uma prática que penso que já se tem vindo a desenrolar com mais frequência agora com a utilização diária das redes sociais para tudo. Sem querer exagerar, penso que há uns dois, três anos (Elísio, 27 anos).

Já conhecia a palavra. Conhecia-a através de uma publicação de um amigo meu (Henrique, 30 anos).

#### **3.1.3 Histórias de *ghosting* na primeira pessoa**

As vivências de cada indivíduo são diferentes. Contudo, todos os participantes referiram que conheceram os seus ex-parceiros/as, pessoalmente, através de amigos.

O referido é evidenciado através dos discursos da Diana, 27 anos, do Elísio, 27 anos, e do Henrique, 30 anos.

Conhecia o F desde os meus 16 anos. Namoramos há 10 durante 2 anos e meio. As circunstâncias da vida fizeram aproximar-nos. Senti todas as borboletas, tudo o que senti quando tinha 16 anos. O F é mais velho que eu 2 anos. Reencontramo-nos através do *Instagram*. Falamos, recordamos os velhos tempos. Apercebemo-nos que a chama não tinha apagado. Resolvemos combinar 1 encontro. De 1 passou para 2, 2 passou para mais 3 ou quatro. Durante

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

esse encontro houve interações de cariz íntimo, sendo que o último culminou numa relação sexual. Falamos novamente e de parte a parte queríamos que a relação evoluísse para algo sério. O F convida-me para jantar na semana a seguir. A semana a seguir chega. E chega o dia do jantar. Contacto o F vezes sem conta, nenhuma resposta. O encontro marcado teria ou não teria efeito? Fico sem saber a resposta. Até que o F me pede desculpa pela ausência e que não podia ir. Eu tinha ficado o dia à espera dele, de respostas. Nessa mesma altura, o F bloqueia-me e eu não sei o que se passou até hoje. Já tem mais de 1 ano esta história. E até hoje não sei o que se passou. O F foi o meu primeiro namorado. E foi aquele que desapareceu sem deixar rasto passado 10 anos (Diana, 27 anos).

Conhecemo-nos através de um colega em comum e nos interesses semelhantes que tínhamos. Começamos a jogar jogos de PC juntos e uma coisa levou à outra. Começou com uma relação sexual, entretanto as coisas foram melhorando, pelo menos era o que achava. No caso das relações sexuais eu fui claro de início que era apenas isto que queria, mais que isto, uma relação, não tinha interesse (Elísio, 27 anos).

A gente se conheceu na ilha de São Miguel numa festa de anos de outra amiga que tínhamos em comum (Henrique, 30 anos).

#### **3.1.4 O tipo de comunicação e a regularidade das interações**

No mundo atual, em que os meios tecnológicos são essenciais e imprescindíveis, constata-se que apesar de os participantes terem conhecido pessoalmente as pessoas com quem vieram a viver episódios de *ghosting*, nomeadamente através de amigos, o ciberespaço foi o canal mais utilizado para interagirem com os seus ex-parceiros/as, em particular através do *Instagram*.

Quanto ao tipo de comunicação, os próximos entrevistados, Diana, 27 anos, Elísio, 27 anos e Henrique, 30 anos, referem, respetivamente:

Já não falávamos desde que terminamos o nosso namoro, em 2012. Este reencontro aconteceu no *Instagram*. Mas rapidamente trocamos números de telemóvel e falávamos também pelo *WhatsApp* (Diana, 27 anos).

Comunicávamo-nos pessoalmente e por *Instagram* (Elísio, 27 anos).

A nossa comunicação foi *online* e presencial. *Online*, era através do *Instagram* e do *Facebook*, porque tivemos à distância um ano e estava a ser difícil estar longe, daí tomamos a decisão de nos juntarmos e ficarmos juntos (Henrique, 30 anos).

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

As interações de todas as vítimas com os seus/uas ex-parceiros/as eram regulares, ou seja, de um modo mais específico, mantinham um contacto diário todos os dias da semana.

Diana, 27 anos, apesar de referir que comunicava com o seu ex-parceiro todos os dias, só se encontrava com o mesmo às vezes.

Todos os dias. E estávamos juntos às vezes (Diana, 27 anos).

Por outro lado, tendo em conta os discursos de Elísio, 27 anos, e do Henrique, 30 anos, verificamos que estas interações eram positivas, que tinham diversos momentos de cumplicidade e companheirismo com os seus ex-parceiros/as, mesmo que a distância ou o trabalho fosse considerado um possível entrave.

Interagíamos bem, saímos e a gente divertia-se. Pelo menos para mim, parecia estar a correr bem. Interagíamos todos os dias. Falávamos de tudo. Falávamos todos os dias sobre tudo, eu mostrava interesse, e pelo menos pensava que ela mostrava também e do nada parou tudo (Elísio, 27 anos).

Todos os dias. Tínhamos uma boa química uma boa amizade falávamos muito. Mesmo durante o dia quando cada qual estava no seu trabalho. Só tivemos à distância um ano e estava a ser difícil estar longe, daí tomarmos a decisão de nos juntarmos e ficarmos juntos (Henrique, 30 anos).

### **3.1.5 Entre as aplicações de encontro, os relacionamentos e o *ghosting***

De modo a estabelecer relações ou ligações românticas com outros indivíduos, a participante, Diana, 27 anos, refere ter utilizado as seguintes aplicações de encontro:

A expressão vítima adequa-se perfeitamente, na realidade é isso que sou. Sou vítima de *ghosting* desde que me lembro. No entanto, acontece com mais frequência desde que iniciei o uso de aplicações de encontros. Conheci alguns nas apps e outros já conhecia, tendo já namorado com essa pessoa há 10 anos atrás. Utilizava o *tinder* e recentemente o *bumble*, por ser uma app em que as pessoas procuram algo mais sério e que é mais favorável ao sexo feminino. Após muita pesquisa, apercebi-me da existência do *bumble*, que tem os mesmos fundamentos do *tinder* quando à forma de utilização, mas neste caso a mulher é que tem de dar o primeiro passo para iniciar a conversa. Esta app tem a possibilidade de os utilizadores colocarem no seu perfil o que estão à procura, através de "filtros" com as categorias "ainda não sei", "relacionamento", "casamento" ou "algo casual". Também existe a funcionalidade *bumble friend*, para quem procura fazer amigos ou *bumble business*, para quem procura parceiro de negócio. De momento utilizo a app *bumble date*, cujo intuito são ligações românticas (Diana, 27 anos).

A curiosidade surge ainda, em saber se a utilização das apps está a impactar de modo direto a evolução dos comportamentos do *ghosting*.

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

Diana, 27 anos, considera que a utilização das aplicações, sobretudo as de encontro, estão a aumentar os comportamentos de *ghosting*, e que a utilização das mesmas se concentra muito na parte física do indivíduo e aos ideais de beleza.

De momento utilizo a *app bumble date*, cujo intuito são relações românticas. A utilização destas *apps* aumentou os comportamentos de *ghosting*. Penso que a utilização destas *apps* se concentra muito na parte física de uma pessoa. Ao considerar isto como fator de escolha para falar com alguém, também se considera a facilidade de desistência de falar porque afinal aquela pessoa não corresponde aos ideais de beleza. Acho que existe um conjunto de fatores. Também o facto de os utilizadores procurarem algo casual pode potenciar isso. Para mim ideais de beleza é tudo aquilo que o outro considera bonito para si. Coloco no outro a ideia de que o ideal deva ser alguém fisicamente atraente, estereotipado para a sociedade como "mulher com tudo no sítio". Os meus ideais de beleza são diferentes, apenas especulo o que o homem poderá ter como ideal de beleza (Diana, 27 anos).

Diana, 27 anos, relata-nos ainda como a utilização de aplicações de encontros como o *Tinder* e o *Bumble* poderão vir a ter repercussões negativas nos seus relacionamentos futuros.

Confesso que o *tinder* se foi tornando uma aplicação tóxica para o meu bem-estar e para a forma como passei a ver o sexo masculino. Fui-me apercebendo que cerca de 90% dos utilizadores têm 3 técnicas diferentes de abordagem: 1) serem diretos quando ao que querem, usando termos sexualmente explícitos e fazendo convites nesse sentido; 2) mentem quanto ao seu real objetivo de utilização da *app* e no momento em que notam que a mulher já está confortável, assumem as suas verdadeiras intenções 3) querem realmente algo sério, mas têm medo de se relacionar e acabam por desistir de conversar. Por estas razões fui percebendo que o *tinder* é usado pelo homem como um veículo de sexo fácil, acabando por me sentir objetificada. Sendo assim, senti que os utilizadores do *tinder* não o utilizam para a eventualidade de ter algo sério com alguém. Penso que a utilização do *tinder* e também do *bumble* poderá ter uma repercussão negativa no modo como verei e iniciarei os meus relacionamentos. De facto, passei a sentir-me mais insegura quanto a aspetos da minha personalidade e condição física (já fui insultada pelo meu aspeto físico) passei a ter mais medos e menos confiança nos homens. Diria que cada vez menos. Deixei de utilizar o *tinder* por estes motivos. Quanto ao *bumble*, sinto-me bem por ser eu a iniciar a conversa. Mas confesso que sinto que por ser eu a iniciar, não chego a perceber o real interesse da outra pessoa. Sempre utilizei estas *apps* com o intuito de relação amorosa/romântica (Diana, 27 anos).

#### **3.1.6 A perceção do bloqueio**

A maioria dos entrevistados relata que o bloqueio dos seus meios comunicacionais (e.g., redes sociais) ocorreu passado poucas horas e até mesmo no exato momento que a conversa decorria.

Descobri logo no momento, no *WhatsApp*, deixou de aparecer a fotografia. E no *Instagram* deixou de aparecer o seu utilizador (Diana, 27 anos).

24 horas depois quando a mensagem ficava em visto. Se falamos com uma pessoa todo o dia e do nada deixam as mensagens em visto assumo já que está a dar *ghost*. Bloqueou-me e removeu-

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

me, e depois desbloqueou-me. Soube que me desbloqueou, porque apareceu-me mais tarde o perfil nas sugestões de amizade (Elísio, 27 anos).

Já Henrique, 30 anos, conta como o bloqueio das redes sociais, de forma imediata, foi para ele uma surpresa.

Da parte dela houve bloqueio imediato nas redes. E a seguir houve também meu. Nunca mais a vi. Nem ela a mim até aos dias de hoje. Apanhou-me desprevenido, porque no dia antes fomos jantar estivemos juntos saímos com amigos e tudo normal tudo ok e eu pensava que estava numa relação feliz e que tudo ia correr bem. Não se abandona nem se deixa de falar com ninguém de um dia para o outro sem explicações, e se existe razões para essa pessoa se afastar ou ir embora na mesma deve expor os seus motivos (Henrique, 30 anos).

## **3.2 O desenrolar das vivências românticas e/ou sexuais desvendadas**

O tema *O desenrolar das vivências românticas e/ou sexuais desvendadas* emerge da construção dos discursos dos participantes acerca das emoções, sentimentos e pensamentos identificados por estes, dos motivos que pudessem justificar e/ou influenciar o desaparecimento súbito do(s) *ghoster(s)*, do que foi mais difícil para as vítimas, a rejeição e o processo de luto, o encerramento dos ciclos relacionamentais, a comunicação, as implicações em termos emocionais e de bem-estar, a divergência existente entre a ausência e a importância dos apoios sociais e psicológicos e a crença do destino.

### **3.2.1 Falar sobre as emoções, sentimentos e pensamentos**

Os discursos dos próximos participantes permitiram-nos perceber que ocorreram implicações emocionais e no bem-estar.

Do ponto de vista psicológico, no discurso da participante, Diana, 27 anos, verifica-se que existem emoções mais direcionadas à internalização, como a tristeza. Contudo, há a referenciação também de emoções externalizantes, como a raiva.

Isto deixou-me triste, frustrada e inquieta. Chorei muito e senti desespero. Pensei que ele estava a ter um comportamento repetido e que eu fui “burra” por não ter lido os sinais. Todos eles. Não percebi que ele pudesse repetir o comportamento. Senti, mágoa, raiva, frustração, apatia e confusão. Ele traiu-me (Diana, 27 anos).

De igual forma, Elísio, 27 anos, menciona ter sentido tristeza durante 2/3 meses e o sentimento de culpa.

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

Foi um pouco de tristeza, acho que durante uns dois/três meses. Ou seja, o que fiz de errado? Passou-se algo? Em relação à tristeza, foi sem dúvida a parte amorosa, porquê sou eu a abrir-me a alguém, a dar-me a alguém. Nos relacionamentos que tive mais sexuais, sexo é sexo, é físico. Não cheguei a falar com ex-parceiras uma vez que se tiveram "cabeça" para me ignorar do nada, o que eu sinto também não lhes interessava. Ignorei as restantes vezes que isto me aconteceu, porque apercebi-me que não valho mais que ninguém nem ninguém vale mais que eu, se não querem falar, querem ignorar, estão à vontade. Não preciso da aceitação de pessoal para me sentir bem. Quando me refiro a maturidade, é a capacidade de chegares a pessoa e dizeres "ouve, não senti o "click" entre nós, espero que não fiques chateado". Da primeira vez sim, senti culpa ou que deveria mudar algo em mim, ou seja, o que tenho ou fiz de errado para simplesmente agirem como se não existisse? Ainda pensei que talvez tenha dito ou feito algo, mas nas restantes vezes já não me interessou. Avancei com a vida. Sempre tive esperança que me voltasse a responder, gosto sempre de falar com alguém (Elísio, 27 anos).

Henrique, 30 anos, refere que, além da tristeza também sentiu mágoa.

Fiquei triste e com mágoa depois de tudo o que tentei fazer, e sim, considero que tinha sido muito importante ter ouvido as razões pelas quais a levou fazer o que fez, não para mudar nada ou para a fazer ficar, mas sim para tentar perceber os porquês que ficaram comigo, e para talvez também dar as minhas razões e para ser ouvido. Senti-me triste por uns 6 meses, mas depois reagi porque o meu bem-estar mental e saúde era mais importante do que o resto. Não sinto sentimento de culpa, tratei-a da melhor maneira que sabia, e sei que fiz o meu melhor (Henrique, 30 anos).

### **3.2.2 Os eventuais motivos do desaparecimento súbito do(s) *ghoster(s)***

Diana, 27 anos, tem a perceção que sabia que o outro lhe estava a causar um mal-estar e que o seu ex-parceiro sabia muito bem o que lhe estava a fazer. Além disso, acredita que a pessoa possa ter recorrido à prática do *ghosting* por não pretender estabelecer um relacionamento sério e ter terminado, recentemente, outra relação.

Acho que o fez de conscientemente. Tanto que eu nunca mais tive hipótese de falar com ele. Nem de o encontrar em nenhuma rede social. Talvez tenha sido o facto de ele nunca ter querido, inconscientemente, algo sério. Acho que foi o facto de ele nunca ter querido. Ele tinha terminado a relação de 6 anos, com a pessoa com quem ele me traiu. Este fator também pode estar incluído (Diana, 27 anos).

Por sua vez, a comunicação mediada por computador no ciberespaço, permite não dar a cara e isso, pode vir a facilitar a comunicação. Elísio, 27 anos, evidencia o seguinte:

Não me senti nada bem. O que te leva a falar com uma pessoa e do nada deixas de falar com ela? O falar com esse alguém torna-se rotina e sou uma criatura de hábitos, detesto que me deixem de falar sem motivo nenhum. Senti-me bastante mal. Já as restantes vezes em que isto me aconteceu simplesmente ignorei. Uma pessoa cresce e apercebe-se que este *ghosting* é mais prevalente nas

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

redes sociais por dois motivos, penso eu. Por um lado, porque a pessoa não tem a maturidade para lidar com a situação e a segunda pelo fato de ser através de uma rede social, não têm de mostrar a cara (Elísio, 27 anos).

Igualmente, Elísio, 27 anos, refere não só ter-se colocado em causa como atribuiu ao outro a responsabilidade por ter falta de maturidade e evitar o cara a cara. O seu discurso permite-nos perceber que, o facto de a pessoa o ter deixado pendurado e sem resposta promoveu o que, na Psicologia designamos por assuntos inacabados (*unfinished business*).

Talvez porque aperceberam-se que talvez não sou o que procuravam, e queriam apenas alguém para comer e andar. Não sei descrever que situação possa ter sido, pois mantenho a minha maneira de ser sempre. Penso que possa ser a falta de maturidade ao evitar o cara a cara. Pensei que pudessem estar outras pessoas envolvidas, mas para isso preferia que me dissessem. E assim saberia que a culpa não teria sido minha. Tenho uma má imagem da pessoa e prefiro acreditar que foi algo súbito, para não pensar pior da pessoa. Tenho uma má percepção da pessoa em relação às atitudes tomadas contra mim. Acredito que tenha feito isto de forma súbita, deve ter-se fartado ou arranjado outra pessoa e seguiu em frente (Elísio, 27 anos).

De um ponto de vista psicológico e emocional, não saber quais os motivos que levaram ao desaparecimento da outra pessoa, pode ser um gerador de mal-estar e sofrimento. Desta forma, Henrique, 30 anos, acrescentou que, não sabia a razão do afastamento, pois nunca soube da outra pessoa qual o verdadeiro motivo.

Tínhamos uma boa relação, estivemos sempre ao lado um do outro e a relação à distância foi no segundo ano de namoro. Os outros 3 foram juntos e a viver juntos também. A razão não sei bem o porquê. Talvez ela achou que se precipitou, que mudou de país por causa de mim e que talvez não fosse o que estava à espera, mas nunca soube nada da boca dela nem o motivo da sua partida. Não acho que nada tenha mudado no ano que estivemos separados. Falávamos sobre o nosso dia a dia, do trabalho, da casa, da família, sobre nós. Falámos em objetivos de vida que tínhamos e em certas coisas que queríamos fazer. Ela já tinha a viagem pronta e foi para Boston ter com a amiga, ou seja, já estava tudo feito para isso acontecer. Não sei se havia outras pessoas envolvidas, mas penso que não, mas também nunca perguntei nem lhe falei. Apesar de ter sido de um momento para o outro, eu acho que foi pensando e foi logo a seguir ao Ano Novo (Henrique, 30 anos).

### **3.2.3 O que foi mais difícil para as vítimas?**

Quando um relacionamento existe, a relação é pelo menos um mais um. Então, se calhar o outro também pode ter o direito de expor a sua palavra e, nos entrevistados, esse direito não lhes foi dado o que, tornou a experiência mais difícil.

Portanto, os participantes sublinharam que o que foi mais difícil foi:

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

O final de uma relação é sempre difícil. O impacto mais forte, neste caso, foi o facto de a relação ter sido terminada de forma unilateral e abrupta (Diana, 27 anos).

Sim o mais difícil é não se explicarem, não que o tenham de fazer, mas se fizessem ajudava a perceber o que melhorar. Obrigaram-me a ser fechado. Antes já era difícil de expor os meus sentimentos, depois destas situações mais difícil é (Elísio, 27 anos).

Ela nunca me ter explicado o porquê de ter ido embora assim. De me ter apanhado desprevenido, e eu pensar que tínhamos uma relação feliz (Henrique, 30 anos).

#### **3.2.4 A rejeição e o processo de luto**

No que diz respeito à rejeição, esta foi igualmente invocada para explicar as implicações do *ghosting*.

Diana, 27 anos, e Henrique, 30 anos, relataram-nos que, houve factos que foram mais difíceis que outros. Assim, destacaram que também lhes foi difícil sentir a rejeição, não se sentirem valorizados, sentirem uma sensação indescritível e inenarrável de abandono, o que é um gerador de um sofrimento imenso, e sentirem a ausência de reciprocidade.

Sim, senti rejeição. Penso que já me habituei à rejeição, então vai doendo menos. Considero que senti um gosto amargo de frustração causado pela situação, de sentir uma sensação indescritível e inenarrável de abandono, de ausência de reciprocidade, incluindo sentimentos de muita mágoa, vergonha, culpa, constrangimento e pensamentos ou críticas autodestrutivas. Sei que é uma pessoa que decidiu sair da minha vida e eu aceitei que já não quer fazer parte. Há coisas que não sei traduzir em palavras (Diana, 27 anos).

Sim senti. Senti que não valorizaram o meu tempo, nem a mim como pessoa. Não sou um objeto descartável (Elísio, 27 anos).

Já para Henrique, 30 anos, a rejeição não foi um processo identificado.

Por acaso não senti rejeição (Henrique, 30 anos).

Procurou-se perceber se a rejeição através do ciberespaço teria menos impacto nas vítimas do que a rejeição face-a-face. Diana, 27 anos, evidencia o seguinte:

Mais ou menos. Se forem rejeições repetidas através desses meios, tem um impacto direto e forte (Diana, 27 anos).

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

No *ghosting*, o processo de luto é identificado. Deste modo, tentamos perceber de acordo com os discursos dos participantes, quais as opiniões dos mesmos em relação a este conceito.

Nos relacionamentos, muitas vezes nós não nos agarramos à pessoa, mas sim à expectativa, à idealização. Este facto, pode ter a ver com as nossas necessidades e até mesmo com a nossa urgência de nos sentirmos amados.

Diana, 27 anos, clarifica que, não sentia amor por o seu ex-parceiro e que, por isso, ultrapassou rapidamente o término. Ficou sim, ferida, porque idealizou a pessoa.

Ultrapassei rapidamente porque não sentia amor por esta pessoa. Mas fiquei ferida porque muito tempo a idealizei. Doeui mais à Diana adolescente, porque idealizou aquele que tinha sido o seu primeiro namorado. Isto veio remexer no passado. Veio mexer em feridas passadas. Era uma pessoa que sempre gostaria de ter reencontrado e reencontrei. Achava eu que poderia começar do 0. Mas não comecei, infelizmente. Não passou de contacto físico. Apesar de eu ter querido sempre algo mais. Disse-lhe sempre isso e ele deu a entender que também queria. No passado sim, houve um luto do F. Desta vez, não houve luto do F. Fui obrigada a aceitar e rapidamente esqueci (Diana, 27 anos).

Já Elísio, 27 anos, considera que fez sozinho o seu processo de luto.

O único "luto" que fiz tive que o lidar sozinho e acho que teria lidado com isso de forma igual mesmo que tivesse apoio (Elísio, 27 anos).

Por sua vez, Henrique, 30 anos, procurou fazer o seu caminho da aceitação e decidiu não ir atrás da sua ex-parceira.

E nunca fui atrás, guardei para mim, chorei fiz o meu "luto" sozinho, mas cresci e aprendi que realmente a vida nunca é como nos queremos e que por mais anos que conheças uma pessoa ou vivas com a mesma nunca conheces ninguém a 100% nem nunca saberás o que esta é capaz de fazer. Talvez o melhor foi ter acabado e ter visto o que realmente aquela pessoa tinha dentro de si e do seu coração, apenas acho que tudo o que fiz e tentei dar o máximo de mim devia ter tido mais reconhecimento e devia ter havido uma explicação uma razão uma conversa (Henrique, 30 anos).

### **3.2.5 O encerramento dos ciclos relacionamentais**

Surge no relato dos entrevistados os assuntos inacabados (*unfinished business*).

Diana, 27 anos, refere a importância dos assuntos inacabados e que, sem estes, o processo do estabelecimento de uma relação futura tornar-se-ia mais difícil.

Teria sido melhor, aquilo que em inglês é chamado de "*closure*", isto é, oportunidade de falar sobre o que ele queria fazer diretamente, haver uma discussão dos vários pontos de vista de cada um. Sem encerrar os ciclos, o processo de encontrar uma nova pessoa é mais difícil. Penso que sim. Esta e outras histórias, pelas suas particularidades, contribuem para a forma como eu vejo e avalio que tipo de pessoa será ideal para mim. Infelizmente, o tipo de pessoas que se cruza

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

comigo repete um padrão. Inconscientemente tenho tendência para escolher o mesmo tipo de pessoas (Diana, 27 anos).

Do mesmo modo, também para Elísio, 27 anos, o encerramento dos ciclos relacionamentais torna-se essencial.

Sim, sou uma pessoa de encerrar ciclos. Penso que ninguém gosta que se corte seja o que for assim do nada, sem motivos. É importante ter um ponto final, no sentido de eu saber o que fiz de errado e assim puder mudar com a próxima pessoa (Elísio, 27 anos).

### **3.2.6 A comunicação**

Quando as relações terminam, é a comunicação, sobretudo, a direta (face-a-face) a preferida pelos participantes.

Diana, 27 anos, acentua que a comunicação direta causa menos sofrimento, apesar de não tornar o processo de término menos difícil.

A comunicação direta, teria sido uma forma menos dolorosa, mas não menos difícil de encarar aquela nova realidade (Diana, 27 anos).

Por fim, a vontade de terminar o relacionamento “cara a cara” foi também invocada por Elísio, 27 anos.

Sinto que preferia que terminassem cara a cara, assim poderia ver se apenas eu sofro com o término ou são os dois que sofrem. Gostava que me dissessem o que se passou para me decidirem ignorar ou simplesmente esquecer a minha existência. Não tenho preferência em termos de rede social caso terminassem de forma indireta, desde que a pessoa esteja confortável. Não acho que fosse importante partilhar o que estava a sentir, mas a comunicação direta seria apenas para ficar com os pratos limpos (Elísio, 27 anos).

A boa comunicação foi, do mesmo modo, identificada para explicar a importância da comunicação nas relações.

Sim, tínhamos uma boa comunicação, claro que também a gente discutia às vezes enquanto casal, mas era sempre resolvido na hora de modo que a gente nunca estivesse com mau ambiente quer em casa quer entre nós. Não sei se poderia ter sido pertinente ao lhe falar ou não sobre isso, mas achei melhor ficar sempre no meu lado e não tocar mais em qualquer assunto talvez porque me sentia magoado ou triste, mas foi talvez a melhor solução (Henrique, 30 anos).

### **3.2.7 Implicações em termos emocionais e de bem-estar**

Todos os participantes relatam terem experienciado sintomas ansiógenos.

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

Para Diana, 27 anos, o *ghosting* além de lhe ter provocado sintomas de ansiedade, de lhe ter afetado a autoestima e de ter desenvolvido uma compulsão alimentar, refere o seguinte:

Como já referi anteriormente, este processo afetou a minha autoestima e levou-me a alimentar mais pensamentos de autocritica, também. Cada vez sinto mais que tenho algo de errado com o meu corpo, quando nem se quer dão oportunidade de me conhecer como pessoa. Tiro estas conclusões através das minhas experiências. O envolvimento romântico passou de algo que deveria ser divertido e prazeroso, para algo assustador, sombrio e generalizado. Alimento a ideia de que todos os que conheço irão ter o mesmo comportamento. De facto, isto não se enfrenta, mas aprende-se a viver com isto. Não há forma de explicar. Há dias de esperança quanto ao amor e quanto a possibilidade de experiências positivas e há dias em que não é assim. Patologias devido a experiência de *ghosting* não. Não. Apenas sintomas de ansiedade. Desculpa, sim. Compulsão alimentar. Acho que tenho tendência para comer mais, para preencher o vazio afetivo que falta (Diana, 27 anos).

De um modo complementar, também os dois discursos seguintes de Elísio, 27 anos e Henrique, 30 anos, vêm clarificar que além da ansiedade, sentiram o seguinte:

Sim sinto que estas situações ajudam a criar mais ansiedade. Da primeira vez sim, afetou um pouco a minha confiança e a autoestima, mas das restantes vezes é como disse, foi "lidar". Não se pode agradar tudo e todos. Quem vai, vai, quem fica, fica (Elísio, 27 anos).

Afetou-me na altura durante meses. Após 5 anos de relação e 3 a viver juntos é normal que afete, mas não me mudou enquanto pessoa ou ser. Nunca tive depressão, ansiedade um pouco sim, senti-me triste por uns 6 meses, mas depois reagi porque o meu bem-estar mental e saúde era mais importante do que o resto (Henrique, 30 anos).

### **3.2.8 A divergência existente entre a ausência e a importância dos apoios sociais e psicológicos**

O discurso de Diana, 27 anos, em comparação com os outros dois participantes, permitiu-nos perceber que, há a presença de um certo estoicismo, pois foi a única de todos os participantes que refere ter apoio psicológico.

Eu não falei, nem tive a apoio sobre esta situação. Atualmente, sim, tive apoio psicológico (Diana, 27 anos).

Enquanto que, tanto Elísio, 27 anos, como Henrique, 30 anos, patentearam nunca terem tido apoio psicológico ou social.

Não considerei necessário. Nunca tive ajuda propriamente por isso aprendi a lidar com as coisas sozinho. Lidei engolindo a situação e a avançar (Elísio, 27 anos).

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

O único apoio que tive foi a mim mesmo. Ultrapassei tudo sozinho como geralmente faço (Henrique, 30 anos).

De um modo geral, a maioria dos participantes refere que, tanto o apoio social como o psicológico teria sido benéfico e importante, mas que, apesar de perceberem a sua importância decidiram não ter pelas seguintes razões:

Para Diana, 27 anos, o apoio teria sido benéfico, mas decidiu não o procurar, por sentir culpa, vergonha e receio que a julgassem, criticassem ou não a compreendessem.

Teria sido benéfico falar com alguém. Mas por culpa e vergonha não disse a ninguém. Sim, exatamente, a vergonha que senti foi, porque tinha receio que me julgassem, criticassem ou não me compreendessem. E por causa do passado que tenho com esta pessoa. O apoio, tem impacto na ressignificação de experiências. É uma ajuda muito benéfica e essencial (Diana, 27 anos).

Já Elísio, 27 anos, não recorreu aos apoios psicológicos e sociais por não falar com ninguém acerca dos seus problemas ou assuntos.

Não recorro a apoios e não falei com ninguém, porque eu não gosto que saibam da minha vida e porque eu não falo com ninguém sobre problemas. Toda gente tem os seus e não gosto de chatear ninguém com os meus. Mas sim, penso que o apoio teria ajudado (Elísio, 27 anos).

Por fim, no discurso de Henrique, 30 anos, identificamos uma noção de estoicismo e de masculinidade hegemónica, onde a ideia de que o homem não procura ajuda, ele fornece ajuda é clarificada.

Nunca tive receio de contar o que aconteceu comigo, nem que me julgassem (porque no final do dia não fui eu que tive a culpa). Não falei sobre o assunto não por vergonha ou julgamento, mas porque é de mim enfrentar os problemas sozinho e encarar tudo o que me acontece na vida. É sempre bom ter alguém com quem falar. Talvez tivesse sido bom desabafar com alguém, mas certas coisas temos que ser fortes e ultrapassar estas mesmas sozinho, por vezes é uma lição de vida e isso só nos faz crescer. Talvez podia ter falado com algum amigo mais próximo ou familiar, mas sou uma pessoa que tenta não demonstrar quando estou mal ou triste, e tento ultrapassar as coisas más da minha vida sozinho (Henrique, 30 anos).

### **3.2.9 A crença do destino**

Contrariamente aos discursos dos outros dois participantes, Diana, 27 anos, além de não acreditar na existência de almas gémeas, também não acredita que o *ghosting* que experienciou possa ter sido algo do destino ou que estava predestinado a acontecer.

Não acredito que existam almas gémeas. Mas acredito que tudo acontece por uma razão e se não fiquei com ela é porque existe algo melhor reservado para mim. Não acredito que estava predestinado, mas encaro como um ensinamento (Diana, 27 anos).

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

Já, Elísio, 27 anos, tem uma opinião diferente de Diana, 27 anos.

Sim. Pode ter sido algo do destino, são coisas que acontecem, como explicar isto, não acredito em coisas como estava destinado, tinha hora marcada. Em termos do *ghosting* eu já vejo isso do destino como coisas que acontecem (Elísio, 27 anos).

A par dos participantes anteriores, Henrique, 30 anos, também acredita que o *ghosting* possa ter sido algo do destino.

Sim, claramente. O motivo foi para amadurecer e ser mais feliz comigo próprio. Acho que as coisas acontecem por um propósito maior do que a gente pensa. Pode até doer na altura, mas é uma lição, uma bênção, ou porque o nosso destino nos quer dar algo melhor (Henrique, 30 anos).

### **3.3 O após**

O tema *O após* refere-se às descrições de cada participante em relação ao tipo de ajustamento psicossocial que foi feito, ou seja, permite-nos averiguar o que mudou na vida das vítimas, perceber se os sentimentos, as emoções e os pensamentos continuaram os mesmos depois de terem sido vítimas de *ghosting*, saber se as vítimas consideram o *ghosting* como um comportamento positivo ou negativo, se após o término, em algum momento ocorreu algum reencontro, clarificar o *ghosting* como um processo de aprendizagem, identificar a repetição ou não reprodução do comportamento de *ghosting* e por último, saber qual o conselho das vítimas para outra(s) pessoa(S) que possa(m) passar por este fenómeno.

#### **3.3.1 O que mudou na vida das vítimas**

Diana, 27 anos, refere que alguns sentimentos e pensamentos ainda permanecem, mas que a intensidade com que os sente é menor do que no início quando o acontecimento se deu.

Acho que o que sinto agora é menos intenso. Contudo, ainda permanece a indignação e a ideia de que vou ficar sem saber o que se passou para sempre (Diana, 27 anos).

Em contrapartida, Elísio, 27 anos, refere uma maior desconfiança e mais dificuldade se calhar em se entregar em relações futuras.

Penso que fiquei mais desconfiado das pessoas. Não conseguir olhar para elas e achar que são pessoas crescidas até provarem tal. Sim, com mais maturidade. Afetou a parte inicial das minhas relações futuras. Obrigar-me a ser fechado. Penso que me afetou no sentido de perder interações com a pessoa em questão. Como tudo na vida as coisas vêm e vão e é assim que penso em

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

relação a estas situações. É lidar, como dizem. Eu "lido" porque foi assim que sempre lidei com as coisas. As emoções desapareceram. Estou indiferente já ao sucedido (Elísio, 27 anos).

Já para Henrique, 30 anos, o discurso foi diferente na medida em que expõe que continua a ser a mesma pessoa e que, não conhecemos ninguém por inteiro.

Pouca coisa mudou em mim continuo a ser o mesmo Henrique. É a mesma pessoa. Hoje em dia sinto-me mais pessoa sinto-me melhor comigo mesmo, não mudei a minha maneira de ser por isso nem a minha essência. Nunca mudei, nem irei mudar, apenas acho que agora nunca conhecemos ninguém por inteiro ou a 100%. Sinto-me bem comigo próprio cada vez melhor. Sinto-me uma pessoa completamente feliz comigo próprio (Henrique, 30 anos).

### **3.3.2 Críticas ao comportamento**

Elísio, 27 anos, refere que o *ghosting* pode ser considerado tanto positivo como negativo, através das seguintes justificações:

Há males que vêm por bem. É assim que vejo as coisas. Também já tive uma relação com uma rapariga e ainda hoje em dia falamos, adoro-a imenso. Isso vejo de certo modo como um mal que veio por bem. Tal como essas coisas eu vejo como um mal que veio por bem. Se a pessoa fez me isso, imagino que pior me faria. Portanto, se é negativo e/ou prejudicial digo sim e não. Sim, porque deixamos uma pessoa na incógnita do que se passa, se a pessoa fez algo de errado, se a pessoa não vale nada ao ponto de ser ignorada. Não, como disse anteriormente, há males que vêm por bem. Ninguém precisa de pessoas com estas atitudes na sua vida (Elísio, 27 anos).

### **3.3.3 O reencontro e o *ghosting***

Tentamos perceber ainda se o reencontro entre as vítimas e os seus ex-parceiros aconteceu. Segundo os seguintes discursos, tanto Elísio, 27 anos, como Henrique, 30 anos, referem que não se voltaram a reencontrar com as suas ex-parceiras.

Não, não ficamos amigos. Sem dúvida que não. Quando nos cruzamos simplesmente ignoro a pessoa. Não houve tentativa de comunicação por parte de outra pessoa. Acontecia vermo-nos, a ilha é pequena e vamos quase todos para os mesmos sítios, mas nunca houve comunicação. Senti vontade de comunicar, mas não fiz nada porque sabia que se a pessoa me ignorou, então, cara-a-cara faria o mesmo (Elísio, 27 anos).

Não falamos mais desde o momento em que ela saiu da minha vida até aos dias de hoje, e em certo modo nem quero, estou bem com a minha vida e bem resolvido. Nunca falei com ela sobre isso e nunca a confrontei com isso, ou mesmo depois de se ter ido embora. Não a procurei mais também (Henrique, 30 anos).

### **3.3.4 Um processo de aprendizagem**

Todos os entrevistados, mencionaram que o *ghosting* foi um processo de aprendizagem.

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

Além do processo de aprendizagem, Diana, 27 anos, refere que o *ghosting* foi um comportamento que lhe trouxe repercussões nos seus relacionamentos futuros, pois permitiu o desenvolvimento de mecanismos de defesa.

Todas as histórias têm benefícios e malefícios. Penso que estas histórias constituíram aprendizagens para mim, mas também me trouxeram mecanismos de defesa que agora me tornam mais difícil de relacionar. Continuo ativa, a procura de novas pessoas, mas sempre com medo de que tudo se repita. Tenho estado defensiva (Diana, 27 anos).

De forma complementar, Elísio, 27 anos, tem um discurso mais crítico, na medida em que, reconhece que ao terminar com alguém através das redes sociais não tenha sido a melhor atitude ou abordagem tomada.

Quando terminei foi antes das minhas experiências de *ghosting*. Penso que a única coisa que aprendi foi como lidar com a situação. Também já terminei com alguém através de redes sociais e sinto que, ao crescer como pessoa, não foi a melhor atitude. Se não gosto que me façam também não o devo fazer (Elísio, 27 anos).

Semelhante ao discurso de Diana, 27 anos, Henrique, 30 anos, menciona que após o término ficou um pouco mais precavido, contido, a não confiar imediatamente e a não valorizar cegamente nas primeiras impressões.

Sem dúvida que fiz novas aprendizagens e aquisições de conhecimentos. E fez com que aprendesse a defender o meu coração. O Henrique continua o mesmo e sempre será. Defender o meu coração é estar mais forte para que da próxima vez se tal acontecer de novo não passar pelo que passei (Henrique, 30 anos).

### **3.3.5 A repetição dos comportamentos de *ghosting* pelas vítimas**

Neste tópico, tentamos perceber se, as vítimas, após terem experienciado o *ghosting* se repetiam ou não o mesmo comportamento que os *ghosters*.

Diana, 27 anos, refere já ter tido comportamentos de *ghosting* com outras pessoas, sendo que as suas justificações foram as seguintes:

Eu já tive comportamentos de *ghosting* perante pessoas que me assustavam e me traziam sentimentos e sensação de perigo. Isto em *dating apps*. Depois de trocar duas ou três frases, desfazia a ligação. Foi algo que fiz para minha proteção (Diana, 27 anos).

Sob outro enfoque, tanto Elísio, 27 anos, como Henrique, 30 anos, mencionam que nunca recorreram ou pensaram em reproduzir o comportamento de *ghosting*.

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

Nunca recorri a *ghosting*. Não penso em utilizar. Mentira, o pensamento de fazer *ghosting* a alguém já me passou pela cabeça, no entanto, nunca o fiz, não acho que seja algo correto de fazer (Elísio, 27 anos).

Nunca pensei ou tive este comportamento com outra pessoa, porque era impossível fazer algo a alguém que eu próprio não gostei e passei mal. Nem conseguiria deixar de falar a alguém ou ter algo com alguém sem dar uma razão ou o motivo para tal, não se pode fazer aos outros aquilo que não gostamos que façam a nós. Não, iria sempre dar as minhas razões ou motivos para me afastar da pessoa em questão (Henrique, 30 anos).

### **3.3.6 Conselho das vítimas para outra(s) pessoa(s) que possa(m) passar por um episódio de *ghosting***

Considerando que este fenómeno ainda é recente, quisemos aferir quais os conselhos que os participantes dariam caso se deparassem com outra(s) pessoa(s) que possa(m) passar por também serem vítimas de *ghosting*. Assim sendo, os participantes relataram:

Diria “a culpa não é tua” (Diana, 27 anos).

Há males que vêm por bem (Elísio, 27 anos).

Diria a outra pessoa para ter calma e levar o tempo que precisa para encarar a realidade do que aconteceu e pensar mais em si. Diria que tudo o que nos acontece seja bom ou mau, são planos diferentes que o destino nos põe no nosso caminho e que por muitas vezes são benéficos para nós próprios. Tudo acontece por uma razão. Pode ser que não seja esclarecedor na hora que acontece, mas com o tempo sabemos realmente o propósito de ter acontecido (Henrique, 30 anos).

### **Discussão**

Uma vez descritos os resultados, tendo em conta os objetivos da pesquisa, os mesmo sugerem que, em relação à emergência, os resultados deram visibilidade a algumas compreensões idênticas e distintas ao que é descrito na parte teórica. Para os entrevistados, o *ghosting* é principalmente definido como um ato de abandono e de egoísmo e que acontece quando uma pessoa se torna um fantasma ao desaparecer da vida de outra sem razão aparente ou que poderá, eventualmente, ser uma pessoa com traumas ou questões mal resolvidas para solucionar. Tal, por um lado, vai de encontro ao que a diversos autores (e.g., Timmerman et al., 2020; Kay et al., 2022; LeFebvre, 2017) expõem, principalmente no que se concerne ao facto de o *ghosting* acontecer quando um indivíduo desaparece da vida de outrem, de forma abrupta e sem

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

explicações, e por serem em alguns momentos pessoas com traumas relacionais. Por outro lado, algumas justificações expressas pelos entrevistados não foram ao encontro ao que foi referido por LeFebvre et al., (2019) e Ann et al., (2021) quando descreveram que o *ghosting* nem sempre pode ser considerado ou visto como um ato de egoísmo. Seria importante ser discutido, em termos de prevalência da iniciação dos relacionamentos, se a maior parte das pessoas, antes de serem vítimas de *ghosting* conheceram os seus parceiros primeiramente pelo ciberespaço ou se pessoalmente.

No que concerne ao tipo de comunicação, todos os participantes mencionaram que comunicaram com os seus ex-parceiros/as de modo presencial e digital. De modo digital, as redes sociais mais utilizadas foram o *Instagram*, o *Facebook* e o *WhatsApp*. A regularidade das interações dos participantes com os/as seus/uas parceiros/as era diária, com maior afluência para as interações digitais, o que vai ao encontro ao referido por Freedman et al., (2022) quando indicou que há uma maior dependência, como forma comunicacional entre os indivíduos face às novas tecnologias. Tais discursos ainda deram visibilidade ao facto de que a frequência do comportamento do *ghosting* possa ter aumentado devido à evolução das novas tecnologias, nomeadamente, com a criação de aplicações de encontros, o que, vai de encontro ao que foi clarificado pelos autores LeFebvre et al., (2019), Koessler et al., (2019) e Navarro et al., (2020). As aplicações de encontros mais referenciadas pelos participantes foram o *Tinder* e o *Bumble*. Segundo Wiele e Campbell (2019), Navarro et al., (2020b), Meenagh, (2015) e Finkel et al., (2012) quando se aborda o fenómeno das aplicações de encontro, importa ter em conta que estas possam não têm como única finalidade o estabelecimento de relações românticas. Todavia, através dos discursos dos entrevistados apenas constata-se que a utilização destas aplicações tinha como principal intuito o estabelecimento de relações românticas. Além disso, foi ainda evidenciado pelos participantes que os utilizadores destas *apps* escolhiam os seus participantes não só pelo aspeto físico, mas também para o estabelecimento de relações casuais. Banks et al., (2017) e Timmermans et al., (2020), descreveram esta situação quando indicaram que os utilizadores destes meios comunicacionais digitais procediam a um julgamento físico antes de iniciarem a conversa. Os participantes ainda referiram que a utilização destas *apps* poderá vir a originar uma repercussão negativa no estabelecimento de relações futuras. A perceção do bloqueio para os

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

participantes ocorreu no exato momento em que a conversa decorria e passado algumas horas. Esse bloqueio apanhou de forma desprevenida e de surpresa os entrevistados, mesmo os que tinham relações mais duradouras. Tendo em conta o enquadramento teórico é possível identificar que, de facto, quando estes bloqueios decorrem de forma inesperada, a surpresa é a emoção mais identificada pelas vítimas após o desaparecimento repentino e súbito, mesmo que as relações fossem relações de longo-prazo (Pancani et al., 2021; Navarro et al., 2021; LeFebvre & Fan, 2020; Manning et al., 2021). Logo, quanto mais anos as relações têm maior será a intensidade da emoção surpresa sentida pelas vítimas (Pancani et al., 2021).

No que diz respeito ao desenvolvimento das situações e das suas respetivas implicações, os discursos dos participantes referiram que as mesmas pessoas podem sentir uma diversidade de emoções e reações em momentos diferentes. Após o desaparecimento dos/as parceiros/as ocorreram implicações ao nível psicológico, emocional e no bem-estar das vítimas. De um ponto de vista psicológico, houve a identificação de emoções tanto internalizantes como externalizantes, tendo sido a tristeza e a raiva as mais identificadas. Além das emoções referidas anteriormente, também foi possível sublinhar o aumento da frustração, da inquietação, da apatia, da culpa, da confusão e da mágoa. Estudos como os de Freedman et al., (2022) e Pancani et al., (2021), também fizeram referência à apatia, raiva, tristeza, mágoa e confusão como os sentimentos e emoções mais sentidos pelos indivíduos após o término decorrido pelo *ghosting*. Comparativamente aos estudos anteriores, não foi possível identificar a presença de ciúmes e de angústia nos resultados obtidos dos discursos dos participantes. Igualmente, foi possível constatar nos discursos dos participantes o referido por Freedman et al., (2022), quando este descreveu que os níveis de mágoa eram mais elevados no início do término das relações do que passados alguns meses ou anos. Além das emoções e dos sentimentos descritos, Pancani et al., (2022) também referiu a sensação de perda que as vítimas sentiam após o afastamento dos seus parceiros. Todavia, os participantes no desenrolar das entrevistas não descreveram esta sensação de perda.

Foram diversos os motivos apresentados pelos participantes, no sentido de justificar e/ou influenciar o desaparecimento súbito dos *ghosters*. Por parte das vítimas, houve a perceção de que o outro lhe estava a causar um mal-estar e que os

não-iniciadores sabiam muito bem o que estavam a fazer. Deste modo, os principais motivos evidenciados pelos participantes foram os seguintes: 1) os/as seus/uas parceiros/as não pretenderem um relacionamento sério; 2) terem terminado recentemente uma relação; 3) falta de maturidade; 4) evitar a comunicação direta (face-a-face); 5) haver outra/s pessoa/s envolvida/s; 6) terem se precipitado; 7) mudança de país; 8) Inseguranças ou experiências do passado menos positivas; 9) Medo de se relacionarem ou de estabelecerem um relacionamento mais duradouro e por último, o facto de os participantes não conseguirem encontrar uma justificação para o desaparecimento súbito por não saberem o porquê ou conseguirem encontrar uma justificação. Os resultados em relação a este ponto foram muito próximos aos que foram descritos na parte teórica por Ann et al., (2021), Manning et al., (2019, 2021), Navarro et al., (2019, 2021), LeFebvre, (2017), LeFebvre & Fan, (2020) e Pancani et al., (2021). Nos discursos dos entrevistados foi possível perceber que as vítimas se colocaram em causa, mas que ao mesmo tempo atribuíram ao outro a responsabilidade por terem falta de maturidade e evitarem a comunicação direta. Uma coisa é quando, nós, seres humanos, reconhecemos quando o outro já não gosta de nós, já não quer estar connosco ou já não nos acha “piada”, digamos assim, e isso até podemos aceitar e perceber, outra tem a ver com o facto de a outra pessoa já não ser capaz de nos dizer e não ter uma conversa franca e direta connosco. E, todos estes acontecimentos de não sabermos quais podem ser os verdadeiros motivos que levaram ao desaparecimento da outra pessoa, segundo um ponto de vista psicológico e emocional podem ser um gerador de mal-estar e sofrimento nos indivíduos. Por sua vez, ao não sabermos o real e verdadeiro motivo que proporcionou ao desaparecimento repentino do/a nosso/a parceiro/a pode condicionar a que as pessoas se sintam perdidas, desorientadas e até mesmo facilitar o processo de fazer com que os sujeitos entrem numa espiral e comecem a pensar em muitas razões ao mesmo tempo. Estas razões que nós poderemos pensar até podem nem ser o verdadeiro motivo dos *ghosters*, pois os motivos podem ser infinitos, mas sem estes terem dito qual a verdadeira causa do desaparecimento, as vítimas não tiveram a oportunidade para saber e, por isso, imaginam e especulam as diversas possibilidades. Ora, este acontecimento é profundamente desorganizador do ponto de vista psicológico e emocional, uma vez que, pode ser um grande gerador de mal-estar, sofrimento e internalização de pensamentos e ao desenvolvimento rápido de crenças automáticas

de autculpabilização (LeFebvre, (2017); Pancani et al., (2021); Astleitner et al., (2023). Estes resultados obtidos também foram, essencialmente, de encontro ao estudo de Ann et al., (2022) quando estes informaram que os *ghostees* ficavam confusos por não saberem quais foram os verdadeiros motivos que levaram à adoção por parte dos/as seus/uas parceiros/as deste comportamento. Nesta fase, o ajustamento psicossocial vai ser provavelmente, dificultado pela ausência de informação, porque se eu souber a razão e o porquê de a pessoa me ter deixado, vai custar, mas provavelmente irá custar muito menos. Mas, se a pessoa nem sequer chegou a apresentar o verdadeiro motivo, a vítima não tem informação para trabalhar e, portanto, a dor vai ser muito maior. Outro motivo apresentado pelos participantes foi o facto de a comunicação mediada pelo computador no ciberespaço permitir a que o outro não dê a cara, logo, isto pode vir a facilitar a comunicação, não sendo necessário que haja uma comunicação face-a-face.

O facto de os *ghosters* não terem dado uma explicação às vítimas e de o relacionamento ter terminado de forma unilateral e abrupta, foram tidos como os acontecimentos mais difíceis para os participantes. O fim de uma relação, como foi referido por uma participante pode ser sempre difícil, mas se calhar este poderia ser menos difícil, por assim dizer, se nós tivermos a capacidade de o comunicar. Se há um relacionamento, é pelo menos um mais um, então se calhar o outro tinha o direito da palavra e esse direito não lhes foi dado, o que torna a experiência ainda mais difícil. As pessoas até podem discordar, mas pelo menos, sabem o porquê e isso foi-lhes negado.

Relativamente à rejeição, esta não foi identificada por todos os participantes, mas é possível denotar nos discursos dos outros participantes que lhes foi difícil sentirem a rejeição, através da descrição de não se sentirem valorizados, de sentirem ausência de reciprocidade e uma sensação indescritível de abandono. Todas as razões apresentadas indicam um sofrimento imenso por parte dos entrevistados. Assim, foi possível descrever o que foi estudado na revisão da literatura, quando no estudo de Wiele e Campbell (2019) a rejeição é considerada como um dos sentimentos mais prejudiciais a nível psicológico para o ser humano. Contudo, ainda não foi possível examinar se de facto a rejeição experienciada através dos meios de comunicação direta

tem menos impacto e é menos prejudicial do que a que acontece de forma indireta (Wiele & Campbell, 2019).

No processo de luto, este é mobilizado no discurso dos participantes, pelo facto de nós, muitas vezes, nos agarrarmos às pessoas, às expectativas e às idealizações que criamos. Portanto, quando não temos bem essa noção, sentimo-nos como se aquela relação fosse verdade, mas às vezes não é. A verdade sempre esteve lá e muitas vezes não se consegue ver que o nosso desejo de ter a outra pessoa é tão grande que basta que ela esteja ali presente para acharmos que ela já nos ama, e se calhar ela nunca nos disse que nos amava e, portanto, isso pode ter muito a ver com as nossas necessidades e a nossa urgência de nos sentirmos amados. O facto de estarmos muito sozinhos, hoje em dia, pode vir a aumentar esta situação, porque apesar de estarmos muito ligados, através do uso das novas tecnologias, há muitas pessoas que se sentem sós, há muita solidão e quando aparece uma pessoa, podemos vir a achar que esta é o nosso “príncipe ou princesa encantado/a”.

Em relação à comunicação, tanto na parte teórica como nos resultados obtidos é possível considerar que a comunicação direta (face-a-face) é a preferida pelos sujeitos como forma benéfica de as relações serem terminadas (Ann et al., 2021). Um dos participantes referiu que também já terminou a relação através das redes sociais (comunicação indireta) e entendeu com o passar dos anos que, se calhar não foi o melhor comportamento que foi adotado. Nesta situação, denota-se um sentido crítico por parte do participante, na medida em que este entendeu que somos humanos, que também já terminou com alguém através da comunicação indireta e que, se calhar ao o ter feito não o fez sentir uma má pessoa, apenas identificou que na altura poderia não ter os recursos suficientes para poder terminar a relação de um modo mais digno e, portanto, atualmente embora preferisse o término pela comunicação direta, consegue entender e perceber mais um pouco a atitude do outro. O *ghosting*, também demonstrou ter impacto ao nível emocional e bem-estar dos indivíduos, pois em termos psicológicos, tanto na parte teórica como nos resultados obtidos, foi identificado que este processo afetou a autoconfiança, a autoestima dos sujeitos e aumentou a sintomatologia ansiosa. A Perturbação da Ingestão Alimentar Compulsiva foi um dos aspetos que surgiu de forma a complementar a parte teórica, pois em nenhum dos estudos foi dado ênfase ao desenvolvimento desta perturbação.

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

De uma forma geral, e numa visão mais simplista, houve a identificação de uma divergência entre a ausência e a importância dos apoios sociais e psicológicos nos participantes. Neste subtítulo, o sexo masculino foi o identificado como o que não procurou ou precisou do apoio social e/ou psicológico para ultrapassar o sofrimento que o *ghosting* pudesse ter causado. Desta forma, é importante ser dada a visibilidade às diferenças de género, em que os homens são tipicamente mais resistentes a reconhecer que precisam de ajuda e a procurá-la, assunto este que poderá ter a ver com a masculinidade hegemónica. Além disto, foi o sexo masculino o género mais identificado a ser vítima de *ghosting*.

Na fase do após, referente ao ajustamento psicossocial, constatou-se, em primeira instância, que, após o comportamento do *ghosting*, a vida, os sentimentos, as emoções e os pensamentos das vítimas foram alterados. Ficar mais desconfiado das pessoas, achar que não se conhecesse as pessoas verdadeiramente, são tudo discursos que clarificam que agora os participantes estão mais cautelosos nos seus relacionamentos futuros e que, já não caem assim tão facilmente na “canção do bandido”. Esta perceção é referida, porque a pessoa que foi vítima de *ghosting* nunca pensou que o *ghoster* fosse fazer o que fez, o que também pode indicar que a pessoa estava deslumbrada com a outra. Estas experiências permitem-nos ver que afinal não acontece só aos outros. Apesar de o *ghosting* ser identificado como alguém que desaparece sem dar qualquer explicação, pode não ser definitivo, isto é, o reencontro das pessoas pode acontecer (LeFebvre, 2017). Nos discursos dos participantes, apesar de não ser a maioria, há a referência de que o reencontro ocorreu. Pessoas que estão no mesmo local de trabalho, na mesma cidade ou ilha, podem se encontrar pessoalmente, mas embora os encontros se deem a comunicação é inexistente.

O *ghosting* pode ainda ser visto como um processo de aprendizagem na medida em que os participantes aprenderam a ser mais cautelosos, encontraram novas ferramentas que lhes permitiram lidar com as situações ou relações futuras de forma diferente. O conceito de Freedman et al., (2022) de que quem é vítima de *ghosting* tende a reproduzir o mesmo comportamento futuramente não foi identificado nos discursos dos entrevistados. A maior parte dos participantes referiu que como não gostaram e se sentiram mal ao lhes terem deixado na incerteza e na ausência de uma resposta, decidiram não fazer o mesmo a outros. No entanto, uma das entrevistadas referiu que já

adotou este comportamento após ter sido vítima de *ghosting*, mas para a sua proteção, uma vez que, as outras pessoas lhe assustaram e remetiam-lhe para situações de perigo. Ou seja, quando um indivíduo se sente ameaçado tende a fugir ou a enfrentar a situação, logo, o *ghosting* pode vir a ser um comportamento utilizado enquanto mecanismo de fuga. Por fim, de acordo com os resultados obtidos é possível explorar que os acontecimentos podem depender das nossas escolhas, expectativas, ensinamentos e valores.

### **Conclusão**

O presente estudo procurou, como se disse, explorar e descrever as experiências de jovens e adultos/as portugueses/as vítimas de *ghosting*, contextualizando a emergência, desenvolvimento e avaliação das experiências de ajustamento psicossocial face ao desaparecimento súbito e sem explicações de um/a parceiro/a romântico ou sexual. Ao ter sido dada voz aos participantes, foi possível escutar as suas diversas vivências acerca do tema em questão, tendo sido dada visibilidade a um conjunto de experiências contadas na primeira pessoa. Para a investigadora, esta foi, sem dúvida, uma oportunidade única para desenvolver diversas competências, adquirir novas aprendizagens ao nível profissional e pessoal e amadurecer, crescer e evoluir enquanto ser humano. Estas aprendizagens, não só foram verificadas na investigadora, como também em todos os participantes. Após algumas horas de conversação, todos os entrevistados puderam falar sobre si, sobre um assunto tão importante das suas vidas, puderam refletir sobre o comportamento e o impacto que este teve, puderam, de um modo livre, expressar os seus sentimentos, emoções e pensamentos sem julgamentos e críticas e tiveram a oportunidade de serem ouvidas sem apriorismos conservadores ou moralistas o que, raras as vezes, acontece. As relações humanas são cruciais ao nosso desenvolvimento e importantes a cada indivíduo, uma vez que, biologicamente e geneticamente somos seres sociais. O facto de vivermos dentro de uma sociedade, sermos todos diferentes e interagirmos diariamente uns com os outros, possibilita-nos aprender e desenvolver competências de modo a contornar as nossas adversidades e obstáculos, bem como, permite-nos, de igual modo, aprender sobre o estabelecimento das relações aliadas à evolução das novas tecnologias. Averiguarmos se há de facto impacto psicológico na população após o desaparecimento dos/as parceiros/as de modo súbito, abrupto, repentino e sem

### *Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

explicações, percebermos a urgência do estabelecimento de relações e de nos sentirmos amados, aceites, respeitados e/ou desejados pelo próximo, são áreas e assuntos que denotam uma importância para qualquer área científica relacionada com pessoas, principalmente, para a Psicologia Clínica e da Saúde.

A utilização da metodologia qualitativa possibilitou privilegiar os discursos dos participantes, de modo que fosse denotada a importância da aquisição de novos conhecimentos sobre uma área que ainda é desconhecida. Assim sendo, o desafio parte em, sobretudo, procurar, instigar, questionar e querer saber mais.

Apesar de este ter sido um estudo inovador, na medida em que permitiu aceder a novo conhecimento sobre o tema em questão, é possível apontar limitações no desenvolvimento da investigação. Exemplificativamente, o reduzido número de participantes dificulta o processo de generalização dos resultados, mas como se trata ainda de uma área delicada, permeável a complexidades e difícil de as pessoas poderem falar abertamente sobre o assunto, todo o processo de aceder a potenciais participantes tornou-se desafiante. Além disto, o facto de o estudo ter sido exclusivo para parceiros/as românticos ou sexuais não permitiu que houvesse um maior alcance de participantes e diversidade de respostas o que, seria diferente se este estudo fosse mais alargado e abrangente a por exemplo, descrever também experiências de vítimas de *ghosting* nas relações de amizade.

No entanto, é possível considerar que o tema se reveste de um interesse científico particular na área da Psicologia, sustentado nas recomendações emergentes dos resultados da investigação publicados em revistas de referência. Em virtude da escassez de estudos empíricos com participantes portugueses/as, de ser um estudo pioneiro em Portugal e meritório abre assim portas para novas investigações que podem vir a ser desenvolvidas promovendo a necessidade de contribuir, juntos dos profissionais, para um melhor esclarecimento desta matéria, a fim de dar continuidade ao trabalho desenvolvido pela investigadora.

### Referências Bibliográficas

- Abbasi, I.S. (2018). Social Media and Committed Relationships: What Factors Make Our Romantic Relationship Vulnerable?. *Social Science Computer Review*, 20(10), 1-10. <https://doi.org/10.1177/0894439318770609>
- Anzani, A., Di Sarno, M., & Prunas, A. (2018). L'Utilisation des applis de smartphones pour trouver des partenaires sexuels. *Sexologies*, 27, 144-149. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2018.05.002>
- Astleitner, H., Bains, A., Hormann, S. (2023). The effects of personality and social media experiences on mental health: Examining the mediating role of fear of missing out, ghosting, and vaguebooking. *Computers in Human Behaviour*, 138. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107436>
- Azzi, R.G. (2011). Desengajamento Moral na Perspetiva da Teoria Social Cognitiva. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 31(2), 208-219. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932011000200002>
- Baker, C.K., & Carreño, P.K. (2016). Understanding the Role of Technology in Adolescent Dating and Dating Violence. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 308-320. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-015-0196-5>
- Banks, J., Westerman, D. K., & Sharabi, L. L. (2017). A mere holding effect: Haptic influences on impression formation through mobile dating apps. *Computers in Human Behavior*, 76, 303–311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.035>
- Beckmeyer, J.J., & Cromwell, S. (2019). Romantic Relationship Status and Emerging Adult Well-Being: Accounting for Romantic Relationship Interest. *Emerging Adulthood*, 7(4), 304-308. <https://doi.org/10.1177/2167696818772653>
- Belu, C., Lee, B., & O'Sullivan, L. (2016). It Hurts to Let You Go: Characteristics of Romantic Relationships, Breakups and the Aftermath Among Emerging Adults. *Journal of Relationships Research*, 7(11), 1-11. <https://doi.org/10.1017/jrr.2016.11>
- Biolcati, R., Pupi, V., & Mancini, G. (2021). Cyber dating abuse and ghosting behaviours: personality and gender roles in romantic relationships. *Current Issues in Personality Psychology*. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108289>

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

- Bohns, V.K., & DeVicent, L.A. (2019). Rejecting Unwanted Romantic Advances Is More Difficult Than Suitors Realize. *Social Psychological and Personality Science*, 10(8), 1102-1110. <https://doi.org/10.1177/1948550618769880>
- Boykina, E.E. (2022). Modern faces of social ostracism: ghosting, orbiting, phubbing, cancel culture. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 11(2), 131-140. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110212>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic Analysis. In H.Cooper (Ed.), *APA Handbook of Research Methods Psychology. American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Brown, C., & Hegarty, K. (2018). Digital dating abuse measures: a critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 40, 44–59. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.03.003>
- Bryant, K., & Sheldon, P. (2017). Cyber Dating in the Age of Mobile Apps: Understanding Motives, Attitudes, and Characteristics of Users. *American Communication Journal*, 19(2), 1-15. [https://www.researchgate.net/publication/320537465\\_Cyber\\_dating\\_in\\_the\\_age\\_of\\_mobile\\_apps\\_Understanding\\_motives\\_attitudes\\_and\\_characteristics\\_of\\_users](https://www.researchgate.net/publication/320537465_Cyber_dating_in_the_age_of_mobile_apps_Understanding_motives_attitudes_and_characteristics_of_users)
- Chen, M., Cheung, A.S.Y., & Chan, K.L. (2019). Doxing: What Adolescents Look for and Their Intentions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 218. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020218>
- Comunello, F., Parisi, L., & Ieracitano, F. (2021). Negotiating gender scripts in mobile dating apps: between affordances, usage norms and practices. *Information, Communication & Society*, 24(8), 1140-1156. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1787485>
- Cook, K. (2020). *The Psychology of Silicon Valley*. palgrave macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-27364-4>

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

- Davis, D.H. (2021). The Art of Revolutionary *Praxis* Ghosting a History without Shadows. *Sartre Studies International*, 27(1), 76-98. <https://doi.org/10.3167/ssi.2021.270105>
- DeWall, C.N., & Richman, S.B. (2011). Social Exclusion and the Desire to Reconnect. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(11), 919–932. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00383.x>
- Duguay, S. (2017). Dressing up Cinderella: interrogating authenticity claims on the mobile dating app Tinder. *Information, Communication & Society*, 20(3), 351-367. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1168471>
- Fincham, F.D., & May, R.W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 70-74. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.03.008>
- Finkel, E. J., Eastwick, P.W., Karney, B.R., Reis, H.T., & Sprecher, S. (2012). Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science. *Psychological Science in the Public Interest*, 13, 3-66. <https://doi.org/10.1177/1529100612436522>
- Freebairn-Smith, L. (2022). Difficult conversations-turning dread to joy!. *Dean & Provost*, 24(2). <https://doi.org/10.1002/dap.31092>
- Freedman, G., Powell, D.N., Le.B., & Williams, K.D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 905-924. <https://doi.org/10.1177/0265407517748791>
- García, I.R., & Bove, K.P. (2022). Ghosting,Breadcrumbing, Catfishing: A Corpus Analysis of English Borrowings in the Spanish Speaking World. *Languages*,7(2), 119. <https://doi.org/10.3390/languages7020119>
- Gómez-López, M., Carmen, V., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,16, 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>

- Gordon, P. (2016). Bullying, Suicide, and Social Ghosting in Recent LGBT Narratives. *The Journal of Popular Culture*, 49(6), 1261-1279. <https://doi.org/10.1111/jpcu.12487>
- Harvery, A.B., & Karpinski, A. (2016). The impact of social constraints on adjustment following a relationship breakup. *Personal Relationships*, 23(3), 396-408. <https://doi.org/10.1111/pere.12132>
- Hines, D.A., & Saudino, K.J. (2008). Personality and intimate partner aggression in dating relationships: the role of the “Big Five”. *Aggressive Behaviour*, 34(6), 593-604, 593-604. <https://doi.org/10.1002/ab.20277>
- Hobbs, M., Owen, S., & Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology*, 53(2), 271-284. <https://doi.org/10.1177/1440783316662718>
- Kay, C., & Courtice, E.L. (2022). Na empirical, accessible definition of “ghosting” as a relationship dissolution method. *Personal Relationships*, 29(2), 286-411. <https://doi.org/10.1111/pere.12423>
- Koessler, R., Kohut, T., & Campbell, L. (2019a). When Your Boo Becomes a Ghost: The Association Between Breakup Strategy and Breakup Role in Experiences of Relationship Dissolution. *Collabra Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.230>
- Koessler, R., Kohut, T., & Campbell, L. (2019b). Integration and expansion of qualitative analyses of relationship dissolution through ghosting. *PsyArXiv Pré-impressões*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/3kvdx>
- Jonason, P.K., Kazmierczak, I., Campos, A.C., & Davis, M.D. (2021). Leaving without a word: Ghosting and Dark Triad traits. *Acta Psychologica*, 220. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103425>
- Jonason, P.K., Lowder, A.H., & Zeigler-Hill, V. (2020). The mania and ludus love Styles are central to pathological personality traits. *Personality and Individual Differences*, 165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110159>

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

- LeFebvre, L. (2017). Phantom Lovers: Ghosting as a Relationship Dissolution Strategy in the Technological Age. In N. Punyanunt-Carter, & J. Wrench (Eds.). *Swipe right for love: The impact of social media in modern romantic relationships* (pp. 219-236). <https://www.researchgate.net/publication/317576909>
- LeFebvre, L.E., Allen, M., Rasner, R.D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in Emerging Adults' Romantic Relationships: The Digital Dissolution Disappearance Strategy. *Sage journals*, 39 (2), 125-150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- LeFebvre, L.E., & Fan, X. (2020a). Ghosted?: Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss. *Personal Relationships*, 27(2), 433-459. <https://doi.org/10.1111/pere.123222>
- LeFebvre, L.E., Rasner, R.D., & Allen, M. (2020b). "I Guess I'll Never Know...": Non-Initiators Account-Making After Being Ghosted. *Journal of Loss and Trauma*, 25(5), 395-415. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1694299>
- Manning, J., Denker, K., & Johnson, R. (2019). Justifications for "Ghosting Out" of Developing or Ongoing Romantic Relationships: Anxieties Regarding Digital-Mediated Romantic Interactions. In A. Hetsroni, & M. Tuncez (Eds.). *It Happened on Tinder: Reflections and Studies on Internet-Infused Dating* (pp. 114-132). Institute of Network Cultures. <https://www.researchgate.net/publication/338593428> Justifications for Ghosting Out of Developing or Ongoing Romantic Relationships Anxieties Regarding Digitally-Mediated Romantic Interaction
- Meenagh, J. (2015). Flirting, dating, and breaking up within new media environments. *Sex Education*, 15(5), 1-14. <https://doi.org/10.1080/14681811.2015.1033516>
- Morris, C. E., & Reiber, C. (2011). Frequency, intensity and expression of post-relationship grief. *EvoS Journal: The Journal of the Evolutionary Studies Consortium*, 3(1), 1-11. <https://evostudies.org/wp-content/uploads/2011/01/MorrisVol3Iss1.pdf>

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

- Moutinho, K., & Roazzi, A. (2010). As Teorias da Ação Racional e da Ação Planejada: Relações entre intenções e comportamentos. *Avaliação Psicológica*, 9(2), 279-287. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712010000200012](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712010000200012)
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & VÍllora, B. (2020a). Psychological Correlates of Ghosting andBreadcrumbing Experiences: A Preliminary Study among Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1116. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & VÍllora, B. (2020b). Ghosting and breadcrumbing: prevalence and association with online dating behaviour among young adults. *Escritos de Psicologia*, 13(2), 46-59. <https://doi.org/10.24310/espsiesepsi.v13i2.9960>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & VÍllora, B. (2021). Individual, interpersonal and relationship factors associated with ghosting intention and behaviors in adult relationships: Examining the associations over and above being a recipient of ghosting. *Telematics and Informatics*, 57. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101513>
- Norona, J. C., Olmstead, S.B., Welsh, D.P. (2017). Breaking Up in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective of relationship Dissolution. *Emerging Adulthood*, 5(2), 116-127. <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>
- Pancani, L., Mazzoni, D., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Ghosting and orbiting: Na analysis of victims' experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 1987-2007. <https://doi.org/10.1177/02654075211000417>
- Paul, A. (2022). *The Current Collegiate Hookup Culture: Dating Apps, Hookup Scripts, and Sexual Outcomes*. Lexington Books.
- Powell, D.N., Freedman, G., Le, B., & Williams, K.D. (2022). Exploring individuals' descriptive and injunctive norms of ghosting. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(3). <https://doi.org/10.5817/CP2022-3-11>

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

- Powell, D.N., Freedman, G., Williams, K.D., Le, B., & Green, H. (2021). A multi-study Examination of attachment and implicit theories of relationships in ghosting experiences. *Journal os Social and Personal Relationships*, 38(7), 2225-2248. <https://doi.org/10.1177/02654075211009308>
- Rad, D., & Rad, G. (2018). Cultural Differences in Youth Perception About Ghosting Behaviour. *Journal Plus Education*, 20(2), 279-284. [https://www.researchgate.net/publication/328654369\\_CULTURAL\\_DIFFERENCES\\_IN\\_YOUTH\\_PERCEPTION\\_ABOUT\\_GHOSTING\\_BEHAVIOR](https://www.researchgate.net/publication/328654369_CULTURAL_DIFFERENCES_IN_YOUTH_PERCEPTION_ABOUT_GHOSTING_BEHAVIOR)
- Resett, S., González, P., & Mesurado, B. (2022). Sexting, Emotional Problems, Dark Personality, Sexting and Grooming in Adolescents: the role of Gender and Age. *Rev. CES Psico*, 15(2), 23-43. <https://doi.org/10.21615/cesp.6132>
- Silva, F.V., & Barbosa, M.S.M.F. (2016). Até que o ghosting os separe: a produção de subjetividade em discursos sobre o amor virtual. *Calidoscópio*, 14(2), 265-275. <https://doi.org/10.4013/cld.2016.142.09>
- Thomas, J.O., & Dubar, R.T. (2021). Disappering in the Age of Hypervisibility: Definition, Context, and Perceived Psychological Consequences of Social Media Ghosting. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 291-302. <https://doi.org/10.1037/ppm0000343>
- Timmermans, E., Hermans, A., & Oprea, S.J. (2020). Gone with the wind: Exploring mobile daters'ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 1-19. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- Timmermans, E., & Her, Y. (2021). Tinder blue, mental flu? Exploring the associations between Tinder use and well-being. *Information, Communication & Society*, 24(9), 1303-1319. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1764606>
- Wiele, C.V.D., & Campbell, J.F. (2019). From Swiping to Ghosting: Conceptualizing Rejection in Mobile Dating. In A. Hetsroni, & M. Tuncez (Eds.). *It Happened on Tinder: Reflections and Studies on Internet-Infused Dating* (pp.158-175). Institute of Network Cultures. [https://www.researchgate.net/publication/338345855\\_From\\_Swiping\\_to\\_Ghosting\\_Conceptualizing\\_Rejection\\_in\\_Mobile\\_Dating](https://www.researchgate.net/publication/338345855_From_Swiping_to_Ghosting_Conceptualizing_Rejection_in_Mobile_Dating)

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

- Wu, S., & Trottier, D. (2022). Dating apps: a literature review. *Annals of the International Communication Association*, 46(2), 91-115. <https://doi.org/10.1080/23808985.2022.2069046>
- Xia, M., Fosco, G.M., Lippold, M.A., & Feinberg, M.E. (2018). A Developmental Perspective on Young Adult Romantic Relationships: Examining Family and Individual Factors in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1499-1516. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8>
- Yap, M.A.F., Francisco, A.M.M., & Gopez, C.P. (2021). From Best Friends to Silent Ends: Exploring the Concepts of Ghosting in Non-Romantic Relationships. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 2(10), 943-950. <http://dx.doi.org/10.11594/ijmaber.02.10.12>

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

**Anexos**

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

## **Anexo A**

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

**Questionário Sociodemográfico construído pela investigadora:**

**PARTE I- DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS DOS PARTICIPANTES**

1. **Sexo**
- |           |   |
|-----------|---|
| Feminino  | 1 |
| Masculino | 2 |
2. **Idade**
- \_\_\_\_\_ anos
3. **Estado Civil**
- |                |   |
|----------------|---|
| Solteiro/a     | 1 |
| Casado/a       | 2 |
| Separado/a     | 3 |
| Divorciado/a   | 4 |
| União de facto | 5 |
| Viúvo/Viúva    | 6 |
4. **Habilitações Literárias**
- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| Nenhuma                     | 1 |
| 1º Ciclo (1º ao 4º ano)     | 2 |
| 2º Ciclo (5º e 6º ano)      | 3 |
| 3º Ciclo (7º ao 9º ano)     | 4 |
| Secundário (10º ao 12º ano) | 5 |
| Licenciatura                | 6 |
| Mestrado                    | 7 |
| Doutoramento                | 8 |
5. **Profissão**
- \_\_\_\_\_ 1
6. **Situação Profissional**
- |               |   |
|---------------|---|
| Empregado/a   | 1 |
| Desempregado/ | 2 |
7. Foi vítima de *Ghosting* há quanto tempo?
- \_\_\_\_\_
8. Quantas vezes é que foi vítima de *Ghosting*?
- \_\_\_\_\_

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

9. Como é que conheceu o/a seu/ua ex-parceiro/a?

---

**Muito obrigado pela sua colaboração.**

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

## **Anexo B**

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

**Guião da entrevista semiestruturada com perguntas exploratórias:**

1. Gostaria de pedir-lhe que, na medida do possível, recordasse as circunstâncias em que foi vítima de *ghosting*. Consegue falar-me um pouco da sua mais recente história, descrever-me o que sentiu nesse momento e o que pensou?
2. Consegue dizer-me, especificando, se alguma vez pensou em algum/alguns motivo/os que possam ter influenciado esta pessoa a pôr fim, de forma súbita e sem explicações, ao vosso relacionamento?
3. Considera que este processo tenha afetado a sua vida quer a nível físico, psicológico e/ou social? Se sim, poderia falar-me um pouco, das implicações deste processo e do modo como conseguiu enfrentá-las?
4. Consegue identificar o que, para si, foi mais difícil?
5. Poderia falar-me um pouco acerca de como foi, para si, o processo de ter de lidar com as emoções e sentimentos, resultantes do desaparecimento da pessoa com que se relacionou?
6. Sente que, na medida do possível teve o apoio necessário para lidar com essa experiência? Pode-me dizer que apoio foi ou teria sido esse?
7. Em que medida, é que considera que a ajuda foi positiva?
8. Consegue descrever o que mudou em si e na sua vida, depois desta sua experiência?
9. O que diria a outra pessoa que foi vítima de *ghosting*?
10. Consegue dizer-me, se, alguma vez teve ou pensou em ter algum comportamento de *ghosting* com outra pessoa? Se sim, pode-me especificar?

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

**Anexo C**

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as



**Universidade Fernando Pessoa**

*Dar conhecimento à aluna e orientador(-).*  
*[Signature]*  
*28.01.2022*

Exmo. Senhor  
Prof. Doutor Pedro Reis  
Diretor da FCHS

Nº	Data
FCHS/PSC – 243/21	24 de Janeiro de 2022

Exmo. Senhor Professor Doutor,

A Comissão de Ética apreciou o projeto de de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde apresentado por Ana Beatriz Cordeiro Sousa, intitulado "Ghosting: Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as".

Os objetivos do estudo são:

- Descrever experiências de jovens e adultos/as portugueses/as vítimas de ghosting.
- Contextualizar a emergência, desenvolvimento e avaliação das experiências de ajustamento psicossocial face ao desaparecimento súbito e sem explicações de um/a parceiro/a romântico ou sexual.

Após análise, a Comissão de Ética considera que não há nada a opor para a realização do estudo.

No entanto, durante a leitura deste projeto, surgiram algumas dúvidas sobre o documento a utilizar para garantir a participação voluntária do participante. Embora se compreende que a utilização de uma Declaração de Assentimento foi uma escolha dos investigadores para garantir o anonimato, uma vez que se pretende utilizar para o levantamento dos dados uma entrevista com um contacto direto e síncrono entre o participante e investigadora, esta deverá ser assinada, pelo que deverá ser substituída por uma Declaração de Consentimento.

Com os melhores cumprimentos.

A Presidente da  
Comissão de Ética da UFP

*Inês Lopes Cardoso*  
Inês Lopes Cardoso



**Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"**

NIPC. 502 057 602 - Reg. Comercial nº.26 Conservatória do Registo Comercial do Porto

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA [REITORIA] - [FACULDADE DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA] - [FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS]  
Praça 9 de Abril, 349 - 4249-004 Porto - Portugal - T. +351 22 507 1300 - www.ufp.pt - geral@fundacaofernandopessoa.pt  
[FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE] Rua Carlos da Maia, 296 - 4200-150 Porto - Portugal - T. +351 22 507 4630

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE FERNANDO PESSOA  
Rua Delfim Maia, 334 - 4200-253 Porto - Portugal  
T. +351 22 509 6371 - geral@ess.fernandopessoa.pt

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

**Anexo D**

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

DECLARAÇÃO DE ASSENTIMENTO INFORMADO

Declaro que aceito participar no estudo *Ghosting*: Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as. Declaro que fui informado/a sobre os objetivos da investigação, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada a oportunidade de colocar as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória. Além disso, foi-me assegurado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo sem que isso possa resultar em qualquer prejuízo pessoal. Foi-me assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

A responsável pela investigação: Ana Beatriz Cordeiro Sousa

Email: [37117@ufp.edu.pt](mailto:37117@ufp.edu.pt)

O Supervisor Científico:

Prof. Doutor Luís Santos

*Ghosting:*

Uma discussão a partir das experiências de jovens e adultos/as portugueses/as

## **Anexo E**

Figura 1. Desenvolvimento do Mapa Temático

