



COMMUNICATION FAILURES AMONG COURSES: IDENTIFYING PROBLEMS AND RESTRUCTURING STRATEGIES IN COMMUNICATION FROM BEHAVIORAL COGNITIVE THERAPY

FALHAS NA COMUNICAÇÃO ENTRE CASAIS: IDENTIFICANDO PROBLEMAS E ESTRATÉGIAS DE REESTRUTURAÇÃO NA COMUNICAÇÃO A PARTIR DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Priscila Cristina da Silva Maciel

Mestre em Cognição e Linguagem pela UENF
Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pelo ISECENSA
priscila.c.smaciel@hotmail.com

Laura Gonçalves Mesquita

Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pelo ISECENSA
Graduada em Psicologia pela UFF
lauramesquita03@gmail.com

Simone Fernandes de Lima Fioravanti

Aluna Especial do Programa de Mestrado em Cognição e Linguagem pela UENF
Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pelo ISECENSA
sfl.psi@bol.com.br

Andrea Soutto Mayor

Doutora em Psicologia pela USP
andrea.soutto.mayor@gmail.com

Erika Costa Barreto Monteiro de Barros

Doutoranda em Cognição e Linguagem – UENF
Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pelo ISECENSA
erikacostabarreto@yahoo.com.br

Abstract

In recent decades, there has been a great demand for couple therapy and the failure to communicate between couples with all its consequences has been one of the most important reasons couples seek therapeutic help. This work, based on a bibliographical survey, aims to explore the most frequent failures in communication between couples and to identify the most efficient cognitive-behavioral therapy techniques for the reestablishment of good communication among them, with the intention of to promote an empathic listening, socially skillful and assertive behaviors, besides the reduction of defensive behaviors.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy; Couple ; Communication.

Resumo

Nas últimas décadas, nota-se uma grande procura pela terapia de casal e a falha na comunicação entre casais com todas as suas consequências tem sido um dos motivos mais relevantes que fazem os casais buscarem o auxílio terapêutico. Este trabalho a partir do levantamento de bibliográfico tem como objetivo explorar quais são as falhas mais recorrentes na comunicação entre casais e apontar quais são as técnicas da terapia cognitivo-comportamental mais eficientes para o reestabelecimento de uma boa comunicação entre os mesmos, com a intenção de promover uma escuta empática, comportamentos socialmente habilidosos e assertivos, além da diminuição de comportamentos defensivos.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Casal; Comunicação.

INTRODUÇÃO

A comunicação eficaz entre casais vem sendo amplamente abordada em estudos sobre terapia de casal. Com a mudança na configuração do casamento nas últimas décadas, novas expectativas surgem entre os casais de acordo com as exigências individualistas de cada um dos parceiros. A comunicação entra nesse viés como uma facilitadora de relacionamentos, reduzindo os conflitos e criando uma relação mais satisfatória para ambos os cônjuges. Beck, entre outros autores apontam a importância da boa comunicação entre casais, sendo considerado um dos principais ingredientes que fazem a experiência do casamento ser mais assertiva.

Inicia-se este artigo, contextualização sobre as diferentes configurações do casamento nos diversos períodos da história, culminando no momento atual, onde

assume uma pluralidade de modelos conjugais. Fala-se também sobre o amor romântico, que deixou de ser prioridade na vida das pessoas, dando espaço para um relacionamento intenso, que deva satisfazer as expectativas dos parceiros em sua totalidade. A partir disso, as relações deixam de lado o compromisso de serem “para sempre”. Mesmo com todas essas modificações, o casamento continua com a lógica no qual cada cônjuge trás para relação sua história familiar, configurando o modelo triangular e vai construir junto seu próprio modelo, estabelecendo seus limites e regras.

Busca-se ainda abordar sobre os problemas mais comuns entre casais, com enfoque aos problemas relacionados com a falha na comunicação do casal, que causa implicações negativas dentro da relação, que se torna frágil pela ausência da assertividade e de comportamentos habilidosos. Além de explicitar os problemas referentes à falha na comunicação, se mostra necessário compreender as cognições disfuncionais e as distorções cognitivas, apresentando-as como possíveis geradoras de conflito nas relações conjugais. É inevitável que as relações sejam submetidas às interferências das cognições, emoções e comportamentos de cada indivíduo e com isso, torna-se evidente que é necessário investiga-las nos contextos de conflito entre casais.

Por fim, aborda-se a utilização da terapia cognitiva comportamental nas relações conjugais, enfatizando que os problemas entre casais parecem ser os mesmos, diferenciando-se nas habilidades de comunicação e na solução de problemas. Algumas técnicas em treino de comunicação para casais são explicitadas e se mostram como uma contribuição da TCC no relacionamento afetivo entre os cônjuges.

Como os terapeutas de base cognitivo-comportamental propõem que o desenvolvimento de habilidades sociais entre os casais em crise contribui significativamente para a maior eficácia da comunicação e da resolução de problemas, o objetivo do presente trabalho é incitar reflexões sobre o uso da Terapia Cognitivo-Comportamental para o treinamento das habilidades sociais e da comunicação eficaz entre casais, o que de acordo com a literatura, mostram-se prejudicados pela ausência da assertividade e pela influência das distorções cognitivas nos relacionamentos.

1. Casamento e contemporaneidade

Há muito tempo a institucionalização do casamento surgiu para regular as atividades de reprodução e sexo e assim assumiu a legitimação da perpetuação da espécie. Tal conceito vem sofrendo uma série de modificações ao longo do tempo por determinações sociais, econômicas, culturais, de classe e gênero (SARACENO, 2003; ARAÚJO, 2002, apud ZORDAN et al., 2009). “Diante destas imensuráveis transformações e mudanças dos costumes, normas sociais, políticas, culturais e econômicas confirma-se um respaldo para a “inexistência de um padrão dominante” de família, de casamento e de relações conjugais e afetivas” (VAITSMAN, 1994, apud Araújo, 2008, s/p).

Da antiguidade à idade média, eram os pais que cuidavam do casamento dos filhos. O casamento não consagrava um relacionamento amoroso. Era um negócio de família, um contrato que dois indivíduos faziam não para o prazer, mas a conselho de suas famílias e para o bem delas. O principal papel do casamento era servir de base a alianças cuja importância se sobrepunha ao amor e à sexualidade. Escolha e paixão não pesavam nessas decisões, e a sexualidade para a reprodução era parte da aliança firmada. (ARAÚJO, 2002, s/p)

Ariès (1987) afirma que as grandes mudanças no casamento iniciaram com o período moderno. Segundo Lasch (1991), no contexto da Revolução Industrial e do capitalismo, a família passa a ter função de refúgio, visto que a sociedade se torna uma grande concorrência, intensificando os laços afetivos entre os membros da família.

O amor individual, presente na ideologia burguesa, fez com que os casamentos se estabelecessem a partir do amor, da paixão e do erotismo entre o casal. Essa nova ideologia traz a exigência de que os cônjuges se amem e que tenham expectativas a respeito do amor e da felicidade no casamento. Com tal exigência, as idealizações cresceram, e conseqüentemente aumentaram também os conflitos gerados pela desilusão por não terem suas expectativas superadas (ARAÚJO, 2002).

A partir dessa nova concepção,

Chama de casamento a determinação de dois indivíduos de conviverem numa relação estável e que implica assumirem

compromissos mútuos, oferecendo reciprocamente suporte para as necessidades sociais, afetivas e sexuais. Complementando essa ideia, Gomes e Paiva (2003) afirmam que o casamento na Pós-modernidade deve estar ligado a uma noção de mutabilidade, transformação, flexibilidade em relação ao novo e ao diferente, destacando que esse deve constituir-se num espaço de desenvolvimento interpessoal e de criatividade. (ZORDAN et al., 2009, p. 58)

A partir dos anos 70 do século XX nota-se uma mudança do modelo único de família indissolúvel, tendo o homem como provedor e a mulher como dona de casa, para um casamento onde existe autonomia nas relações afetivas, na sexualidade, na reprodução e no trabalho, dando início a pluralidade de modelos de conjugalidade.

(...) embora o amor romântico suponha uma igualdade de envolvimento emocional entre duas pessoas, durante muito tempo as mulheres foram mais afetadas pelos seus ideais. Os sonhos do amor romântico conduziram muitas mulheres a uma severa sujeição doméstica. O ethos do amor romântico teve um impacto duplo sobre a situação das mulheres: além de ajudar a colocar as mulheres em seu lugar - o lar-, reforçou o compromisso com o machismo ativo e radical da sociedade moderna. Os ideais do amor romântico começaram a se fragmentar com a emancipação sexual e a autonomia femininas. O declínio do controle sexual dos homens sobre as mulheres colocou possibilidades reais de transformação da intimidade. Embora a intimidade possa ser opressiva se for encarada como uma exigência de relação emocional, ela pode, no entanto, surgir sob uma luz completamente diferente se considerada como uma negociação transacional de vínculos pessoais, estabelecida por iguais (...) as novas formas de relacionamento que resultaram dessas mudanças têm como base a igualdade e os princípios democráticos (GIDDENS, 1993, p. 11).

Com a emancipação feminina, a revolução sexual, o surgimento de técnicas anticoncepcionais, entre outros fatores, modificou-se e ainda vem se modificando o conceito e a posição do casamento atual (ZORDAN et al., 2009).

Tal conquista tem permitido o surgimento de outras formas de relacionamento amoroso, tanto no contexto heterossexual quanto fora dele. Vivemos hoje no signo da pluralidade. O casamento formal, heterossexual com fins de constituição da família, continua sendo uma referência e um valor importante, mas convive com outras formas de relacionamento conjugal como as uniões consensuais, os casamentos sem filhos ou sem coabitação, e também as uniões homossexuais. Nesse processo de transformação da intimidade, dos valores e das mentalidades, a tendência da sociedade é tornar-se cada vez mais flexível para acolher essas novas configurações das

relações amorosas (ARAÚJO, 2002, s/p).

A partir da mudança dos papéis conjugais, houve também a mudança nas expectativas em relação à união conjugal. O casamento já não é mais o lugar de destaque no projeto de vida das pessoas. Seus planos estão mais voltados para a busca da felicidade, da realização pessoal e da realização profissional. Essa valorização do sujeito como ser diferenciado, buscando a felicidade e a realização pessoal, sexual e profissional, confirma a ênfase na busca de individuação (WAGNER, FALCKE E MEZA, 1997; MARODIN, 1997; ROSSI, 2003, apud ZORDAN et al., 2009).

No contexto contemporâneo, é necessário haver o amor para que haja o casamento, esse tendo que ser intenso e não mais eterno (GARCIA & TESSARA, 2001; HADDAD, 2006, apud ZORDAN et al., 2009).

Estudos sobre os motivos que levam as pessoas a se casarem mostraram que as mesmas buscam ser atendidas e admiradas, a satisfação sexual, não envelhecerem sozinhas, fugirem da solidão e a obtenção de valores materiais e prestígio social (DAVIS, 1998; CARTER & MCGOLDRICK, 2001; COSTA, 2007, apud ZORDAN et al., 2009).

Com toda a mudança no contexto do casamento, ainda há algo de imutável na relação: o casamento segue uma lógica no qual um e um formam três, já que cada um traz consigo sua história de vida e a cultura familiar de origem (CAILLÉ, 1994, apud BOLZE, 2012). Contudo, ao se referir ao triângulo relacional quando uma pessoa une-se a outra, carrega consigo o modelo triangular para as relações. Esses aspectos não são reconhecidos e entendidos, fazendo com que o sujeito postergue sua história familiar na relação conjugal, o que é um aspecto influente de repetições de comportamento, que pode ser um fator facilitador de conflitos (BOWN, 1991, apud ARAÚJO, 2008).

Segundo Caillé (1994) a vida conjugal atinge sínteses transitórias e reformuláveis. Tais sínteses são possíveis quando existe a possibilidade de reconquista de um absoluto de casal, que é uma síntese, cheia de significados, das diferenças entre os cônjuges. O absoluto do casal é um modelo único, que

estabelece seus limites e define a existência conjugal.

O entendimento da forma pela qual os esquemas de cada indivíduo foram sendo construídos e reforçados ao longo da vida favorece a compreensão da maneira pela qual muitas pessoas desenvolvem seus relacionamentos amorosos. Frente a situações que ativem esses esquemas, é frequente que o indivíduo responda de forma similar, reproduzindo situações anteriormente experimentadas ou imaginadas. Desta forma, ao se deparar com um parceiro que, aparentemente, pode desempenhar o papel previamente imaginado, é frequente que os esquemas amorosos sejam ativados, favorecendo a construção de expectativas, sentimentos e comportamentos frente a este parceiro (MAYOR, 2007, p. 31).

De acordo com Dattilio e Padesky (1995, apud MAYOR, 2007) a personalidade é constituída por esquemas superiores, sendo estes derivados das influencias sociais e familiares, juntamente com as vivencias pessoais. A forma como os esquemas são criados influenciará na maneira pela qual essas vivências pessoais serão qualificadas e categorizadas. Para Beck e Freeman (1993, apud MAYOR, 2007) os esquemas darão significados aos episódios vivenciados, englobando relacionamentos amorosos, comportamentos e afetos em relação a si próprio e aos outros.

Cada sujeito trás para a relação uma identidade, seus sonhos, planos e expectativas, que se unem para estabelecer uma história em comum com o outro, formulando um projeto de vida a dois, criando uma identidade conjugal. Um dos maiores desafios do casamento é conseguir estabelecer um equilíbrio entre os valores individuais de cada um dos cônjuges e a vivencia do casal, daquilo que é a realidade comum dos dois, dos projetos e desejos conjugais (FÉRES-CARNEIRO, 1998).

Tais reformulações do casamento no decorrer dos processos históricos e culturais caracterizam hoje uma vida conjugal com interesses individuais dos cônjuges que se sobrepõem ao interesse social, havendo a valorização dos processos subjetivos de cada sujeito. Somado a isso, houve uma queda do casamento como principal projeto de vida, dando abertura para projetos variados e multidimensionados (COELHO, 2000; ORSOLIN, 2004).

Autores como Rampage (1995), Féres-Carneiro (1998) e Magalhães (2003) afirmam que o objetivo do casamento contemporâneo é a satisfação pessoal das necessidades de intimidade. Na vivencia do casamento, a privacidade e a intimidade

são dosadas com o propósito de preservar a autonomia e a liberdade que são vistas como essenciais (HEILBORN, 1995, 2004). “As pessoas não acreditam mais em expressões como: 'casaram e foram felizes para sempre', mas passam a acreditar em casaram e ficaram casados enquanto se sentiam felizes. Como se pode constatar, a ideia de casamento permanece ligada à de amor” (ZORDAN et al, 2009, p. 72).

Para Féres-Carneiro (2003), os fatores que fazem as pessoas se casarem são os mesmos que configuram a manutenção ou o rompimento da relação conjugal. De acordo com essa perspectiva, certifica-se que, na atualidade, é mais importante a relação que se estabelece entre o casal do que o casamento como uma instituição, produto de um contrato religioso ou civil. Os aspectos sociais e familiares que antes eram tão relevantes em outras épocas hoje se tornaram periféricos.

2. Problemas conjugais e suas origens

De acordo com os estudos apresentados, é possível identificar que a priorização de ser livre para escolher e a possibilidade de se fazer o que quer pode gerar insegurança nas pessoas. Tal fato pode ocorrer devido às incertezas em relação ao futuro e à desvalorização do passado e das tradições, levando a se focar apenas no presente. Essas ambiguidades confundem o sujeito, pois este preza a liberdade, que acaba vindo acompanhada pela insegurança. A partir desta visão, o sujeito busca segurança por meio de um relacionamento, no entanto a união pode gerar ressentimentos em relação ao que se pode perder (BAUMAN, 1998; VIEIRA E STENGEL, 2010, apud OLIVEIRA, 2011). Bauman (2004) chama essa fragilidade dos vínculos humanos de amor líquido, que ao mesmo tempo em que deseja apertar os laços, deseja-se mantê-los frouxos.

Os conflitos conjugais aparecem como aspecto central das relações familiares, posto que a grande interdependência dos membros facilita o surgimento e a manutenção de situações de conflito (TURNER; WEST, 1998). Esses conflitos se tornam frequentes dentro do casamento quando são nomeados como qualquer disputa, discordância ou expressão de emoções negativas decorrentes de questões cotidianas (CUMMINS, 2002).

Os conflitos são encarados como uma variável que possui muita complexidade, que variam em frequência, intensidade, conteúdo, grau de resolução e serem abertos ou encobertos (GRYCH; FINCHAM, 1990, apud VILLAS BOAS et al., 2010). Eles também mudam com o passar do tempo, variando juntamente com as fases do desenvolvimento no curso de vida familiar (TURNER; WEST, 1998).

De acordo com o objetivo da presente pesquisa, alguns tipos de conflitos entre casais serão abordados mais profundamente. Como já dito, a ideia de casamento abarca muitas expectativas sobre o amor e a intensidade do mesmo, e com o tempo vão surgindo conflitos por causa do choque entre a diferença das personalidades e dos desejos individuais.

2.1. Conflitos mais comuns entre casais

Alguns casamentos que apresentam conflitos geralmente são caracterizados pela entrega de ambas as partes logo no início, onde os cônjuges tentam agradar um ao outro com a intenção de ver o seu ser amado mais feliz, deixando de lado seus interesses e desejos pessoais. Esse altruísmo presente no início da relação faz com que, em longo prazo, o que antes era um agrado virar um dever, transformando uma satisfação pessoal em um fardo para ambas as partes. Na medida em que um passa a realizar somente seus próprios desejos, o outro cônjuge começa a considerar esses comportamentos como uma atitude egoísta (BECK, 1995).

Outro conflito comum entre casais se dá a partir da diferença no modo pelo qual cada um percebe diversas situações, sendo este um aspecto crucial do egocentrismo no casamento. As mesmas situações são vistas através de lentes próprias que, com bastante frequência, levam a pontos de vista divergentes. Cada um apreende seu ponto de vista como a realidade, e o outro se torna uma pessoa que sempre contraria, infantil ou está fora da realidade (op cit., 1995).

A parcialidade automática faz crescer a falta de entendimento entre os parceiros. Entende-se por parcialidade automática os julgamentos que o indivíduo tem de si mesmo, onde se coloca num foco mais favorável, considerando-se sempre melhor aos olhos dos outros e aos próprios olhos. Este tipo de atitude faz com que o outro seja visto como um “inimigo que representa ameaça”, fazendo com que a proporção de brigas, por menor que seja o desentendimento, e o desmerecimento

mútuo aumentem com o tempo.

Beck (1995) enfatiza que algumas qualidades que permitem um bom entrosamento do casal são pouco relevantes no início do relacionamento, como a capacidade de definir problemas, chegar a entendimentos e dividir responsabilidades. Qualidades como aparência, encanto, charme, humor e empatia são mais valorizados no início do relacionamento e esteiam a atração do casal. Em longo prazo, a ausência de habilidades necessárias e das atitudes apropriadas enfraquece o bom relacionamento, "...que precisa ser forte para que o casal atinja as metas do casamento (atender as necessidades do cotidiano, manter a casa, administrar o orçamento, educar filhos) e as metas emocionais (desfrutar do período de lazer, fazer sexo, compartilhar experiências)" (BECK, 1995, pg.121).

Para McKay, Fanning e Paleg (2006, apud DATTILIO, 2011) as habilidades de comunicação estão entre os principais ingredientes que fazem os relacionamentos funcionarem. John Gottman, (1994) em suas diversas pesquisas com casais constatou que os casais que permaneceram casados demonstraram a importância da comunicação e descobriu que a essência do equilíbrio nos relacionamentos envolvia o comportamento emocional, a cognição, a percepção e a fisiologia, o que todos os pesquisadores consideraram fatores a se analisar para prever com precisão o divórcio.

Os significados simbólicos, o perfeccionismo e as avaliações de natureza moral acabam complicando as adversidades resultantes da má comunicação e pelas expectativas ocultas. Tais problemas se ocorressem em outros tipos de relação, como por exemplo, no trabalho, conseguiriam ser solucionadas, porém o contexto emocional faz com que o problema não consiga ser resolvido. Isso faz com que os conflitos se intensifiquem, gerando rancor e recriminações mútuas (BECK, 1995).

Para Gottman (1994, apud DATTILIO, 2011), casais que caminham em direção ao divórcio mostravam mais comportamentos emocionais e interação conjugal negativos do que positivos, e assim indicou interações negativas como preditivas do fim do casamento. São elas: queixas/criticas, desprezo, defensividade e incomunicabilidade.

Os casais que experenciam problemas de comunicação tendem a formular todo o relacionamento em termos da cascata de distanciamento e isolamento. Tal processo envolve:

- * Encarar o problema conjugal como grave;
- * Acreditar que não há meio de trabalhar as questões com o outro cônjuge;
- * Sentir-se inundado pelas queixas do outro cônjuge
- * Organizar as vidas de modo paralelo de forma a passarem cada vez menos tempo juntos e
- * Sentir solidão. (DATTILIO, 2011, p. 146)
- *

O teórico Jean Piaget utilizou o termo monólogo coletivo para descrever as conversas entre alunos da pré-escola, que falam por cima das outras crianças, sem escutar bem, raramente fazer perguntas ou seguem uma linha de pensamento, mas que também caracteriza diversas conversas entre adultos. Esse ato de “falar por cima” é comum também em relacionamentos duradouros, o que é perigoso. Esse tipo de comunicação impede que o casal atinja uma proximidade e a solidificação de um laço. Uma conversa para ser eficaz depende de estar interessado nos outros e escutar o que é dito (GOTTMAN & SILVER, 2014).

Esse tipo de comunicação ineficaz é encontrado facilmente em casais que, na tentativa de resolverem seus problemas, acabam agravando mais ainda tal situação, ou até mesmo gerando um novo problema. Desta maneira, a ausência de habilidade de comunicação se torna essencialmente destrutiva, podendo criar, potencializar ou manter problemas entre casais. Em contrapartida, a comunicação eficiente pode ser um dos pré-requisitos para que existam boas negociações no contexto conjugal (PRADO E SILVA, 2008). Segundo Gottman & Silver (2014), a comunicação afinada é necessária para manter qualquer relacionamento.

Pesquisas apontam que a diferença da comunicação entre pessoas estranhas e a de casais é que, durante uma conversa entre cônjuges, um dos parceiros interrompe mais o outro; "puxa o parceiro pra baixo"; fere mais os sentimentos um do outro e; são mais rudes entre si. O que não ocorre entre pessoas estranhas (GOTTMAN et al., 1976 apud PRADO E SILVA, 2008, p. 162).

Para Christensen e Jacobson (2000) existem comportamentos na interação do casal que desencadeiam conflitos, que são chamados de gatilhos. Exigências, críticas, o acúmulo de magoas e aborrecimentos e a rejeição são eventos que produzem conflitos. Um dos membros do casal pode fazer observações que em seu ponto de vista é algo construtivo, mas que para o seu parceiro é algo injusto ou até mesmo uma difamação. Em outros momentos, o parceiro faz observações com o

intuito de magoar ou colocar o outro pra baixo. Pedidos e solicitações passam a ser encarados pelo parceiro como exigências injustas e irrealistas. Quando esses eventos ocorrem com frequência, a pessoa se torna mais propensa aos gatilhos, e à medida que o tempo vai passando, qualquer provocação desencadeia uma discussão.

Outros problemas de comunicação também são enfatizados por Carey, Wincze e Meisler (1999): discutir um assunto e desviar para outro, adivinhar a intenção da declaração do parceiro, por achar que o conhece muito bem; embutir uma queixa em cada resposta dada ao parceiro e reproduzir a mesma discussão, repetidamente, sem progresso ou solução (PRADO E SILVA, 2008, p.162).

Com esses problemas, a comunicação tende a ficar cada vez mais aversiva, fazendo com que um dos parceiros desvie dessa interação, fugindo da resolução dos problemas. Essa esquivia faz com que o conflito se agrave cada vez mais. Alguns estudiosos comportamentais apontam este problema como resultado do reforço negativo imediato, comparado ao reforço positivo de longo prazo, que possui um efeito mais fraco (Rabin, Tsai & Kohlenberg, 1996).

De acordo com Gottman et al. (1976), todos os casais, com ou sem conflitos, parecem possuir os mesmos arranjos de problemas. O que os diferenciam são, entre outros fatores, as habilidades de comunicação e a solução de problemas. Apesar disso, não é correto dizer que somente os casais que possuem habilidades de comunicação afinadas possuem maior satisfação conjugal. Pesquisas concluídas por Parker (2002, apud SARDINHA, 2009) encontraram que casamentos satisfeitos de longa data dependem das seguintes habilidades sociais: capacidade de lidar com conflitos, consultar o cônjuge quando precisa tomar decisões, boa comunicação, cultivar a confiança, compreensão, respeito e equidade e ampliar a intimidade sexual e psicológica.

2.2. Cognições disfuncionais e suas implicações no relacionamento conjugal

De acordo com Beck (1995), muitos problemas entre casais podem estar relacionados às cognições disfuncionais de ambos os cônjuges. “Alguns estudos ratificaram essa hipótese sobre o papel negativo dos pensamentos, crenças, expectativas, atribuições, entre outros, na qualidade dos relacionamentos maritais” (

BAUCOM, EPSTEIN, SAYERS & SHER, 1989; EIDELSON & EPSTEIN, 1982; EPSTEIN, BAUCOM & RANKIN, 1993, apud PEÇANHA et al., 2008, s/p).

Quando duas pessoas se tornam um casal, carregam consigo um complexo de crenças que foram construídas ao longo das experiências de vida com a família. Nesse sentido, a terapia cognitivo-comportamental se aproxima da abordagem sistêmica, visto que a premissa é de que as famílias operam de acordo com o sistema de crenças passado de geração para geração. Essas crenças influenciam os pensamentos e os sentimentos, conduzindo os comportamentos de cada membro da família e contribuindo para a construção das estruturas cognitivas, que são os esquemas (MC GOLDRICK & RANDY, 1985; PAPP, 1992 apud SCRIBEL et al., 2007).

Ellis (1997) associa os desajustes no casamento com as expectativas irreais e as exigências que os cônjuges mantêm sobre o casamento, fazendo com que qualifiquem o relacionamento de forma excessivamente negativa quando estão insatisfeitos. Para Beck (1995), o desenvolvimento de algumas expectativas acaba alimentando certos anseios: qualquer coisa que o parceiro faça vem trazendo significados procedentes dos desejos e expectativas. Além das demandas individuais, ainda existe o fator cultural sobre o casamento que acaba por contribuir para as expectativas, uma vez que se deposita naquele parceiro o poder para que ele satisfaça as necessidades pessoais do outro que não lhe pertence e que não é possível liquidar (ELLIS, 1997; BECK, 1995; SANA & SCRIBEL, 2004 apud SCRIBEL et al., 2007).

3. Distorções cognitivas e conjugalidade

Os pensamentos automáticos podem ser considerados ideias ou até mesmo imagens que passam rapidamente pela nossa mente, sendo eles adequados ou não. Nem sempre esses pensamentos breves são avaliados com racionalidade, tendendo a serem aceitos como algo razoável em certas situações. Por exemplo, uma esposa que não recebe atenção de seu marido a respeito de uma situação complicada no trabalho pode chegar à conclusão: “ele nunca me escuta”. Tal pensamento automático faz com que a esposa sinta raiva e vontade de gritar com seu marido, dizendo que ele é um imprestável (DATTILIO et al., 1998).

A origem dessas interpretações automáticas distorcidas está nos pensamentos disfuncionais mais profundos, que são chamados de esquemas, que

(...) são estruturas cognitivas internas relativamente duradouras de armazenamento de características genéricas ou prototípicas de estímulos, ideias ou experiências que são utilizadas para organizar novas informações de maneira significativa, determinando como os fenômenos são percebidos e conceitualizados (CLARK et al. 1999 apud KNAPP & BECK, 2008, p. 557).

De acordo com os mesmos autores, quando uma crença básica é formada, ela pode influenciar o surgimento de várias outras novas crenças, que quando são persistentes, acabam se incorporando na estrutura cognitiva duradoura ou esquema. As crenças básicas juntamente com as novas estruturas cognitivas delineiam o estilo do pensamento e geram as falhas cognitivas presentes na psicopatologia.

Os esquemas são adquiridos prematuramente no desenvolvimento, atuando como “filtros” que processam as informações e as experiências atuais. Tais crenças são formadas por experiências individuais e se originam da identificação com outras pessoas importantes e da percepção das atitudes das outras pessoas em relação ao indivíduo. O meio da criança possibilita o surgimento de tipos exclusivos de esquemas ou tende a vetá-los. Indivíduos bem ajustados possuem esquemas que permitem avaliações realistas, na medida em que os de indivíduos mal ajustados induzem a distorções da realidade, gerando um transtorno psicológico (BECK, 1976).

Mesmo que latente ou inativo em determinados momentos, os esquemas, por exemplo, “É impossível eu ser amado”, são ativados por certas situações análogas às aquelas experiências precoces que engendraram o desenvolvimento do esquema. Em associação com essas crenças nucleares disfuncionais estão as crenças condicionais subjacentes que levam a pressupostos como “Se eu não tiver uma mulher que me ame, não sou nada” e regras como “Um homem não pode viver sem uma mulher”. A ativação desses esquemas interfere na capacidade da avaliação objetiva de eventos, e o raciocínio torna-se prejudicado. “Distorções cognitivas sistemáticas (por exemplo, catastrofização, raciocínio emocional e abstração seletiva) ocorrem à medida que esquemas disfuncionais são ativados” (KNAPP & BECK, 2008, p. 58).

Existem algumas distorções cognitivas que acontecem quando os esquemas disfuncionais são ativados. Segue as principais distorções cognitivas descritas

(KNAPP & BECK,2008):

- * Catastrofização: O individuo pensa que sempre o pior vai acontecer, não levando em conta a possibilidade de outros finais de certa situação, e o que acontecer será terrível, insuportável. Exemplo: “Vou morrer se ela me deixar”.
- * Raciocínio emocional: Deixar que os sentimentos guiem a interpretação da realidade. Exemplo: “Sinto que ela não gosta mais de mim”.
- * Polarização: É o pensamento tudo-ou-nada, ou está tudo bom ou está tudo ruim, percebe pessoas e eventos em termos absolutos. Exemplo: “Se eu não tirar a nota máxima, serei um fracasso”.
- * Abstração seletiva: O foco da atenção está sempre na parte negativa de uma situação, que é realçada e todo o resto positivo não é levado em conta. Exemplo: o chefe fez vários elogios e criticou poucas vezes, e o individuo avalia a situação como ruim porque foi criticado.
- * Leitura mental: Tirar conclusões sobre o que outras pessoas estão pensando, sem evidencias, desconsiderando outras possíveis chances. Por exemplo: “ela não está gostando da minha conversa”.
- * Rotulação: Criar um rótulo global, que é rígido em si mesmo, nas pessoas ou na situação, ao invés de classificar o comportamento ou a situação. Exemplo: “ela é uma pessoa ruim”.
- * Maximização e minimização: As características positivas são diminuídas, enquanto as negativas são magnificadas. Exemplo: “Tenho um ótimo emprego, mas todo mundo tem”.
- * Imperativos: São demandas feitas a si mesmo, aos outros e ao mundo, interpretando os eventos como eles deveriam ser, e não como são de fato. Exemplo: “eu devo ser perfeito em tudo que faço”.

As atribuições são as inferências que os cônjuges fazem sobre a causa e a culpabilidade do que aconteceu numa determinada situação. As expectativas estão relacionadas com o que o parceiro espera que vá acontecer no relacionamento. Os pressupostos são crenças que as pessoas mantêm sobre o que é um relacionamento e sobre as pessoas. Por fim, os padrões são crenças que o cônjuge tem sobre como o relacionamento “deve” ser (BAUCOM et al.,1989; BAUCOM &

EPSTEIN,1990; EPSTEIN & BAUCOM,2002 apud PEÇANHA & RANGÉ,2008).

Visto todos esses aspectos dos processos pelos quais as relações são constantemente submetidas, fica evidente que os fatores cognitivos, emocionais e comportamentais de cada indivíduo interferem constantemente no casamento, e tornam-se objeto de investigação e tratamento de casais em conflito.

4. A contribuição da TCC para uma comunicação eficaz entre o casal

Quando os casais vão para a terapia juntos, cada um tende a culpar o outro pelos problemas que vem ocorrendo, não reconhecendo sua participação nesse sofrimento contínuo em que se encontram. Os cônjuges se apegam aos seus padrões, assim fazendo crescer a polaridade entre eles. A partir desses padrões destrutivos, as pessoas que antes estavam apaixonadas, se tornam contrárias uma a outra (CORDOVA & JACOBSON, 1999 apud SILVA & VANDENBERGHE, 2008).

A comunicação ineficaz é encontrada nesses casais que, ao tentarem solucionar seus problemas, acabam piorando a situação, ou até mesmo gerando uma nova discórdia. A falta de habilidade de comunicação se faz destrutiva, podendo criar, agravar ou manter problemas conjugais. Em contrapartida, a comunicação eficaz tende a ser um quesito para a boa negociação (SILVA & VANDENBERGHE, 2008).

Os conflitos entre casais parecem ter os mesmos problemas. O que os diferencia possivelmente são, entre outros fatores, as habilidades de comunicação e de solução de problemas. De acordo com esse contexto, ensinar habilidades de comunicação se tornou uma das abordagens mais usadas para aperfeiçoar o relacionamento de casais (FOWERS, 2001).

Leichty, Willinghamz e Hart (2002, apud FALCONE & RAMOS, 2005) realizaram um estudo onde verificaram que os indivíduos que relataram a satisfação conjugal em níveis grandes possuíam habilidades sociais e uma comunicação mais adequada. Os terapeutas cognitivo-comportamentais propõem que o desenvolvimento das habilidades sociais entre casais promovam uma comunicação efetiva e também a resolução de problemas entre os cônjuges (BECK, 1988/1995; CORDOVA & JACOBSON, 1999; DATTILIO, 2004; DATTILIO & PADESKY, 1995; LIMA, 2003; MORAES & RODRIGUES, 2001, apud SARDINHA et al., 2009).

Apesar de essa literatura estar em crescimento, ainda não há acordo sobre a definição de habilidades sociais entre casais. Segundo Caballo (1991, p. 407), o comportamento habilidoso é definido como:

(...) conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em um contexto interpessoal que expressa sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos deste indivíduo, de um modo adequado à situação, respeitando estes comportamentos nos outros e que geralmente resolve os problemas imediatos da situação, minimizando a probabilidade de problemas futuros .

Alberti e Emmons (1978) durante uma revisão sobre comportamentos habilidosos atribuíram importância as consequências que seguem respostas sociais assertivas, não-assertivas e agressivas. A assertividade é a maneira pela qual o indivíduo expressa seus sentimentos e pensamentos a outra pessoa de forma apropriada, ouvindo o receptor para depois responder, desejando conseguir seus objetivos sem ferir a relação com o mesmo. A não assertividade faz com que o emissor não expresse seus sentimentos e pensamentos ao receptor, deixando de emitir muitas vezes comportamentos contra sua vontade, se negando a autodefesa por medo de danificar seu relacionamento com o receptor, e por esta razão que o falante é muitas vezes prejudicado e explorado, deixando de atingir seus objetivos. A não-assertividade também faz com que o indivíduo não se expresse sentimentalmente, trazendo sensações de ansiedade, mágoa e autodesvalorização, fazendo com que não atinja seus objetivos. A agressividade, por sua vez, faz com que os objetivos sejam atingidos, mas acaba magoando os demais, desvalorizando-os como indivíduos, possibilitando desavenças futuramente. O comportamento assertivo dá espaço a autoapreciação do falante, que além de conseguir expressar seus sentimentos de maneira honesta, não prejudica o outro e a si mesmo. (ALBERTI & EMMONS, 1978; CABALLO, 1987 apud BOLSONI-SILVA, 2002).

(...) todo comportamento não assertivo está acompanhado de sofrimento psíquico e de tensão muscular afetando a postura corporal do indivíduo que não consegue esconder seus sentimentos sob sua máscara facial contraída. Alguns chegam a provocar distorções perceptuais em outras pessoas, não sendo infrequente aqueles que somatizam suas emoções determinando distúrbios funcionais e doenças psicossomáticas (CAVALCANTI, 2012, p.48).

Durante o treinamento da comunicação na terapia com casais, o terapeuta faz uma abordagem educativa a respeito da habilidade para se comunicar com o

parceiro de forma objetiva, com menos acusações e para ouvi-lo sustentando o contato visual, fazendo uma reflexão sobre o que o outro diz (Lawrence et al.,1998 apud Plentz & Andretta, 2014). Sobre os aspectos essenciais específicos do treino de comunicação, os autores pontuam que é necessário:

(...) criar um ambiente seguro; enviar mensagens claras sobre o que se quer em lugar do que não se quer; dar, e não reter informações; ser específico e não vago; informar em lugar de esperar que o outro saiba; eliminar mensagens duplas, tais como "sim, mas" ou palavras com tom de voz ríspido; e corrigir suposições sobre o que eu acho que o outro acha de mim. Assinalam também a importância de o casal comunicar-se na mesma linguagem (Silva & Vandenberghe, 2008, p.165).

Rose (1977) desenvolveu ideias na forma de uma oficina de habilidades de comunicação. Em seu trabalho, comunicação se definiu pela interpretação do parceiro dos estímulos emanados pelo outro. Esse processo interpretativo pode não ter intenções conscientes, e é influenciado pelas experiências dos parceiros e do contexto em que a comunicação acontece. O treino da comunicação tem como objetivo ampliar a correlação entre o sentido que o ouvinte concedeu aos estímulos recebidos e o real sentido que o falante queria passar. Existem três características de comunicação efetiva: consciência de intenção, que é saber a consequência que quer criar com a comunicação, seja ela verbal ou não verbal; abertura para feedback, que consiste em aceitar que o outro faça correção na interpretação e qualidade positiva ou negativa da comunicação, que facilita a responsabilização do emissor, que assume a responsabilidade pelo seu pedido, e a aceitação de uma possível correção das interpretações feitas.

Segundo Tanganelli (2003), na medida em que o indivíduo se expressa de maneira satisfatória, o cônjuge pode atender suas demandas de maneira mais desejável, sentir-se mais satisfeito ao receber o feedback sincero sobre seus comportamentos e também ajustá-los de forma a agradar seu parceiro.

(...) um cônjuge capaz de expressar seus sentimentos contribui para maior satisfação de seu par com o relacionamento conjugal. Esse fator influencia a satisfação conjugal em menor grau do que a empatia, mas ainda assim, de maneira significativa. A literatura indica que, no cotidiano, a expressão assertiva dos desejos, sentimentos e necessidades facilita a solução de problemas interpessoais, aumenta o senso de auto-eficácia e a auto-estima, melhora a qualidade dos

relacionamentos e promove a tranquilidade (Falcone, 1999 apud Sardinha, 2009,p. 400).

Segundo Dattilio (2011), uma das formas mais comuns de intervenção em diversas abordagens de terapia consiste em melhorar as habilidades para expressar os pensamentos e emoções, bem como ter uma escuta efetiva. Uma pesquisa feita pela psicóloga Patricia Noller e descrita pelo referido autor mostrou que os casais mais insatisfeitos seriam aqueles que entendiam menos o que o outro queria dizer do que os casais felizes. Neste sentido, Beck (1995), ressalta que os desentendimentos criados pela deficiência da comunicação são específicos do distúrbio do relacionamento conjugal.

Dentro desse contexto, Dattilio & Padesky (1995) esclarecem que a boa comunicação não significa necessariamente concordância e sim desenvolver a habilidade de falar e ouvir de maneira que promova um mútuo entendimento e mútua solução de problemas, quando existem discordâncias entre o casal.

Apesar dos fatores da individualidade, o amor permanece ligado à ideia de casamento, porém este não é visto mais como algo que necessariamente seja eterno. O casamento deve corresponder às expectativas dos indivíduos, e o amor deve os unir enquanto for intenso e prazeroso (Zordan, 2009; Féres-Carneiro, 1998).

Essas expectativas sobre o amor com o passar do tempo podem ocasionar conflitos gerados pela diferença das individualidades e personalidades. Alguns conflitos mais comuns foram abordados mais especificamente no presente trabalho, relacionados à ausência da boa comunicação entre o casal. Mc Kay, Fanning e Paleg (2006, apud DATTILIO,2011) afirmam que a habilidade de comunicação se faz presente nos fatores que fazem os relacionamentos darem certo.

Casais que experenciam uma comunicação disfuncional tendem a se distanciar e se isolarem e esse processo envolve, em resumo, ver os problemas como graves e sem solução, terem muitas queixas sobre o outro, planejarem a vida sem incluir o outro e se sentirem solitários (DATTILIO, 2011).

Um problema grave na comunicação entre casais foi apontado por Gottman & Silver (2014): o “falar por cima”, sem fazer perguntas ao outro sobre o que foi dito e não seguir uma linha de pensamento. A conversa para fluir bem precisa de que um esteja interessado no outro e escutar atentamente o que é falado.

Segundo Beck (1995), os problemas entre casais podem estar ligados às

cognições disfuncionais dos membros do casal. A qualidade dos relacionamentos é afetada pela negatividade dos pensamentos, crenças, expectativas e atribuições. Nesse processo das cognições, ainda se incluem as expectativas irreais e as exigências feitas pelos cônjuges sobre o casamento, que os fazem avaliar o casamento de maneira negativa (ELLIS,1997).

A característica principal da terapia cognitivo comportamental consiste especialmente “na influência do pensamento distorcido e da avaliação cognitiva irrealista de eventos sobre os sentimentos e comportamentos do indivíduo” (KNAPP & BECK, 2008, p.55).

(...) de acordo com a abordagem de processamento de informações, o princípio fundamental da TC é que a maneira como os indivíduos percebem e processam a realidade influenciará a maneira como eles se sentem e se comportam. Desta forma, o objetivo terapêutico da TCC, desde seus primórdios, tem sido reestruturar e corrigir esses pensamentos distorcidos e colaborativamente desenvolver soluções pragmáticas para produzir mudança e melhorar transtornos emocionais (Knapp & Beck, 2008, p. 57)

Apesar de não haver um consenso sobre a definição de habilidades sociais (Sardinha, 2009), o comportamento habilidoso, segundo Caballo (1991) permite que o indivíduo se expresse de maneira assertiva, respeitando a si mesmo e ao outro ao emitir seus desejos, sentimentos e atitudes, promovendo uma minimização dos problemas que possam surgir no decorrer do tempo. A assertividade durante as sessões de terapia é trabalhada dentro do treinamento da comunicação, onde o terapeuta ensina ao casal como deve ser a comunicação efetiva, enfatizando que cada um deve ser específico no que deve ser dito, com mensagens claras, sem tom de voz ríspido e também a comunicarem-se na mesma linguagem (SILVA & VANDENBERGHE, 2008).

A expressão correta dos sentimentos faz com que os cônjuges atendam a demanda um do outro de maneira mais satisfatória, pois recebem o feedback de suas ações, contribuindo para uma relação mais saudável, bem como o aumento da auto-estima e da satisfação conjugal (TANGANELLI, 2003; FALCONE, 1999 apud SARDINHA, 2009).

Técnicas como a escuta ativa (JACOBSON & MARGOLIN,1979), exercício de habilidade de expressão (GOTTMAN et al.,1976), treino de resolução de problemas

são uma das diversas utilizadas pela terapia Cognitivo Comportamental com o objetivo de estabelecer uma boa comunicação entre o casal, promovendo o entendimento entre ambos em diversas situações vividas na relação conjugal.

A partir dessa visão de que uma comunicação assertiva e eficaz melhora a qualidade do relacionamento, o treino em comunicação na terapia de casal se faz necessário para que como resposta os cônjuges obtenham menos comportamentos defensivos dos seus parceiros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou abordar os conflitos mais recorrentes na vivência de um casal, sendo mais específico no estudo dos conflitos causados pela falha na comunicação entre os cônjuges. Este tema tem crescido bastante na literatura, já que é notável o aumento da procura pela terapia de casal nas últimas décadas.

A ausência da boa comunicação, da escuta empática e do comportamento assertivo trás para as relações inúmeras consequências negativas, como o distanciamento do casal, a sensação de solidão e isolamento, já que ambos deixam de ser inseridos na vida do outro como um parceiro. Quando esses sentimentos e comportamentos são reforçados pelas distorções cognitivas, o relacionamento amoroso tende ao fim.

Diversos autores citados neste trabalho reforçam a ideia de que a boa comunicação é um dos principais ingredientes para que o relacionamento afetivo dê certo. O comportamento habilidoso permite que o indivíduo se expresse de maneira assertiva, respeitando a si mesmo e ao outro ao emitir seus desejos, sentimentos e atitudes, promovendo uma minimização dos problemas que possam surgir no decorrer do tempo.

Contudo, este estudo, pretendeu incitar reflexões tão pertinentes na atualidade, de modo a compreender que falhas na comunicação entre o casal e a busca por resolução desses problemas podem ser pautadas na base da abordagem cognitivo comportamental. O treino as habilidades sociais entre casais mostrou-se uma das técnicas mais eficientes na terapia de casal, já que como resultado nota-se a promoção de uma comunicação eficaz e a resolução de problemas entre os mesmos, além da diminuição de comportamentos de esquiva,

agressivos e defensivos dos seus parceiros.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Maria de Fátima. (2002). Amor, casamento e sexualidade: velhas e novas configurações. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 22(2), 70-77.

ARIÈS, P.(1987) O amor no casamento. Em Ariès, P. e Béjin, A.(Orgs) *Sexualidades Ocidentais* (pp.153-162). São Paulo: Brasiliense.

BAUMAN, Z. (1998) *O mal-estar da pós-modernidade*. Rio de Janeiro: Zahar.

BAUMAN, Z. (2004). *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Rio de Janeiro: Zahar.

BECK, A. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press; 1976.

BECK, A. (1995) *Para Além do Amor: como os casais podem superar os desentendimentos, resolver conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da Terapia Cognitiva*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos.

BOLSONI-SILVA, A. T. (2002). Habilidades sociais: breve análise da teoria e da prática à luz da análise do comportamento. *Interação em Psicologia*, 6(2), 233-242.

CAVALCANTI, R. (2012). *Manual prático de tratamento clínico das disfunções sexuais*. São Paulo: Roca.

CANEZIN, C. (2004). *A Mulher e o Casamento: da Submissão à Emancipação*. *Revista Jurídica Cesumar* – v.4, n.1.

COELHO, S. V. (2000). As transformações da família no contexto brasileiro: uma perspectiva das relações de gênero. *Psique*, 10 (16), 7-24.

CHRISTENSEN, A. & JACOBSON, N. S. (2000). *Reconcilable Differences*. New York: The Guilford.

DATTILIO, F. e PADESKY, C. (1995). *Terapia Cognitiva com Casais*. Porto Alegre: Artmed.

DATTILIO, F. (2011) *Manual de terapia Cognitivo-Comportamental para casais e famílias*. Porto Alegre- Artmed

FERES-CARNEIRO, T.(1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre , v. 11, n. 2, p. 379-394.

FÉRES-CARNEIRO, T. (2003). Construção e dissolução do laço conjugal. In: T. FéresCarneiro et al. *Família e casal: arranjos e demandas contemporâneas*. (p. 210-214). Rio de Janeiro: PUC-Rio.

FOWERS, B. J. (2001). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 327-340.

GIDDENS, A. (1993). *A transformação da Intimidade. Sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas*. São Paulo:Editora Unesp.

GOTTMAN, J. M., NOTARIUS, C. I., GONSO, J. & MARKMAN, H. J. (1976). *A couple's guide to communication*. Champaign: Research.

GOTTMAN,J. & SILVER, N. (2014) *O que faz o amor durar? Como construir confiança e evitar traição*. Fontanar

HEILBORN, M. L. (1995). O que faz um casal, casal? Conjugalidade, igualitarismo e identidade sexual em camadas médias e urbanas. In: I. Ribeiro & A. C. Ribeiro et al.

Família em processos contemporâneos: inovações culturais na sociedade contemporânea. (p. 91-96). São Paulo: Loyola.

HEILBORN, M. L. (2004). Dois é par: gênero e identidade sexual em contexto igualitário. Rio de Janeiro: Garamond.

JABLONSKI, B. (2001). Atitudes frente à crise do casamento. In: T. FéresCarneiro et al. Casamento e família: do social à clínica. (p. 81-95). Rio de Janeiro: Nau.

KNAPP, P., & BECK, A. T. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(2), s54-s64.

LASCH, C. (1991) Refúgio num mundo sem coração – A família: santuário ou instituição sitiada? Rio de Janeiro: Paz e Terra

MAGALHÃES, A. (2003). Transmutando a subjetividade na conjugalidade. In: T. Féres-Carneiro et al. Família e casal: arranjos e demandas contemporâneas. (p. 225-245). Rio de Janeiro: PUC-Rio.

MAYOR, A. S. O amor é uma história: satisfação e complementaridade de papéis no relacionamento conjugal. (2007). 128 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

MIRANDA, C. E. S., & RAMOS, J. de S. (2012). A fragilidade dos relacionamentos conjugais na contemporaneidade. Centro Universitário do Leste de Minas Gerais.

OLIVEIRA, M. Os relacionamentos amorosos na contemporaneidade sob a ótica dos jovens. (2011). 21 f. TFG (Trabalho final de graduação em Psicologia) – Curso de Psicologia, Centro Universitário Franciscano, Santa Maria, RS.

OLIVEIRA, NHD. (2009). Recomeçar: família, filhos e desafios [online]. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 236 p. ISBN 978-85-7983-036-5.

ORSOLIN, R. (2004). Nem toda mulher quer ser mãe: novas configurações do feminino. In: C. M. B. Cenci, M. Piva & V. R. T. Ferreira et al. *Relações Familiares: uma reflexão contemporânea*. (p. 74-88). Passo Fundo: UPF.

PEÇANHA, R, Fischer; RANGE, Bernard Pimentel. (2008). Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro , v. 4, n. 1, jun.

RABIN, C., Tsai, M. & KOHLENBERG, R. J. (1996). Gender issues and marital therapy. *Journal of Feminist Family Therapy*, 8, 1-24.

RAMPAGE, C. (1995). Poder, sexos e intimidade conjugal. *Insight Psicoterapia*, 8-13.

ROSE, S. D. (1977). *Group therapy: A behavioral approach*. New York: Appleton-Century-Crofts.

SCRIBEL, Maria do Céu; SANA, Maria Regina; DI BENEDETTO, Angela Maria. (2007). Os esquemas na estruturação do vínculo conjugal. *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro , v. 3, n. 2, dez.

SILVA, L; VANDENBERGHE, L. (2008). A importância do treino de comunicação na terapia comportamental de casal. *Psicologia em Estudo*, 13(1), 161-168

STRAUBE, K. M., GONÇALVES, M. de P. & CENTA, M. de L. (2003). Percepção dos filhos sobre o divórcio dos pais. *Família Saúde Desenvolvimento*, 5 (3), 173-184.

VIEIRA, E.; STENGEL, M.(2010). Os nós do individualismo e da conjugalidade na Pós-Modernidade. *Aletheia [online]*. Canoas, n. 32, ago.

TURNER, L. H.; WEST, R.(1998). Communicating conflict, power, and violence. In: TURNER, L. H.; WEST, R. (Org.), *Perspectives on family communication*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company, p. 133-165.

VILLAS BOAS, A; DESSEN, M, A; MELCHIORI, L, E. (2010). Conflitos conjugais e seus efeitos sobre o comportamento de crianças: uma revisão teórica. Rio de Janeiro, v.62,n.2, jul.

ZORDAN, E; FALCKE, D; WAGNER, A. (2009). Casar ou não casar?: Motivos e expectativas com relação ao casamento. *Psicol. rev.* (Belo Horizonte), Belo Horizonte , v. 15, n. 2, ago.