

Paulo Ricardo Carneiro de Castro

Estudo Sobre Competências Comunicacionais na Intervenção Psicológica em casais

Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2015

Paulo Ricardo Carneiro de Castro

Estudo Sobre Competências Comunicacionais na Intervenção Psicológica em casais

Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2015

© 2015

Paulo Ricardo Carneiro de Castro

“TODOS OS DIREITOS RESERVADOS”

Paulo Ricardo Carneiro de Castro

Assinatura_____

Estudo Sobre Competências Comunicacionais na Intervenção Psicológica em casais

Tese apresentada à Universidade Fernando Pessoa
como parte dos requisitos para obtenção do grau de
mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob
orientação do Prof. Doutor Pedro Fernando Santos
Silva da Cunha

Resumo

O presente estudo foca a sua atenção no processo de Comunicação entre casais heterossexuais e na consulta de casal.

Na fundamentação teórica, centramo-nos em três capítulos que abordam a formação dos casais. A satisfação conjugal, a interação diádica, os problemas desadaptativos, a conjugalidade e o bem-estar, abrangendo toda a comunicação no geral e específica do casal, culminando no último a Terapia de Casal, no qual se apresentam alguns modelos de intervenção psicoterapêuticos e o aumento da procura da mesma na atualidade, fazendo a ponte com o estudo empírico que se dedicou ao objetivo principal de analisar o processo de comunicação de casais heterossexuais, através de um programa breve estruturado em três sessões, que foi concebido para esse efeito.

Em termos empíricos, o estudo teve por base uma amostra de conveniência composta por dois casais heterossexuais, cujos elementos cumpriam na íntegra os critérios de inclusão definidos, aceitando participar no estudo após serem informados através de contacto telefónico.

Da análise e discussão de resultados, ressaltam diferenças importantes entre os dados do primeiro casal e os do segundo casal. Não deixando de considerar as possíveis limitações do estudo, os resultados vão ao encontro das nossas questões e objetivos, ao evidenciarem as aplicações dos questionários e entrevista clínica, permitindo avaliar o processo de comunicação dos casais, possibilitando a identificação de áreas (com base nas cotações atribuídas aos elementos dos casais) a incidir num possível plano de intervenção em psicoterapia de casal.

Palavras-Chave: Terapia de Casal; Comunicação; Satisfação Conjugal; Ajustamento Diádico; Programa Breve de Sessões; Intervenção Psicológica em casais.

Abstract

This study focuses its attention on the process of Communication between heterosexual couples and couples query.

In the theoretical background, we focus on three chapters that discuss the formation of couples. The marital satisfaction, dyadic interaction, maladaptive problems, marital and welfare, covering all communication in general and specific couple, culminating in the last couple therapy, which presents some psychotherapeutic intervention models and increased demand the same today, bridging the gap with the empirical study that was dedicated to the main objective of analyzing the heterosexual couples communication process through a brief program structured in three sessions, which was designed for this purpose.

Empirically, the study was based on a convenience sample composed of two heterosexual couples, whose elements met in full the inclusion criteria, taking part in the study after being informed through telephone contact.

The analysis and discussion of results, highlight important differences between the data of the first couple and the second couple. Leaving considering possible limitations of the study, the results will meet our issues and objectives, evidencing the applications of the questionnaires and clinical interviews in order to evaluate the communication process of couples, enabling the identification of areas (based on quotes assigned to the elements of couples) to focus on a possible intervention plan a couple of psychotherapy within the study prepared by the three sessions.

Keywords: Couples Therapy; Communication; Marital Satisfaction; Dyadic Adjustment; Brief Program Sessions; Psychological Intervention in couples

Résumé

Cette étude porte son attention sur le processus de communication entre les couples hétérosexuels et les consultations des couples.

Dans son fondement théorique, axé sur trois chapitres qui traitent de la formation des couples. La satisfaction conjugale, l'interaction dyadique, problèmes mésadaptés, matrimonial et le bien-être, comprenant toute communication en général et spécifique pour le couple, aboutissant à la dernière Couples Therapy, qui présente quelques modèles d'intervention et psychothérapeutiques la demande accrue actuelle, de combler l'écart avec l'étude empirique qui a été consacré à l'objectif principal de l'analyse du processus de communication des couples hétérosexuels à un bref programme structuré en trois sessions, qui ont été conçu à cet effet.

Empiriquement, l'étude a été basée sur un échantillon de commodité composé de deux couples hétérosexuels, dont les membres satisfaites dans leur intégralité les critères d'inclusion, en prenant part à l'étude après avoir été informé par contact téléphonique.

L'analyse et la discussion des résultats, soulignent des différences importantes entre les données du premier couple et la deuxième couple. Laissant considérer une éventuelle limitation de l'étude, les résultats seront répondre à nos questions et objectifs, attestant les applications des questionnaires et des entretiens cliniques afin d'évaluer le processus de communication du couple, permettant l'identification des zones (basée sur les cotations attribué aux éléments de couples) de se concentrer sur un plan d'intervention possible d'un couple de la psychothérapie au sein de l'étude préparée par les trois sessions.

Mots-Clés: Thérapie de Couple; Communication; Satisfaction Conjugale; Ajustement Dyadique; Séances Brèves de Programme; L'intervention Psychologique en couple

Agradecimentos

A concretização do presente estudo pressupõe todo um percurso que não teria sido possível realizar isoladamente sem ajuda de seres providos de grande Humanidade.

Os obstáculos desta caminhada não seriam possíveis de ultrapassar sem a presença de um guia seguro, desafiante e dinâmico na sua orientação, como foi o Professor Doutor Pedro Cunha, da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa. Sem a sua orientação, da qual se destaca a competência profissional a par de um acompanhamento marcadamente humano, de grande simpatia e sentido de humor bem como uma transmissão de confiança e calma em momentos menos bons, este estudo não seria o que aqui se apresenta. Como futuro profissional de Psicologia, agradeço sinceramente o seu contributo, tão relevante nesta fase da minha vida.

Um agradecimento muito especial aos dois casais participantes, por ter com eles aprendido tanto através das suas convicções, interrogações e desafios. Sem a sua presença e disponibilidade este estudo não teria sido possível.

Gostaria de agradecer às colaboradoras da Clínica Pedagógica de Psicologia da Universidade Fernando Pessoa pela disponibilidade, confiança e apoio para a realização do meu estudo.

Esta dissertação de mestrado é também dedicada aos meus pilares de existência, base segura e de apoio: Vanessa Ferreira, o amor da minha vida, sempre presente, aguentando comigo todas as boas e menos boas fases desta dissertação, dando soluções, confiança para conseguir caminhar para a frente mesmo quando eu pensava não ser possível; ao Professor Doutor Fernando Costa, o melhor amigo de toda a minha vida, o qual foi imprescindível na minha formação enquanto Homem e estudante aprendendo inúmeras coisas significativas tornando-me como sou hoje em dia; aos meus pais, Henrique Faustino de Castro e Maria Manuela Morais Carneiro de Castro, os quais deram tudo o que podiam e não podiam, em tantos sentidos, para que eu concretizasse esta formação em Psicologia Clínica e da Saúde.

A toda a minha família, que é uma família distinta das demais por ser unida e formada de boas pessoas, sendo para mim um exemplo que teremos sempre um lugar de regresso.

Ao meu cãozinho Noopy, que me fez rir muitas vezes durante o processo de elaboração desta dissertação.

E por fim, mais uma vez ao meu pai, o ídolo da minha vida por ser quem foi e é ao longo da sua existência, provando que com luta e honestidade podemos ser alguém na vida mesmo que tenhamos vindo de origens muito pobres. Um muito obrigado do fundo de todo o meu ser, por ser um ser que consigo orgulhar-me inúmeras vezes e me emociono de felicidade ao dizer orgulhosamente "é meu pai".

Índice

Parte Teórica	3
Capítulo 1	3
1. Casamento e Satisfação Conjugal.....	3
1.1. Interação Diádica no Casal.....	7
1.2. Problemas Desadaptativos no Casal.....	13
1.3. Conjugalidade e Bem-Estar.....	16
1.4. Casal Funcional Vs Casal Disfuncional	20
Capítulo 2	24
2. Comunicação no Casal.....	24
2.1. Origem e Definição	24
2.2. Problemas de Comunicação no Casal	28
2.3. Competências de Comunicação no Casal.....	32
Capítulo 3	35
3. Terapia de Casal.....	35
3.1. Origem.....	35
3.1.1. Terapia Individual	40
3.1.2. Terapia de Casal Conjunta	40
3.1.3. Terapia de Casal de Grupo	41
3.2. Modelos Gerais de Intervenções Psicológicas no Casal	42
3.2.1. Terapia Cognitiva-Comportamental em Casais	42
3.2.2. Terapia Sistémica Familiar e de Casal	46
3.3. Atualidade e Procura de Terapia de Casal	51
Parte Empírica	54
Capítulo 4	54
4. Método	54
4.1. Introdução.....	54
4.2. Objetivos	55
4.3. Hipóteses/Questões de Investigação	56
4.4. Amostra, Instrumentos e Procedimentos.....	57
4.4.1. Participantes	57
4.4.2. Critérios de Inclusão.....	57
4.4.3. Critérios de Exclusão.....	57

4.4.4. Caracterização da Amostra	58
4.5. Instrumentos Utilizados na Investigação.....	59
4.5.1. Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal.....	59
4.5.2. Escala de Ajustamento Diádico.....	60
4.5.3. Entrevista Clínica	62
4.5.4. Questionário Sócio-Demográfico.....	63
4.6. Procedimentos	64
4.7. Análise e Discussão de Resultados	67
4.7.1. Introdução.....	67
4.8. Resultados provenientes da avaliação dos casais (1ª Sessão)	68
4.8.1. Resultados provenientes da EASAVIC	68
4.8.2. Resultados provenientes da DAS	71
4.8.3. Resultados provenientes da Entrevista Clínica (EC).....	73
4.9. Resultados provenientes da intervenção (2ª Sessão).....	80
4.9.1. Resultados Casal X & Y (C1)	80
4.9.2. Resultados Casal W & Z (C2).....	83
5. Resultados provenientes da intervenção (3ª Sessão).....	88
5.1. Casal X & Y (C1).....	88
5.2. Casal W & Z (C2)	92
6. Conclusão	98
7. Referências Bibliográficas	106
ANEXOS.....	127

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caraterização Sócio-Demografica dos casais participantes.....	58
Tabela 2. Resultados provenientes da EASAVIC.....	68
Tabela 3. Resultados provenientes da DAS.....	71
Tabela 4. Análise de Conteúdo das ECs realizadas com o casal 1 (C1).....	73
Tabela 5. Análise de Conteúdo das ECs realizadas com o casal 2 (C2).....	76

Lista de Abreviaturas

C1 – Casal 1

C2 – Casal 2

CPP – Clínica Pedagógica de Psicologia

DAS – *Dyadic Adjustment Scale*

DAS – Escala de Ajustamento Diádico

EASAVIS – Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal

EC – Entrevista Clínica

ECs – Entrevistas Clínicas

TC – Terapia de Casal

TCC – Terapia Cognitiva-Comportamental

TCCs – Terapias Cognitivas-Comportamentais

TF – Terapia Familiar

TS – Terapia Sistémica

Introdução

O presente estudo tem como objetivo geral analisar o processo de comunicação em casais heterossexuais, no contexto de Intervenção Psicológica em casais, através de um programa breve de três sessões concebidas para o efeito.

No capítulo 1 da fundamentação teórica, analisámos os temas de casamento e satisfação conjugal, a interação diádica nos casais, os seus problemas desadaptativos e a conjugalidade e bem-estar, assinalando-os como conceitos essenciais da formação de casal. No mesmo capítulo abordaremos ainda diferenças entre casais funcionais e disfuncionais. De seguida, no capítulo 2, focamo-nos na comunicação geral e específica na relação dos casais, bem como os problemas e competências indo ao encontro do objetivo geral deste estudo. Posteriormente, no capítulo 3 focamos por último a Terapia de Casal, alguns modelos de intervenção psicoterapêutica da mesma e o aumento da procura da Terapia de Casal na atualidade. No capítulo 4, relativo ao método, em que se salienta a combinação de metodologias quantitativa e qualitativa, referimos as questões e objetivos do estudo, bem como os participantes, os instrumentos e os procedimentos seguidos e a estrutura do programa breve de três sessões concebido para a realização da investigação. A amostra de conveniência compõe-se por dois casais heterossexuais, que cumpriam os critérios de inclusão e que aceitaram participar no estudo.

Na análise e discussão de resultados, estes são apresentados seguindo as três sessões que compunham a estrutura para o estudo, destacando-se que os mesmos apontam para a análise do processo de comunicação de casais heterossexuais, nomeadamente ao permitir a identificação das áreas (com base nas cotações obtidas pelos elementos dos casais) a incidir num possível plano de intervenção para os casais e respectivo *follow up*.

As conclusões são realizadas no quadro conceptual da Terapia de Casal no âmbito das relações de comunicação entre casais, considerando as limitações do estudo e indicando-se pistas para futuras investigações sobre o tema.

Parte Teórica

Capítulo 1

1. Casamento e Satisfação Conjugal

Pode-se afirmar que o casamento, na pós-modernidade, deve ser visto como uma ponte para o desenvolvimento individual, desde que haja, por parte dos cônjuges, uma "desfantasmatização" das relações materialistas oriundas da infância, numa abertura para encarar o novo, contido na rotina do dia-a-dia, um crescimento tendente à maturidade e criação de um "espaço potencial" entre os cônjuges, onde as potencialidades de cada um possam ser exercitadas, experimentadas e integradas na vida a dois (Gomes & Paiva, 2003).

O casamento implica a construção de uma nova identidade para os cônjuges, de um "eu-conjugal" na definição de Singly em 1988, que se vai construindo através das interações estabelecidas entre eles. Willi, em 1995, define o casamento como uma relação diferente de todas as outras, argumentando que quando duas pessoas decidem que viverão juntas, cada uma terá de se modificar internamente e de se reorganizar. No processo de separação, a identidade conjugal, construída no casamento, vai-se desfazendo aos poucos, levando os cônjuges a uma redefinição das suas identidades individuais (Narciso, Costa, & Prata, 2002).

O casamento parece assumir funções protetoras, uma vez que a ligação afetiva com alguém significativo e a conseqüente relação de intimidade são uma fonte de apoio emocional, o que potencia o desenvolvimento da auto-estima e auto-confiança que são "ferramentas" essenciais para lidar com o *stress* (Narciso et al., 2002).

Segundo Alarcão (2006), o casal é composto por três elementos: o "eu", o "tu" e o "nós", que devem existir em simultâneo, mas de forma ponderada e articulada.

O “eu” e o “tu” correspondem à individualidade dos sujeitos, ou seja, toda a sua dimensão interna e o “nós” engloba o casal, portanto, toda a dimensão externa. Para além disso, o “nós” integra também as experiências vividas no "casal" das respetivas famílias de origem e as histórias criadas sobre a conjugalidade nestas famílias (Alarcão, 2006). De acordo com vários autores, o amor e as relações de intimidade são elementos centrais na vida do ser humano, estando como que programados para se apaixonarem, criarem laços afetuosos, construírem vínculos e dedicarem-se à construção de uma vida a dois (Wright, Simmons, & Campbell, 2007).

O casamento é, cada vez mais, encarado como um organismo onde ambos os protagonistas experimentam a realização emocional e atendem às necessidades um do outro (Wilcox & Nock, 2007). Paralelamente ao acima referido, é considerado uma das mais significativas formas de apoio social, existindo vários estudos populacionais que defendem que a maioria dos indivíduos adultos se casará em algum momento da sua vida (Jerskey et al., 2010).

Segundo Fortunato (2009), os casamentos são, hoje em dia, menos frequentes e menos estáveis em casais que apresentam baixos rendimentos. Apesar do casamento legal ser hoje menos frequente, os casais são mais exigentes ao nível da qualidade relacional (Relvas & Alarcão, 2002). A união conjugal é encarada como uma forma de viver mantendo um espaço de liberdade e criatividade (Gameiro, 2001).

O casamento, porém, tem sofrido uma alteração gradual, levando à necessidade de se reequacionar o conceito de casal. Definir casal na atualidade não é fácil, pois pode assumir múltiplas formas (Relvas & Alarcão, 2002). O número de pessoas que opta por viver em união de facto em vez de casamento contratual é cada vez maior (Relvas & Alarcão, 2002).

Igualmente, definir casal através do critério de durabilidade da união não parece adequado, uma vez que os números de separações e divórcios são elevados, tendo aumentado mesmo nos casamentos tradicionais (Relvas & Alarcão, 2002).

Estudos realizados por Leite (2003) indicaram existir na região norte de Portugal cerca de 74% de casamentos católicos, 77.5% e 56.9% de casamentos civis nas regiões autónomas dos Açores e da Madeira, respetivamente, e 57.1% no Algarve. Relativamente às uniões de facto, os censos realizados em 2011 constataram existir 20% de indivíduos nesta forma de conjugalidade no centro e sul e apenas 9% no norte do país (INE, 2011). Em 2009, os censos realizados nos Estados Unidos da América, evidenciaram que o primeiro casamento ocorre, depois dos 25 anos, apresentando os homens uma idade média de casamento aos 28 anos e as mulheres aos 25 anos (Glenn, Uecker, & Love, 2010). Em Portugal, e de acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2011), a idade média de contrair matrimónio difere quanto aos sexos, sendo a mulher aos 32 anos e o homem aos 34 anos. Os mesmos censos (INE, 2011) referem existir um maior número de homens casados comparativamente às mulheres, numa proporção de 49% e 45% respetivamente.

A diminuição dos casamentos pela igreja católica deve-se muito às mudanças progressivas nas mentalidades da própria sociedade, como o aumento da idade no momento do casamento, a presença de filhos cada vez mais tardia, diferentes formas de encarar a sexualidade, uma maior liberdade individual, bem como a alteração do estatuto das mulheres (Gomes, 2011).

A promoção da satisfação conjugal pela melhoria da comunicação parece ser tão simples e direta que os investigadores conjugais concentraram todos os seus esforços nos estudos sobre essa variável (Silva & Vandenberghe, 2008).

Assim, ensinar competências de comunicação passou a ser uma das abordagens mais comuns para melhorar o relacionamento de casais (Fowers, 2001).

A satisfação conjugal resulta de uma avaliação subjetiva e pessoal do casamento, isto é, da qualidade conjugal, ou, por outras palavras, da apreciação feita pelo próprio casal do contexto relacional significativo (Narciso et al., 2002; Hendrick & Hendrick, 2006). Não contempla a existência de interações das variáveis (recursos pessoais e sociais, satisfação com o estilo de vida e recompensas da interação conjugal) entre si, nem com a satisfação conjugal. Outras limitações residem no facto de não haver uma clara distinção entre qualidade e satisfação conjugal (Feeney, Noller, & Ward, 1997).

A satisfação conjugal torna-se crucial para o bem-estar, uma vez que reflete uma avaliação sobretudo positiva do outro, da relação e vice-versa, sendo que o bem-estar é catalisador de satisfação conjugal. Vários estudos sugerem que, na população casada, o nível de mortalidade é menos elevada e o nível de bem-estar físico e psicológico é mais elevado do que na população não casada (Gottman & Silver, 2001). Outros investigadores (Gottman, Gottman, & DeClair, 2006) defendem que a satisfação da relação conjugal depende da capacidade que o casal apresenta em gerar comunicação positiva entre ambos, sobretudo em situações de conflito ou de crise conjugal, sendo esta primordial para a qualidade e para a satisfação conjugal no momento e no futuro.

Falcke, Dieh, e Wagner (2002) afirmam que a satisfação conjugal é afetada tanto por fatores conscientes como inconscientes, relativos a aspetos psicológicos. É também afetada por fatores do meio ambiente, tais como: sexo, grau de escolaridade, número de filhos, presença ou ausência de filhos, nível sócio-económico e tempo de casamento.

A satisfação conjugal não é simplesmente a avaliação da relação conjugal, feita pelos cônjuges, num dado momento, mas o perceber e o sentir, em relação a um processo ao longo do tempo (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000).

As avaliações realizadas em diversos pontos revelam um percurso que reflete as flutuações na qualidade percebida da relação no tempo. Este percurso pode ser computadorizado para cada membro do casal, usando múltiplas ondas de dados e os parâmetros do seu percurso, especialmente a sua inclinação ou taxa de mudança no tempo, podendo assim serem analisados em relação a outros fatores (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000).

Assim, não é possível compreender totalmente a satisfação conjugal sem a referência a dois ou mais pontos. Esta perspectiva convida a futuras pesquisas com avaliações de múltiplas medidas (Bradbury et al., 2000).

A satisfação conjugal é o principal construto envolvido no estudo da construção e manutenção da conjugalidade. De facto, ao seu redor tem sido produzida uma grande quantidade de pesquisas significativas para a compreensão da manutenção ou dissolução da conjugalidade (Bradbury et al., 2000).

1.1. Interação Diádica no Casal

O estudo relativamente à interação diádica do casal não é recente. A observação da relação do casal incide na realização de tarefas que pretendem avaliar comportamentos diádicos, que se referem a comportamentos de expressão e regulação do afeto, negociação e resolução de conflitos e a comportamentos específicos de vinculação (Lima, 2009).

Embora a observação direta seja uma boa fonte de recolha de dados acerca dos casais, o recurso a questionários poderá, também, ser uma fonte de informação valiosa acerca do funcionamento da relação (Kerig & Baucom, 2004).

A investigação, nas décadas de 80 e 90, deu particular ênfase à observação comportamental do casal (Lima, 2009).

Existem diferentes abordagens neste domínio, nomeadamente uma abordagem global de avaliação da interação ou relativamente a comportamentos específicos, como competências comunicacionais de resolução de problemas ou expressão de conteúdo emocional (Lima, 2009).

Assim, o foco de avaliação da interação de casal incide na extensão e qualidade da comunicação, tendo em conta comportamentos verbais e comportamentos não-verbais associados à satisfação dos sujeitos face à relação e à longevidade da mesma (Lima, 2009). A comunicação, segundo os casais e investigadores, é a via mais comum para a disfunção na interação diádica. Portanto, perceber aquilo que se comunica e a forma como se comunica é fundamental para a compreensão global da interação diádica (Soares, 2010). Bowlby considera que existe apenas uma associação probabilística, entre as relações estabelecidas na infância e as relações íntimas na idade adulta, viabilizando assim a possibilidade de descontinuidade (Soares, 2010).

Assim, existe influência das experiências precoces e, também, das experiências posteriores relacionadas com a vinculação que vão ocorrendo ao longo da vida do indivíduo (Waters, Weinfield, & Hamilton, 2000). Apesar das funções e dinâmicas do sistema comportamental de vinculação serem vistas como semelhantes ao longo da trajetória dos indivíduos, existem diferenças entre as relações de vinculação na infância e na idade adulta (Zeifman & Hazan, 2008).

Desta forma, é esperado que as relações de vinculação na idade adulta sejam marcadas pela reciprocidade ao nível dos cuidados, com um balanceamento flexível e contínuo entre o procurar e o prestar segurança e conforto (Lima, Vieira, & Soares, 2006).

Adicionalmente, o estabelecimento de relações íntimas na idade adulta implica, para além dos sistemas de vinculação e de exploração, os sistemas de prestação de cuidados e de cariz sexual (Hazan & Shaver, 1987).

A literatura refere que os elementos do casal que apresentem *stress* negativo, tendem a desenvolver mais hostilidade, possuem uma menor tendência para corrigir o seu comportamento durante a resolução do conflito, demonstram menos comportamentos positivos e uma maior tendência para possuir padrões de exigência, quando comparados com elementos que não apresentam *stress* negativo (Heyman, 2001).

Roisman, Collins, Sroufe, e Egeland (2005) realizaram um estudo que pretendia verificar se a representação das experiências com os pais ocorridas na infância prediziam diferenças no comportamento diádico observado no contexto de uma relação amorosa. Os resultados indicam associações significativas entre a qualidade da interação diádica com os companheiros amorosos. Adicionalmente, os resultados indicaram que a qualidade da interação pai-criança estava correlacionada com qualidade dos processos observados na interação diádica com o companheiro da relação amorosa (Roisman et al., 2005).

Um trabalho realizado por Soares (2010), que tinha como objetivo investigar o impacto dos problemas da relação na qualidade da interação diádica do casal, concluiu que a intensidade elevada de um problema discutido não tem influência na qualidade da interação do casal.

Vieira (2008) ambicionando perceber a complexidade das relações íntimas à luz da teoria da vinculação, verificou que cada elemento da díade se assemelha na forma como organiza, interpreta e atribui significado à sua experiência relacional, apresentando assim uma concordância na forma como as díades representavam a sua relação.

Lima (2009) realizou uma investigação relativamente às relações entre a representação da vinculação, a representação da relação íntima e a interação diádica em casais. A investigação no âmbito da interação diádica é diversa (Lima, 2009). Alguns autores analisam correlatos psicofisiológicos no decurso da interação de casal, diferenças comportamentais em situação de conflito, bem como diferenças ao nível do género ou incidência sobre a personalidade (Lima, 2009).

West e Zimmerman (1991) referem que as sociedades produzem e mantêm diferenças de género através da socialização, das ações das instituições sociais e das interações entre os sujeitos. Ao nível das diferenças de género, sabe-se que os homens e mulheres são socializados de forma diferente.

Esta socialização diferencial poderá conduzir a diferenças fundamentais na identificação e formação entre homens e mulheres. Tais diferenças na socialização têm implicações importantes no desenvolvimento, verificando-se as mesmas na idade adulta.

Assim, alguns estudos incidem ou verificam algumas questões de género, nomeadamente, na interação diádica do casal (Sneed, Cohen, Chen, Johnson, & Gilligan, 2006). Heller e Wood (1998) realizaram um estudo que procurava compreender de que forma é que o género influenciava a perceção e a expressão de intimidade. O mesmo estudo refere que as mulheres, tentavam transmitir maiores sentimentos de intimidade no seu relacionamento em relação aos seus parceiros.

De um modo geral, as mulheres predizem mais facilmente e de uma forma consistente as respostas dos seus parceiros. Adicionalmente, Larson, Hammond, e Harper (1998) pretenderam perceber a relação entre o género e a equidade/igualdade no contexto das relações íntimas. Os mesmos referem que para as mulheres a igualdade constitui um importante fator para o estabelecimento de intimidade. Contudo, este resultado só se verifica em casais com o mesmo estatuto (económico e/ou social).

Os autores concluíram que as diferenças de gênero verificadas resultam da influência exercida pelo papel da socialização ao nível da intimidade (Larson et al., 1998).

Vieira (2008), ao pretender perceber a complexidade das relações íntimas à luz da teoria da vinculação, verificou que o sexo feminino, durante a interação diádica apresentava mais comportamentos de procura de cuidados, do que o sexo masculino.

Lima (2009), ao realizar a investigação relativamente às relações entre a representação da vinculação, a representação da relação íntima e a interação diádica em casais, verificou que, segundo os resultados obtidos, existia, na representação da relação atual no comportamento diádico, uma maior preponderância para os homens, em comparação com o seu padrão de vinculação.

No caso dos elementos femininos do casal, é o padrão de vinculação que exerce um maior peso na interação diádica. Adicionalmente, os resultados da mesma investigação, indicam que a representação da intimidade sexual influencia o comportamento de ambos os elementos da díade, sendo que nas mulheres surge ao nível da partilha de afeto positivo e nos homens evidencia-se na avaliação global da qualidade da relação (Lima, 2009).

Soares (2010), ao investigar o impacto dos problemas da relação na qualidade da interação do casal, verificou não existirem diferenças significativas de gênero, relativamente à atribuição de intensidade aos problemas, exceto ao nível do “sexo” e “divisão de tarefas”. Ao nível do “sexo”, os homens consideram-no como sendo mais problemático na sua relação comparativamente às mulheres. Relativamente à “divisão de tarefas”, os homens também atribuem uma intensidade mais elevada em relação às mulheres, considerando-a assim mais problemática.

Eryilmaz e Atak (2011) pretenderam investigar a influência do gênero na idade adulta, no início de uma relação amorosa.

De acordo com estudos anteriores, os resultados indicam que os homens iniciam mais facilmente uma relação amorosa do que as mulheres. Contudo, não se verifica esta facilidade masculina na manutenção da relação (Furjman & Schaffer, 2003).

Um estudo ilustrativo destes aspetos é o apresentado por Gottman e Notarius (2000), que sugere que casais cuja interação foi avaliada como contendo elevada emocionalidade negativa (especificamente criticismo, defensividade e acusação mútua) e ausência de emocionalidade positiva, referiam menor satisfação conjugal e incorriam em maior probabilidade de divórcio.

Em acréscimo, do trabalho de Thomas, Fletcher, e Lange (1997) ressalta o papel da empatia (pela identificação e sintonia dos sentimentos e pensamentos dos indivíduos com o parceiro), avaliada pelos próprios no visionamento da interação, como preditor da satisfação marital e fluidez do processo comunicacional do casal, em que as necessidades do outro são valorizadas e atendidas. Bodenmann (2005) distingue dois tipos de *stress* diádico - direto e indireto. O *stress* diádico direto ocorre quando ambos os cônjuges são afetados por um *stressor* comum, simultaneamente e em grau semelhante (ex: falta de dinheiro), embora de formas diferentes.

Já o *stress* diádico indireto diz respeito a situações em que apenas um dos parceiros é inicialmente ameaçado, mas o outro é influenciado pelo comportamento e estado emocional do parceiro sob *stress* (ex: perda de emprego de um parceiro). Assim, parece ser crucial ter em conta dados diádicos, pois estes podem fornecer informações sobre como os parceiros co-percebem e co-controlam o *stress* (Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch, & Ledermann, 2010).

1.2. Problemas Desadaptativos no Casal

Todos os casais têm conflitos durante o seu casamento. Segundo Veroff, Young, e Coon (1997), um conflito não implica necessariamente insatisfação conjugal nem o divórcio. Pode até intensificar a intimidade e ser indicativo de um funcionamento positivo. Logo, o importante não é a presença de conflitos, mas a maneira de como estes são resolvidos (Lindahl, Malik, & Bradbury, 1997).

Diversos estudos indicam que os cônjuges que caracterizam a relação parental como empática, respeitadora e tolerante, têm uma maior tendência a caracterizar o seu próprio casamento de forma positiva, relatando maior intimidade e satisfação conjugal, do que os cônjuges que testemunharam interações negativas na relação parental (Sabatelli & Bartle-Haring, 2003).

Importa ressaltar que a personalidade de cada um dos elementos do casal e experiências únicas dentro das suas relações familiares são importantes para a compreensão de influências genéticas e ambientais sobre os conflitos globais (Horwitz et al., 2011).

Os problemas conjugais comumente têm múltiplas causas, pois envolvem interações entre dois indivíduos, bem como as características de cada cônjuge, além do *stress* de vida que ambos enfrentam juntos (Epstein, Baucom, & LaTaillade, 2006).

Investigadores indicam que o nascimento de um filho pode ser motivo de conflito entre o casal (Belsky & Rovine, 1990). O ciúme, dependendo da sua intensidade e frequência, pode ser considerado patológico e, assim, ter efeito destrutivo na relação conjugal (Kingham & Gordon, 2004).

Entre as características de relacionamento consideradas preditoras de desenvolvimento de *stress* para os casais e possíveis motivos de conflito temos: a) características demográficas do casal (idade, educação, situação socioeconómica); b) características de personalidade individual de cada um dos cônjuges e psicopatologia (neuroticismo, depressão, abuso de substâncias); c) grau em que os cônjuges têm interações negativas *versus* empenho comum em atividades positivas e mutuamente divertidas; d) qualidade da comunicação do casal, principalmente quando este enfrenta desacordos ou conflitos que precisam de ser resolvidos; e) extensão em que o casal tem dificuldades em lidar com o *stress* do ambiente (problemas financeiros, criança com uma doença crónica); f) forma de como cada cônjuge pensa no outro e na relação de ambos (os seus padrões pessoais no que se refere a características de um bom relacionamento e os graus em que esses padrões se encontram) (Epstein et al., 2006).

Num estudo de Lévesque (1998), sobre causas do divórcio nos Estados Unidos da América nos anos 80, confirmam que o afastamento progressivo e a perda da intimidade são os elementos mais mencionados, seguindo o sentimento de não ser amado e apreciado, a insatisfação conjugal, as divergências de valores individuais, os estilos de vida diferentes, as relações extra-conjugais, o conflito com o cônjuge na educação dos filhos, o alcoolismo, a toxicodependência e a violência conjugal.

A sexualidade é um dos aspetos que muito interfere quer na satisfação conjugal, como na estabilidade conjugal (Lindahl et al., 1997). Montoro (2006) alerta para a necessidade do casal conseguir manter uma intimidade na área sexual, uma vez que o sexo é um dos principais motivos de queixa entre os casais. Muitas vezes, o conflito matrimonial está intimamente ligado a uma influência negativa na sexualidade do casal (Collins, Leonard, & Searles, 1990).

A existência de psicopatologia entre o casal pode também ser considerada uma forte amplificadora do conflito conjugal em matéria de funcionamento sexual (L'Abate, 1998). Diferentes autores afirmam que os problemas conjugais estão relacionados com as perturbações individuais como, por exemplo, a depressão e a ansiedade (Mead, 2002).

Outro conflito comum diz respeito ao relacionamento com a família de origem, sendo comum que cada cônjuge lute para não ser absorvido pelo sistema de valores da família do seu parceiro – esses problemas costumam ser mais evidentes no início da vida conjugal (Montoro, 2006).

É evidente que o subsistema conjugal é afetado e estes resultados sublinham a importância de compreender o *stress* e como este pode prejudicar os relacionamentos, porque o *stress* no casamento está associado a um maior risco de divórcio (Karney, Story, & Bradbury, 2005).

As expectativas de que "o amor resolve tudo" revelam-se hoje em dia inadequadas quando confrontadas com as dificuldades reais, como as mudanças sociais e económicas que alteram os papéis na estrutura familiar ou quando o desenvolvimento pessoal dos cônjuges não ocorre ao mesmo ritmo, surgindo perturbações e conflitos relacionais. As razões de insegurança pessoal geram dificuldades ao nível da confiança básica, propiciando uma separação ou divórcio (Madhyastha, Hamaker, & Gottman, 2011).

Alguns conflitos causam apenas um certo incómodo e irritação, outros podem ser de uma complexidade e intensidade opressivas. Quando isso ocorre, os casais sentem-se mergulhados em desavenças ou podem-se afastar um do outro como medida de proteção (Madhyastha et al., 2011).

Segundo Poper (2010), as três maiores razões para as discussões conjugais escolhidas pelas mulheres foram: filhos, tarefas domésticas e dinheiro; já para os homens foram: sexo, dinheiro e lazer.

A autora refere ainda que existem outros motivos que causam ressentimentos nas relações, que também foram bastante cogitados, mas que não foram as principais causas de discussão, a saber: abuso sexual ou abstinência sexual, interferência familiar, rejeição, aparências descuidadas e abuso do álcool (Popper, 2010).

O padrão de interação estabelecido entre os casais e a capacidade dos cônjuges em lidarem com emoções e comportamentos um do outro podem levar a maior incidência de conflito matrimonial (Sangrestano, Heavy, & Christensen, 2006).

Investigadores observam que é comum, em situações de conflito conjugal, um dos cônjuges demonstrar um comportamento mais persistente e outro mais retraído. De acordo com estudos, esse padrão está associado ao sexo, sendo as mulheres mais propensas a reclamar e os homens a retrair (Sangrestano et al., 2006).

Em muitos casos a separação e/ou busca de ajuda psicoterapêutica, tem constatado que há dificuldades de um ou ambos os cônjuges no que concerne às habilidades interpessoais. Estas pessoas, por algum motivo, não desenvolveram um repertório de habilidades necessárias para se comunicarem, expressarem sentimentos, opiniões, desejos ou ouvirem o outro, criando um ambiente aversivo para ambos, com escassez de reforços positivos (Sanders et al., 1999).

1.3. Conjugalidade e Bem-Estar

No contexto da Psicologia, a conjugalidade é encarada como um tipo específico de relacionamento entre pessoas existentes na sociedade (Sheras & Koch-Sheras, 2006).

A conjugalidade é tradicionalmente associada ao casamento, incluindo atualmente a identificação de quaisquer duas pessoas com um relacionamento íntimo, amoroso e envolvendo compromisso (Sheras & Koch-Sheras, 2006).

A relação conjugal pode-se transformar numa fonte de crescimento pessoal e aprendizagem, se houver espaço para as diferenças e trocas pessoais (Gagnon, Hersen, Kabacoff, & Van Hasselt, 1999). Féres-Carneiro (1998) explica que o casal é composto por duas individualidades que formam uma conjugalidade.

Comim e Santos (2011) adicionam que a conjugalidade é o entrelaçar de duas individualidades que dão início à construção de uma identidade comum, um espaço que é continuamente construído, renegociado e transformado pelos cônjuges, a partir da proximidade e intimidade conjugal.

Pode ser considerada uma dimensão privilegiada no processo de recriação do “eu”, quando o equilíbrio da relação corresponde à sustentação do afeto, do estado amoroso em razão do investimento realizado pelos cônjuges. Antes da constituição do casal, existe uma história anterior à ligação conjugal que ocupa um lugar na relação (Magalhães & Féres-Carneiro, 2003).

A conjugalidade torna-se então num processo de realidade comum, onde cada membro do casal reconstrói a sua realidade individual, partindo de referências comuns e de uma identidade conjugal (Berger & Kellner, 1964).

As relações conjugais requerem um processo constante de equilíbrio entre o sentido de individualidade e posse, bem como a negociação (Relvas, 2006) e clarificação de fronteiras entre os elementos do casal, com os restantes membros e subsistemas da família, e ainda, com outros sistemas (Alarcão, 2006; Relvas, 2006).

A noção de conjugalidade, a partir da modernidade, passa a pressupor a instauração da intimidade entre os parceiros, colocando-a como condição para uma relação fértil, fundamentando o ideal de complementaridade entre os parceiros e instrumentalizando a legitimação do “eu” a partir do “nós” (Féres-Carneiro, 2003).

Weishaus e Field (1988) realizaram um estudo com casamentos que variavam de cinquenta a sessenta anos de duração e identificaram seis tipos de conjugalidade: estável/positivo (os elementos do casal mantiveram satisfação de moderada a alta e afeto positivo durante todo o seu casamento); estável/neutro (casais satisfeitos, mas que nunca sentiram grande afeto um pelo outro); estável/negativo (afeto negativo desde o início da relação); curvilínear (a satisfação entre os elementos do casal declinou nos primeiros estágios do ciclo vital da família, mas aumentou nos últimos anos); declínio contínuo (no início havia alto nível de satisfação, mas decresceu paulatinamente) e aqueles com aumento contínuo (fenômeno que acontecia em casamentos arranjados).

Os percursos dos indivíduos são fortemente impregnados pela conjugalidade. As exigências da sociedade levam a que o “outro conjugal” seja um elemento essencial para o indivíduo, através da relação entre ambos os membros do casal, permitindo a construção da sua autenticidade e da sua auto-referência (Aboim, 2006).

É precisamente pela importância das diferenças existentes entre uma relação de namoro ou sem partilha do mesmo teto e uma relação conjugal (que pressupõe uma partilha diária de responsabilidades originadas pela vida em conjunto) que a aceitação do início da conjugalidade deve reportar-se ao início da coabitação (Singly, 2000).

É nesta ótica que Aboim (2006) refere que o ato de partilhar o mesmo teto define a conjugalidade, pois há que saber distinguir o fazer juntos do estar juntos (Singly, 2000).

Osório (2002) descreve que na família contemporânea, tenha o casal filhos ou não, os papéis do homem e da mulher na vida conjugal confundem-se cada vez mais.

Atribuir à mulher o papel de cuidar do lar e ao homem o de provedor, não só representa um modelo arcaico que remonta à origem da civilização, como soa hoje em dia como um estereótipo (Osório, 2002).

Assim, o papel conjugal pressupõe a interdependência dos elementos do casal. A sua essência baseia-se no postulado de que a sobrevivência dos indivíduos que a constituem seja facilitada pelo compartilhamento das tarefas, envolvendo premissas como: compreensão, cooperação e competição. O papel conjugal vai além das funções de reprodução, que pertencem à esfera conjugal (Osório, 2002).

Nos dias de hoje, a busca da igualdade sexual e emocional dos cônjuges, contrária à posição de autoridade *versus* submissão de muitas configurações conjugais do passado, é um fator cada vez mais associado ao conceito de relacionamento conjugal (Giddens, 1993).

Para Sardinha, Falcone, e Ferreira (2009), a expressão assertiva dos desejos, sentimentos e necessidades facilita a resolução de problemas interpessoais, aumenta o sentido de auto-eficácia, a auto-estima e melhora a qualidade dos relacionamentos.

Já Gagnon et al. (1999) referem que a percepção do apoio que o cônjuge pode prover, está relacionada com a satisfação conjugal e bem-estar geral das mulheres.

O relacionamento conjugal está associado à saúde e qualidade de vida, principalmente nos anos de maturidade e velhice, dessa forma a conjugalidade é fundamental para o bem-estar psicológico e social dos indivíduos (Costa, 2005).

As relações conjugais são uma das fontes de maior quantidade de apoio fornecido pelo cônjuge, contribuindo dessa forma para uma saúde melhor (Saranson, Saranson, & Gurung, 1997). Kageyama (2012) acrescenta que a felicidade e a saúde estão diretamente relacionadas.

Segundo Siqueira e Padovam (2008), o bem-estar humano é composto por duas dimensões básicas: a objetiva e a subjetiva, ou seja uma que aborda o estado subjetivo da felicidade, e se denomina bem-estar subjetivo, e outra que investiga o potencial humano e cuida do bem-estar psicológico.

A dimensão objetiva é aquela passível de ser publicamente apurada, observada e medida por fora, e que se reflete nas condições de vida registadas por indicadores numéricos de nutrição, saúde, casa, criminalidade, educação, entre outros. A dimensão subjetiva consiste na experiência interna de cada indivíduo, isto é, tudo aquilo que passa na sua mente de forma espontânea, o que ele sente e pensa sobre a vida que tem levado (Siqueira & Padovam, 2008).

Galinha (2008) afirma que investigações nos Estados Unidos da América e na Europa são consistentes no sentido de que o casamento está positivamente correlacionado com o bem-estar. Segundo a autora, o casamento é a característica sócio-demográfica que tem revelado o maior efeito na satisfação com a vida global, no bem-estar das pessoas, na saúde física e mental.

1.4. Casal Funcional Vs Casal Disfuncional

Lidar adequadamente com os conflitos é parte significativa das interações conjugais satisfatórias, uma vez que mais de 69% dos conflitos permanecem na vida de um casal e não são resolvidos (Gottman & Levenson, 1999). Um casamento estável, com qualidade relacional, e em que os cônjuges estão satisfeitos, é considerado um relacionamento de sucesso (Narciso, 2001). De acordo com Gottman e Silver (2001), os casais felizes (ou emocionalmente inteligentes) não são pessoas mais espertas, mais ricas, mais astutas mas o que se passa é que nas suas vidas diárias adquirem uma dinâmica que impede os pensamentos e os sentimentos negativos de um pelo outro (que todos os casais têm) se sobreporem aos positivos.

Uma das chaves para o casal alcançar este aspeto é possuir uma amizade sólida e profunda, que serve de escudo protetor contra o negativismo. Esta amizade engloba o respeito e o apreço mútuo pela companhia um do outro (Gottman & Silver, 2001).

Estes autores referem que os casamentos são infelizes quando, pelo menos, um dos sete principais princípios por eles referidos está em falta (Gottman & Silver, 2001).

O primeiro princípio: ampliar os seus mapas de amor - engloba o conhecer intimamente o parceiro e manter-se atualizado sobre os seus gostos, alegrias, sonhos, preocupações e situações causadoras de *stress*. O segundo princípio: alimentar a ternura e admiração - implica que a existência destes dois aspetos constitua um antídoto para o desprezo, o qual, segundo os mesmos autores, é corrosivo para a relação conjugal. Desta feita, é importante incentivar os sentimentos positivos. O terceiro princípio: virar-se um para o outro em vez de se virarem de costas - implica o envolvimento emocional, o estar atento ao outro (Gottman & Silver, 2001).

De acordo com Gottman e Silver (2001), a atenção constitui a base da ligação emocional, do romance, da paixão e de uma vida sexual saudável. Esta atenção vai até aos pormenores do dia-a-dia.

O quarto princípio: consiste em deixar-se influenciar pelo parceiro. Gottman e Silver (2001) referem que as probabilidades de divórcio são inferiores nos homens que se deixam influenciar pelas suas mulheres, comparativamente com os que resistem a tal influência. O quinto princípio: é resolver os problemas com solução. Um casal deve, na maneira como suscita um problema ou conflito, fazê-lo de uma forma suave, aprender a fazer e a aceitar tentativas de reparação, auto e hétero tranquilizarem-se, estabelecer compromissos e serem tolerantes com os defeitos um do outro (Gottman & Silver, 2001). O sexto princípio: consiste em ultrapassar o impasse. Este impasse surge quando os sonhos ou desejos de um são recalcados.

É, desta forma, importante exteriorizá-los e trabalhá-los com o parceiro (Gottman & Silver, 2001).

Por fim, o sétimo princípio: consiste em criar um significado partilhado. Este significado partilhado engloba os rituais familiares, os papéis na vida, os objetivos pessoais e os símbolos partilhados. Segundo Gottman e Silver (2001), quanto maior for o significado partilhado, mais fortalecida será a amizade conjugal.

Noller, Beach, e Osgarby (1997) corroboram esta ideia ao afirmar que o desenvolvimento de uma história conjugal positiva em que esteja como foco o partilhar, é um importante preditor da satisfação conjugal. Num casal insatisfeito, as atribuições perante um evento conjugal negativo são centradas no comportamento do parceiro como sendo intencional, egoísta, culpado e o impacto dos aspetos positivos são minimizados face aos negativos. Hojjat (1997) afirma que os casais insatisfeitos atribuem o comportamento negativo do parceiro a características da personalidade imutáveis e os comportamentos positivos a variáveis ocasionais e temporárias.

Para os casais satisfeitos, parece ocorrer o padrão oposto. Relativamente à comunicação verifica-se que, num casal satisfeito, esta é eficaz e, sobretudo, positiva. Num casal insatisfeito, a comunicação é pouco clara, tendendo a gerar falsas interpretações e a ser pouco empática (Gottman & Silver, 2001).

Num casamento saudável, a natureza e a qualidade da comunicação são mais importantes que a quantidade (embora alguma quantidade seja necessária), sendo que a qualidade pode manifestar-se pelo respeito, compromisso e humor. A comunicação construtiva pode ser facilitada pela capacidade do cônjuge perdoar o parceiro (Moore et al., 2004).

A comunicação não implica apenas a não retaliação, mas uma abordagem onde existe envolvimento nos assuntos e uma capacidade de escuta cuidada (Fincham & Beach, 2002).

O perdão é essencial num casamento, pois os cônjuges magoam-se muitas vezes mutuamente. Se não existir essa capacidade de perdão, a negatividade pode subir em escalada com consequentes níveis de agressão (Fincham & Beach, 2002).

Uma alteração de papéis tradicionais pode ter efeitos negativos ou positivos. No primeiro caso, existem mais conflitos e menor satisfação. No segundo caso, a distribuição mais igualitária de certas tarefas aliviam a sobrecarga provocada pela mesma e pode ser mais benéfica para o casamento (Kaufman & Taniguchi, 2006).

No que se refere ao companheirismo, segundo Hendrick e Hendrick (1997), as cortesias que normalmente se estendem aos amigos (comunicação e apoio) devem estar presentes na relação conjugal, para manter a amizade ativa. Os comportamentos de preocupação e ternura com o outro estão relacionados com a satisfação conjugal (Lindahl et al., 1997).

Sentimentos de confiança, carinho, amor e afeto físico são dimensões importantes de um casamento saudável (Moore et al., 2004). A afetividade positiva e negativa estavam relacionadas com a satisfação conjugal no estudo de Watson, Hubbard, e Wiese (2000).

Os indivíduos mais ativos, alegres e entusiásticos tendem a relatar relações mais próximas e satisfatórias (Watson et al., 2000).

No estudo de Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt, e Sharlin (2004), vários foram os motivos para os casais se manterem juntos. Os casais satisfeitos valorizam a relação e o parceiro, tendo em conta os seus valores e crenças e a capacidade de resolução de problemas.

Por outro lado, os casais insatisfeitos também valorizaram os motivos intrínsecos à relação, às crenças e aos valores. No entanto, são mais influenciados pela pressão social (normas e expectativas sociais) e caracterizam-se por grande dependência (não conseguem viver sem o cônjuge) (Norgren et al., 2004).

Manne et al. (2006) corroboram esta ideia ao afirmar que a qualidade e a quantidade de comunicação sobre as preocupações dos cônjuges, influenciam a qualidade conjugal. Casais que lidam com os problemas, utilizando a discussão mútua, expressão de sentimentos, compreensão dos dois pontos de vista, negociação de soluções e resolução do problema em equipa, ou seja, uma comunicação construtiva, relatavam maior satisfação conjugal. Por outro lado, o padrão de exigência e retraimento leva à insatisfação.

Os padrões disfuncionais poderiam agora ser observados, assim como seu impacto comunicacional, pela análise da interação do casal nos seus aspetos verbais e não-verbais das mensagens enviadas e recebidas. E estes padrões teriam importantes implicações no aparecimento dos esquemas de pensamento disfuncional, desordens do pensamento, alteração da afetividade e de comportamentos (Gottman, Murray, Swanson, Tyson, & Swanson, 2004).

Capítulo 2

2. Comunicação no Casal

2.1. Origem e Definição

A palavra comunicação vem do latim *communicatio*. À raiz *munis* significa “estar encarregado de”, o prefixo *co* expressa “ação realizada conjuntamente” e por último a terminação *tio*, remete para a “atividade” (Martino, 2001).

Para Silva e Vanderberghe (2008), a comunicação envolve um falar e o outro ouvir e vice-versa. Comunicar é uma condição da vida humana e das relações sociais (Andolfi, 1994).

A comunicação é um aspeto essencial da natureza humana usada numa variedade de contextos: para manter os contactos sociais, para dar e receber informação, para partilhar pensamentos e sentimentos, para partilhar motivações, objetivos, necessidades e expetativas (Rebelo & Vital, 2006).

Para Pérez e Estrada (2006), a comunicação permite a expressão de emoções, sentimentos, ideias, ilusões e ajuda ainda a estabelecer com quem nos rodeia relações do tipo íntimo.

O termo comunicação, segundo O'Donohue e Crouch (1996), inclui uma dimensão quantitativa (tempo de comunicação) e uma dimensão qualitativa (as palavras que se escolhem, os estilos de comunicação e os comportamentos não-verbais).

A comunicação não transmite apenas informação mas, ao mesmo tempo, impõe um comportamento (Bateson, Jackson, Haley, & Weakland, 1984).

Dias (2007) reforça que a comunicação acontece na esfera digital (verbal) ou analógica.

A esfera digital concretiza-se nas formas escrita ou falada, caracteriza-se por ser específica e focada, podendo ser manipulada por quem a comunica. Na esfera analógica, a comunicação é expressa através de expressões corporais, posturas, gestos, expressões faciais, inflexões de voz, ritmos das próprias palavras, respiração e a emoção do olhar (Dias, 2007).

A comunicação humana pode ser verbal (auditiva-oral e visuo-gráfica/leitura-escrita) e/ou não-verbal (gestual, mímica, facial, postura do corpo, símbolos, sinais e desenho) (Rebelo & Vital, 2006).

A fala, o tom, a inflexão da voz e expressão facial são aspectos importantes da comunicação. O tom de voz transmite informação relacionada com emoções e sentimentos (Rebelo & Vital, 2006).

A expressão facial também transmite informação relacionada com emoções e sentimentos como a alegria, a tristeza, a expectativa, a excitação, o medo e a dor (Rebelo & Vital, 2006).

Bateson et al. (1984) referem que relacionar-se com o outro, comportar-se socialmente é necessariamente comunicar; e não comunicar é simplesmente impossível.

As suas principais teses no campo da comunicação são as seguintes: a) a comunicação é um processo mais analógico do que digital, ou seja, ela ocorre em vários níveis verbais e não-verbais, e é exatamente nos não-verbais que ela é mais eficiente; assim, o processo humano de comunicação configura-se como um jogo com esses vários níveis ou tipos lógicos; b) comunicação é o mesmo que comportamento, realiza-se automaticamente na medida que existimos, é um processo que não tem oposto, ninguém pode não se comportar, assim como não pode deixar de comunicar; c) numa relação entre dois agentes, não se pode falar apenas em transferência de energia, ocorre muito mais que uma troca de informação; d) na mente humana não existem objetos ou eventos, mas somente percepções e regras; e) a essência da comunicação é a criação de redundâncias (Bateson et al., 1984).

Segundo Hickson e Stacks (1985), comunicação não-verbal é o processo pelo qual, as pessoas manipulam intencionalmente ou não ações e expectativas, exprimindo experiências, sentimentos e atitudes de forma a relacionarem-se e controlarem-se a si próprios, aos outros e ao ambiente.

As três principais diferenças para com a linguagem verbal, delineadas por Harris (1993), são: a) a grande maioria dos comportamentos não-verbais são intuitivos e baseados em normas (com pouco treino formal); b) a comunicação não-verbal é toda a comunicação que não use palavras (Hickson & Stacks, 1985) e c) a capacidade comunicacional do comportamento não-verbal depende da possibilidade de uma resposta ou *feedback* comportamental (Burgoon & Saine, 1978).

As pistas não-verbais são uma das mais fortes formas de comunicação (Parr, Boyle, & Tejada, 2008) pois são muito ricas do ponto de vista afetivo-emocional, deixando mais espaço à interpretação pessoal (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1993). Contudo, é menos precisa e é a que mais deficientes interpretações suscita (Parr et al., 2008).

Buck e VanLear (2002) sistematizam as qualidades da comunicação não-verbal: a) baseada num sistema de sinais biologicamente partilhados; b) nem sempre voluntária; c) os elementos da mensagem são sinais, em vez de símbolos e d) não é proposicional.

Embora a competência para compreender e emitir corretamente mensagens não-verbais assente em disposições da personalidade, pode ser melhorada e aprendida se tivermos em consideração os seguintes aspetos: a) intencionalidade das mensagens não-verbais; b) incapacidade de controlar as mensagens não-verbais; c) as mensagens não-verbais podem não coincidir com o conteúdo das mensagens verbais; d) a subjetividade da comunicação não-verbal potencializa uma série alargada de interpretações que podem originar equívocos e mal entendidos (Pina & Cunha, 2003).

A comunicação tem duas funções fundamentais na relação de casal: permitir expressar sentimentos de amor e intimidade, tanto física como psicologicamente e permitir a resolução das dificuldades inerentes à partilha de uma vida a dois (Larson, Anderson, Holman, & Niemann, 1998).

Watzlawick et al. (1993) assinalam que a comunicação aproxima as pessoas. Porém, a falta desta leva a um distanciamento entre os indivíduos, conseqüentemente também entre os casais.

A comunicação continua a ser um tema que necessita de mais investigação, pois cada vez mais os casais têm menos tempo para se relacionarem, o que se traduz numa comunicação deficitária (Vangelisti & Banski, 1993).

2.2. Problemas de Comunicação no Casal

A qualidade comunicacional dos cônjuges permite distinguir os casais "adaptativos" dos "desadaptativos". Quando a comunicação é deficiente, a intimidade e a qualidade da relação ficam comprometidas, criando-se um ciclo de desgaste contínuo (Gottman & Notarius, 2000). Uma relação implica comunicação, e esta é mais que uma mera troca de palavras; é simultaneamente conteúdo e relação (Watzlawick et al., 1993).

Em momentos de crise, as famílias elaboram padrões de comunicação pouco coerentes e pouco eficazes tornando, assim, mais difícil o relacionamento. É lugar comum que a existência de posições rígidas assumidas por uma ou ambas as partes do casal, leve normalmente à transfiguração de uma relação inicialmente de afetos numa relação de força - um dominador e um dominado (Alarcão, 2006). Silva e Vandenberghe (2008) argumentam que é comum os cônjuges serem mais brutos na comunicação, na qual um dos parceiros atropela a fala do outro, desconsiderando e trazendo constrangimentos.

A comunicação de casais com problemas pode gerar situações de conflito, os casais falarão de forma menos positiva, utilizarão comportamentos não-verbais (caretas, gestos e posturas corporais) e comportamentos verbais negativos (sarcasmo, elevado tom de voz e críticas constantes) (Bonet & Castilla, 2007).

Otero e Guerrelhas (2003) alertam ainda para pessoas que não se preocupam com a realidade vivida, as quais são mais propensas a tornarem-se inadequadas, agressivas, caluniadoras ou intolerantes.

Com isso, não permitem que o outro fale, escute, resultando numa conversa disfuncional. Acumulam as discussões, a troca de agressões verbais, físicas e até a separação. Estudos vêm demonstrando que o ponto central da discórdia na interação dos casais é a comunicação insatisfatória (Otero & Guerrelhas, 2003).

A comunicação poderá trazer um prejuízo muito grande para os casais que pretendem promover mudanças nos seus relacionamentos (Otero & Guerrelhas, 2003).

Isso ocorre devido à dificuldade de falar sobre os conflitos de forma clara, evitando que estes sejam resolvidos e ainda possam retornar danos que podem ser irreparáveis (Cordova & Jacobson, 1999).

A falta de competências de comunicação pode dificultar a resolução de problemas diários que se vão avolumando até se tornarem intransponíveis pelos cônjuges (Otero & Guerrelhas, 2003).

Zanonato e Prado (2009) relatam que a comunicação precária entre a díade pode resultar em relacionamentos disfuncionais com muitas complicações que vão desde um simples conflito, desentendimentos banais até agressões recíprocas, levando ao afastamento ou rupturas afetivas. A comunicação ineficaz é outro problema comumente encontrado em casais, que na tentativa de resolver os seus conflitos, acabam por agravar ainda mais a situação ou desencadeiam um novo problema. Desta forma, a falta de competências de comunicação torna-se particularmente destrutiva, podendo gerar, potencializar ou manter problemas conjugais.

Por outro lado, a comunicação eficaz pode ser um dos pré requisitos para uma boa negociação (Silva & Vanderberghe, 2008).

De acordo com Christensen e Jacobson (2000), na interação do casal existem alguns comportamentos desencadeantes de conflitos, denominados de ruídos ou escalada. A crítica, a exigência, o acumular de mágoas e a rejeição são eventos que desencadeiam desavenças.

Um dos cônjuges pode fazer uma observação, que no seu ponto de vista seja uma sugestão construtiva, mas que para o seu parceiro é uma acusação injusta ou difamação. Outras vezes, o cônjuge faz observações com a intenção de magoar ou de puxar o outro para baixo (Christensen & Jacobson, 2000).

As solicitações e pedidos de um podem ser interpretados pelo outro como exigências injustas e ilegítimas. Quando ocorrem repetidamente, estes eventos tornam a pessoa mais sensível aos ruídos ou escalada, até que, com o passar do tempo, qualquer provocação acende uma discussão (Christensen & Jacobson, 2000).

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

A comunicação tende a tornar-se aversiva, até que um dos cônjuges passe a evitar essa interação incômoda em vez de enfrentar o problema e tentar resolvê-lo. O evitar impede a solução satisfatória do problema, que resulta do seu confronto, tirando a oportunidade do indivíduo de obter acesso a maiores reforços que, futuramente, poderão agravar ainda mais o conflito. Comportamentalistas entendem que este problema é resultado natural do grande poder do reforço negativo imediato comparado ao reforço positivo de longo prazo, que possui um efeito fraco (Rabin, Tsai, & Kohlenberg, 1996).

Quando existem problemas na comunicação, estes podem dever-se quer ao nível da codificação – quando o emissor não se expressa claramente – quer ao nível da descodificação – quando o recetor não percebe a mensagem com precisão (Narciso, 2001).

Segundo Narciso (2001), as dificuldades na codificação passam pela falta de clareza e especificidade (mensagens pouco concretas e globais; afirmações sem lógica, ambíguas, indiretas; mudanças repentinas de tema; inconsistência entre linguagem analógica e digital, generalizações);

Pela maior referência a comportamentos desagradáveis e menor referência a comportamentos agradáveis; pela maior frequência de comportamentos negativos e menor frequência de comportamentos positivos; pela maior reciprocidade de mensagens repletas de afeto negativo; pela escalada simétrica negativa; bem como pela comunicação não-verbal positiva menos acentuada (sorrisos, olhares, voz meiga, riso e toque) (Narciso, 2001).

Relativamente à descodificação, os problemas podem surgir pelos erros devido a uma escuta ativa e empática deficiente, assim como a incompreensão do não-verbal; e também pela resposta negativa independentemente do valor da mensagem emitida (Narciso, 2001).

Sherman, Oresky, e Rountree (1991) enfatizam os seguintes aspetos específicos do treino de comunicação: 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 vez 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.

O casal quando interage pode utilizar palavras de forma inadequada (Beck, 1995).

Muitas vezes, os parceiros transmitem as mensagens indiretamente ou de forma ambígua. Isso dificulta muito o processo de assimilação e compreensão do que pensa e sente um dos companheiros em relação a uma situação específica (Beck, 1995).

Por outro lado, comunicar-se de forma clara e específica ajuda o casal a tomar, em conjunto, as suas decisões (Beck, 1995).

As competências gerais de comunicação, a escuta ativa e o treino expressivo têm-se tornado mais proeminentes, pois o terapeuta pode usar o treino de comunicação para promover a empatia em torno do problema. Para alguns casais, a estrutura do treino de comunicação quebra barreiras e leva a aceitar mais efetivamente as reformulações que emergem durante a terapia (Sherman et al., 1991).

2.3. Competências de Comunicação no Casal

Para que a comunicação tenha sucesso é necessário que os interlocutores dominem um código comum e utilizem o canal de comunicação apropriado à situação (Sim-Sim, 1998).

Johnson e Booth (1998) consideram que a comunicação melhora a capacidade de negociar e resolver conflitos amigavelmente. Além disso, a comunicação pode ajudar na solução de problemas quotidianos os quais, se não forem resolvidos, podem levar à diminuição da intimidade do casal, aumento de sentimentos negativos e, conseqüentemente, insatisfação conjugal. Ressaltam que essa característica é desenvolvida, no *background* social e familiar, mesmo ainda antes do casamento.

Segundo Cordova e Jacobson (1999), as competências de comunicação desenvolvidas com os casais vão permitir que os mesmos sejam "terapeutas", diante de problemas futuros.

Os cônjuges com comportamentos desadaptativos têm grandes dificuldades em expressar o que sentem, pensam e ouvem durante a interação matrimonial (Beck, 1995).

A comunicação eficiente está relacionada com a expressão adequada de ideias e emoções em termos de vocabulário, tom de voz, gestos corporais, entre outros (Dattilio, 2004).

Segundo Dattilio (2004), é importante mencionar ainda que o facto dos parceiros apresentarem dificuldades de comunicação dentro da relação matrimonial, não implica necessariamente que os mesmos obstáculos estejam presentes nos diálogos com outras pessoas. Isso significa que em contextos fora do relacionamento, ambos os parceiros podem comunicar-se de forma eficaz e produtiva para outras relações interpessoais gratificantes (Beck, 1995).

Uma comunicação positiva é caracterizada, segundo Figueiredo (2005), por ser uma boa comunicação, ou uma comunicação clara, objetiva, na qual o outro entende plenamente o que é dito, em que a resposta será, provavelmente, adequada a essa comunicação; isto é, há uma compreensão verdadeira da questão. Esta comunicação positiva deve também envolver respeito e ser caracterizada pelo compromisso e humor (Kurdek, 1995). Uma comunicação clara implica a fórmula ABC: "Quando tu fazes A na situação B, eu sinto C".

São facilitadores de qualidade na comunicação a utilização de mensagens começadas por "eu", evita o sentimento de culpa do outro (ao invés de mensagens iniciadas por "tu"), a demonstração de compreensão pelo outro, a posição assertiva em vez de agressiva, o tom emocional neutro ou positivo e a capacidade de auto revelação (Baucom & Epstein, 1990).

Por outro lado, segundo Gottman (1998), na interação afetiva negativa, os níveis de positividade são mais baixos que os de negatividade.

Sentimentos positivos em menor grau, bem como a presença de críticas, menosprezo, desacordos e defensividade constantes, fazem parte de uma comunicação negativa que prejudica a satisfação conjugal (Gottman, 1998).

Note-se ainda que, quando as pessoas não se expressam com objetividade, verifica-se uma maior tendência para haver distorções e incompreensões que impedem a comunicação positiva (Figueiredo, 2005) criando uma atmosfera de desconfiança e apreensão na relação (Parr et al., 2008).

Mesmo os casais que dispõem de competências de comunicação muito sofisticadas poderão não desfrutar de uma maior satisfação conjugal (Parr et al., 2008).

De acordo com McNulty e Karney (2004), as competências precisam de se emparelhar com as regras (expetativas e exigências) que os parceiros têm a respeito do casamento; ou seja, se os cônjuges esperam muito do casamento, é importante que tenham competências elevadas. Por outro lado, se se espera pouco do casamento, a exigência quanto às competências não será tão elevada para alcançar uma maior satisfação. Expetativas positivas podem levar a circunstâncias melhores porque as mesmas, afetam e melhoram o comportamento, porém, se as pessoas têm expetativas elevadas e não alcançam resultados bons, poderão ficar bastante desapontadas.

Assim, expetativas positivas quanto ao casamento nem sempre predizem uma satisfação conjugal, considerando que o mais importante se foque numa expetativa de casal, que seja compatível com as suas competências e nível de *stress* ambiental (McNulty & Karney, 2004). Na literatura aposta-se mais na possibilidade de obter mudanças duradouras pelo uso de técnicas de comunicação e solução de problemas (Berns, Jacobson, & Christensen, 2000).

As técnicas são bastante versáteis e podem ser usadas durante as várias fases da terapia (Jacobson & Christensen, 1996).

Rangé e Datilio (2001) trazem outro treino de comunicação. A primeira fase do treino é para escutar, ouvir o cônjuge tendo que se seguir alguns princípios: a) escutar com atenção, manter contacto visual e demonstrar que o está a ouvir; b) não interromper o outro; c) clarificar o que está a ouvir, confirmando e resumindo o que ouviu para certificar se está correto. Já a segunda fase é para aprender a falar: a) falar, manter contacto visual direto, ficar atento as expressões e sinais corporais do cônjuge; b) fazer questões abertas para propiciar o diálogo; c) falar somente o necessário e manter a atenção do outro; d) quebrar o silêncio para propiciar reflexões ou realçar o que se está comunicar; e) evitar questionar o cônjuge e também usar questões que dificultem a comunicação.

Cordova e Jacobson (1999) utilizam outra técnica que é o treino em comunicação e Solução de Problemas, que tem a finalidade de ensinar aos casais as competências para solucionar conflitos através das negociações, deixando de lado métodos antigos e ineficientes que só agravavam o relacionamento. Os cônjuges adquiriam assim capacidades de negociar soluções de forma positivas. Este treino foca o modo de como os casais expressam as suas necessidades sem causar deterioração ao longo do relacionamento (Cordova & Jacobson, 1999). Estes ensinamentos dão-se através de problemas atuais, mas com uma visão para problemas futuros (Cordova & Jacobson, 1999).

Capítulo 3

3. Terapia de Casal

3.1. Origem

A história da Terapia de Casal (TC) apresenta diferentes inícios datados. Temos o trabalho de pioneiros como Carl Jung, que escreveu no contexto da sua obra, em 1935, sobre aspetos ligados ao relacionamento conjugal (Gurman & Fraenkel, 2002).

No entanto, todos apontam para as contribuições ocorridas no início do século XX, nos Estados Unidos da América como as mais significativas (Gurman & Fraenkel, 2002).

Tal posição deve-se ao facto de a maioria das escolas de TC terem surgido, nos Estados Unidos da América durante o século XX (Gurman & Fraenkel, 2002).

As raízes históricas da TC revelam-se múltiplas, apesar das pretensões de afiliação a uma única abordagem por autores como Haley (1984).

Para a avaliação criteriosa do seu desenvolvimento e tendências atuais, é fundamental que se compreenda a multiplicidade de olhares e investigações que moldam tendências e revelam potenciais, desde o movimento preventivo, derivado do simples aconselhamento matrimonial, até à contribuição das visões psicanalíticas, humanistas ou derivações da Psicologia Social, passando por abordagens da Psicologia Comportamental e Cognitiva à situação conjugal (Gurman & Fraenkel, 2002).

O diálogo entre essas diferentes perspetivas tem-se revelado produtivo. Podemos concordar com Gurman e Fraenkel (2002), quando afirmam que, apesar da sua longa história de lutas, marginalização e desmobilização profissional, a TC, no final do milénio, tem emergido como uma das mais vibrantes forças no domínio da Terapia Familiar (TF) e da Psicoterapia em geral.

A TF foi desenvolvida por um grupo heterogéneo de investigadores que trabalhavam em contextos diferentes e com propósitos diversos. Todavia, é crucial refletir que a influência conceitual mais importante para esse campo foi a Teoria Geral dos Sistemas (Couto, Pratti, Falcão, & Koller, 2008).

Durante as décadas de 50 e 60, desenvolveu-se outro paradigma a partir de estudos, reflexões e novas descobertas que colocavam novas perspetivas sobre a questão das “patologias psicológicas” (Foley, 1995).

Estudos pioneiros como os de Bateson, Jackson, Haley, e Weakland (1956), Lidz, Terry, e Fleck (1958), Wynne (1958) e Laing e Esterson (1964), criaram, concomitantemente com o desenvolvimento de novas abordagens teóricas e metodológicas (Bertalanffy, 1968) um campo de estudo e intervenção: A Terapia Sistémica de Família (Foley, 1995).

Todos estes autores desenvolveram independentemente, a partir de pesquisas próprias envolvendo a observação de famílias, conceitos teóricos que apontaram para a possibilidade e necessidade de intervenções, não no indivíduo como membro, mas na família como campo de tratamento (Féres-Carneiro, 1996).

A TF chegou a Portugal há cerca de vinte e cinco anos atrás. Esta foi alvo de inúmeras transformações, expandindo-se para áreas que pouco tinham que ver com a família, fazendo de outros sistemas o seu alvo de atuação (Relvas, 2002).

Berman, Marcus, e Berman (1994) propuseram a seguinte classificação relativamente às correntes psicológicas que estudam a psicologia do casamento: teorias sociais, teorias psicodinâmicas, teoria geral dos sistemas e teoria da vinculação. Qualquer uma destas teorias fundamenta também as intervenções terapêuticas e preventivas junto dos casais.

Baucom e Epstein (1990) referem que as teorias sociais são baseadas nos princípios da aprendizagem social e do intercâmbio social, fundamentadas nos trabalhos de Bandura em 1997 e de Thiboit e Kelley em 1959.

Estas teorias defendem que existe um processo recíproco de influência mútua entre cônjuges, de tal modo que o comportamento de cada um deles em contexto conjugal poderia diferir do comportamento que teriam aprendido a ter com outras pessoas. Tal baseia-se num modelo de recompensas e punições que são controladas pelos cônjuges e pela sanção ou aprovação social (Levinger, 1988).

Numa relação conjugal, o indivíduo avalia a qualidade dos reforços na relação atual, em comparação com a disponibilidade dos mesmos em relações alternativas. O indivíduo procura então maximizar os reforços, o que irá determinar a sua permanência, ou não, na relação (Levinger, 1988).

As teorias psicodinâmicas incluem as teorias psicanalíticas e de relações objetais de Berman et al. (1994), e de contrato conjugal (Sager, 1986).

As temáticas de interesse nestas teorias incluem: a) a escolha do cônjuge, a procura de complementaridade (escolha do parceiro como forma de preenchimento das necessidades narcísicas); b) o desenvolvimento psicossocial dos dois cônjuges, no que respeita à família de origem; c) o impacto das características psicopatológicas dos cônjuges no desenvolvimento de relações conjugais disfuncionais; d) a projeção de conflitos inconscientes e de problemas de desenvolvimento no cônjuge (Sager, 1986).

Sager (1986) defende que cada indivíduo traz para a relação conjugal um conjunto de expectativas conscientes e inconscientes, crenças e exigências, às quais espera ou acredita que sejam preenchidas.

No que respeita as intervenções terapêuticas, é importante destacar a interpretação, a clarificação e o *insight* em relação à história do desenvolvimento de competência de escuta e empatia (Gurman & Kniskern, 1981).

A TC orientada para o *insight* remonta aos métodos psicodinâmicos da década de 60. Esta TC reconhece os processos e conflitos interpessoais e intrapessoais como reais e significativos para a qualidade da relação conjugal (Snyder, 1999).

A Teoria Geral dos Sistemas foi desenvolvida por Bertalanffy (1968) tendo assumido uma importância considerável nas teorias sobre relações conjugais e familiares.

Esta teoria pressupõe que a família/casal é um sistema aberto que funciona em interação com o contexto sociocultural onde está inserida durante todo o ciclo de vida (Bertalanffy, 1968).

A teoria da vinculação foi originalmente concebida por Bowlby em 1964, que a desenvolveu baseando-se num conjunto de observações naturalistas de crianças separadas precocemente das mães. Segundo esta teoria, o bebé está capacitado com um sistema biológico – o sistema da vinculação – cuja função primordial é obter proteção e cuidado por parte de um adulto cuidador (normalmente a mãe), uma vez que a sua imaturidade não lhe permite sobreviver a perigos externos (Sholevar & Schwoeri, 2003).

As tentativas de fortalecer as relações e resolver conflitos conjugais são tão antigas como a instituição do casamento (Sholevar & Schwoeri, 2003).

A função de ajudar os casais a resolver os seus conflitos conjugais, tradicionalmente pertencia aos membros mais velhos da família, cuja perspetiva sobre o problema conjugal era baseada nas suas próprias experiências. Já no final do século XX, cabia aos médicos e ao clero ajudarem os casais com problemas matrimoniais (Sholevar & Schwoeri, 2003).

Os terapeutas de casal podem utilizar variadas técnicas de avaliação e utilizar o seu conhecimento sistemático da personalidade comportamental, cognitiva ou teoria dos sistemas comunicacionais para promover o processo terapêutico (Sholevar & Schwoeri, 2003).

O objetivo da TC pode incluir o reforço do relacionamento matrimonial e o tratamento de eventuais distúrbios emocionais subjacentes a um ou a ambos os cônjuges (Sholevar & Schwoeri, 2003).

Embora os objetivos finais do tratamento conjugal possa permanecer latente, o resultado final deve ser uma progressão pelo casal para um relacionamento com nível de desenvolvimento superior (Sholevar & Schwoeri, 2003).

A TC é indicada para uma vasta gama de situações. A mais clara indicação para a TC é a presença de conflitos conjugais que resultam num reconhecido desconforto acentuado para ambos os cônjuges. Frequentemente, esses cônjuges procuram tratamento, uma vez que receiam o divórcio ou porque reconhecem os seus limites para a gestão eficaz do problema. A má comunicação e as relações extraconjugais são os motivos mais frequentes do encaminhamento para a TC (Sholevar & Schwoeri, 2003).

As modalidades mais comuns de TC são: Terapia Individual, TC Conjunta e TC de Grupo. Atualmente, a TC Conjunta é a modalidade mais escolhida pelos casais nos Estados Unidos da América em TC. Contudo, há pouca pesquisa comparativa sobre a eficácia dos diferentes modos de TC (Sholevar & Schwoeri, 2003).

3.1.1. Terapia Individual

Na Terapia Individual de distúrbios conjugais, o foco é sobre a relação conjugal e os conflitos com o parceiro conjugal. Esta pode ser recomendada quando um dos cônjuges é muito resistente à psicoterapia, quando considera a opção de um divórcio, ou quando o cliente apresenta outros sintomas, tais como a fobia, interferindo na satisfação conjugal (Sholevar & Schwoeri, 2003).

3.1.2. Terapia de Casal Conjunta

Na TC Conjunta o tratamento é de ambos os cônjuges na mesma sessão por um terapeuta ou uma equipa de co-terapeutas. Este tem sido o modo mais comumente utilizado na TC para as duas últimas décadas, sendo utilizado por 80% dos terapeutas nos Estados Unidos da América (Sholevar & Schwoeri, 2003).

A vantagem da TC Conjunta é que concentra os esforços terapêuticos diretamente sobre as interações do casal onde se manifestam os problemas (Sholevar & Schwoeri, 2003).

Esta abordagem permite ao terapeuta reconhecer as configurações transacionais subtis e mecanismos de *feedback* que suportam a disfunção conjugal e sintomatológica.

Em casais afastados, em que a desconfiança e o ressentimento são profundos, pode ser tecnicamente impossível para o terapeuta manter uma postura neutra e eficaz prejudicando a eficácia da aliança terapêutica com ambos os cônjuges (Sholevar & Schwoeri, 2003).

3.1.3. Terapia de Casal de Grupo

Os casais podem participar com um grupo de outros casais em TC de Grupo. Os casais podem aprender uns com os outros, prestar apoio e servir como modelos para a modificação do papel conjugal. Alguns grupos de casais incluem o ensino didático sobre o casamento, além do processo tradicional da TC de Grupo (Coché, 1995).

A TC de Grupo é contra-indicada quando um cônjuge não tem o ego suficientemente forte, isto é, uma personalidade *boderline* e é ameaçado pelo grupo (Sholevar & Schwoeri, 2003).

Considerando que há três décadas a função do terapeuta conjugal era preservar o casamento a todo o custo, hoje a TC tornou-se um grande instrumento eficaz para ajudar os cônjuges a alcançar um maior nível de desenvolvimento pessoal e maturidade e se o resultado é permanecer casado ou avançar com um divórcio. O compromisso da terapia é com a promoção da saúde emocional dos elementos do casal e não com a manutenção ou a rutura do casamento (Féres-Carneiro, 1996).

Seguidamente serão abordados os modelos gerais de intervenção psicológica no casal, nomeadamente a Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC) para casal e Terapia Sistémica Familiar e de Casal.

3.2. Modelos Gerais de Intervenções Psicológicas no Casal

3.2.1. Terapia Cognitiva-Comportamental em Casais

Até meados dos anos 70, três abordagens dominavam o campo da psicoterapia: psicanálise, behaviorismo e humanismo. O desenvolvimento das Terapias Cognitivas-Comportamentais (TCCs), no início dos anos 60, representava o que foi descrito como a "quarta força" na psicoterapia (Dobson, Backs-Dermott, & Dozois, 2000). Surgindo a partir da terapia comportamental tradicional a qual, por sua vez, se desenvolveu em relação ao behaviorismo radical, as TCCs podem ser distinguidas das suas antecessoras pela adoção da perspetiva mediacional que, no final dos anos 60 e início dos 70, testemunharam o auge desse fenómeno (Kazdin, 1978). Foram diversos os fatores históricos e contextuais (Dobson & Dozois, 2001), que fizeram do desenvolvimento das TCCs não apenas algo possível, mas uma necessidade lógica.

Embora exista bastante diversidade dentro desta classe de terapias, as intervenções são carateristicamente centradas no problema, dirigidas para o objetivo, orientadas para o futuro, limitadas no tempo e com base empírica (Grant, Young, & DeRubeis, 2007).

As TCCs supõem que os processos cognitivos e emocionais divergem da aquisição e manutenção da psicopatologia (Grant et al., 2007). Desde a sua introdução, há algumas décadas, as TCCs aumentaram de alvo e popularidade, adquirindo a sua atual condição de “paradigmas dominantes” na área da Psicologia Clínica (Dobson & Khatri, 2000). Embora a proliferação das TCCs na segunda metade do século XX tenha sido notável, foi também marcada pela dificuldade em definir com clareza o seu alvo (Dobson et al., 2000; Dobson & Dozois, 2001).

A base da TCC é que os sentimentos e os comportamentos são determinados pela maneira como a pessoa estrutura e interpreta o mundo, como pensa de acordo com as suas crenças, podendo modificá-los afetando o seu desenvolvimento sócio-emocional (Joyce-Moniz, 2005).

O objetivo é a reestruturação destes pensamentos fazendo com que a pessoa encontre distorções da realidade que possam estar a gerar sofrimento (Joyce-Moniz, 2005). Segundo Grant et al. (2007), as intervenções da TCC são planeadas para tratar problemas e dificuldades do cliente sendo operacionalizadas em termos confiavelmente mensuráveis. Depois de quantificar esses problemas, o terapeuta introduz a objetividade no processo terapêutico (Beck, 1995). A utilização da TCC com casais, com base nos conceitos desenvolvidos mais especificamente por Beck, começou a ser mais investigada e utilizada na América do Norte por volta de 1980, e, desde então, tem vindo a desenvolver-se de forma gradual e constante (Dattilio, 2004).

Determinados procedimentos e técnicas que antes eram aplicados no tratamento de perturbações mentais específicas – depressão e ansiedade – começaram a ser adaptados para a intervenção em problemas de cariz conjugal (Beck, 1995).

A ideia principal da Terapia Comportamental de Casal é que o relacionamento saudável é um fluxo contínuo que inclui tanto aspetos negativos como positivos (Christensen, Jacobson, & Babcock, 1995).

Quando há mudança positiva, os aspetos negativos do outro e de si mesmo podem ser aceites. Quando há aceitação, isso já é uma mudança que pode por si mesma conduzir a outras. Assim, um jogo dialético de aceitação e mudança está na base do tratamento (Christensen et al., 1995).

Gordon e Baucom (1998 & 1999) propuseram um modelo de três estágios, com base teórica do perdão no contexto da TC, em que integram as estratégias cognitivas-comportamentais e orientadas para o *insight*.

Na base da sua conceituação do perdão, está a noção de que grandes conflitos relacionais (por exemplo, a infidelidade) representam um conflito interpessoal, uma vez que violam as crenças e suposições sobre como o mundo e as pessoas atuam (Gordon & Baucom, 1998 & 1999). O processo de perdão é entendido como desdobramento em três etapas (impacto, significado e seguir em frente), paralelamente aos aspetos de recuperação de eventos traumáticos mais gerais (Meneses & Greenberg, 2014).

A utilização de TCCs para lidar com problemas associados a perturbações específicas é um legado direto da terapia comportamental (Dobson & Dozois, 2001).

A abordagem comportamental teve grande influência no desenvolvimento de técnicas utilizadas no tratamento de casais em conflito. Processos cognitivos, fatores emocionais e comportamentais capazes de intervir indevidamente na qualidade das relações amorosas passaram a ser objeto privilegiado de investigação e tratamento de casais (Peçanha & Rangé, 2008).

Na nossa sociedade um vasto número de casais tem vindo a enfrentar problemas devido às suas relações conflituosas. Tais dificuldades têm vindo a ser associadas ao desenvolvimento e manutenção de diversas perturbações mentais. A TCC oferece um modelo eficaz para a resolução dos problemas conjugais e a melhoria da satisfação dos parceiros com os seus relacionamentos (Peçanha & Rangé, 2008). Pode-se afirmar que os principais objetivos da TCC no tratamento de casais em conflito são a reestruturação de cognições inadequadas, a gestão das emoções, a modificação de padrões de comunicação desadaptativa e o desenvolvimento de estratégias para solução de problemas quotidianos, de forma mais eficaz (Beck, 1995).

Outros procedimentos utilizados são as alterações de comportamentos que formam padrões negativamente específicos (Dattilio, 2004).

A fase mais recente da Terapia Comportamental de Casais foca aspetos da auto-regulação, como, por exemplo, o trabalho de Halford (1998), que envolve estratégias de mudança do comportamento do outro cônjuge a partir de mudanças nos comportamentos conjugais de cada um dos elementos do casal. A ênfase é dada em comportamentos que facilitem a mudança pela alteração da resposta ao comportamento indesejável do outro cônjuge (Halford, 1998).

Esta mudança estratégica tem por objetivo alterar a sequência comportamental e os padrões funcionais que, supostamente, manteriam a sequência não desejada (Halford, 1998).

E, além disto, poderia funcionar como um padrão de capacidades dos cônjuges para a manutenção e melhoria da sua relação, após o término da terapia formal, servindo para remediar a perda de benefícios a longo prazo (Halford, 1998).

A terapia cognitiva ocupa uma posição vantajosa, em relação às demais abordagens psicoterapêuticas, por unir a teoria à técnica, destacando-se o caráter breve, a eficácia, o modelo prescritivo, a criatividade, a intuição do terapeuta, o caráter estruturado e a elevada "treinabilidade" do seu modelo estruturado. Atualmente, aproximadamente meio século após a sua criação, a modalidade da terapia cognitiva de Beck tem vindo a ser utilizada no tratamento de diferentes problemas psicológicos e de populações, entre os quais de casal (Falcone, 2001).

Em seguida será abordada a Terapia Sistémica Familiar e de Casal como sendo mais uma ferramenta importante no tratamento e modelagem das situações menos positivas que estão inerentes na vida quotidiana dos casais.

3.2.2. Terapia Sistémica Familiar e de Casal

A eficácia da TF e da Terapia Sistémica (TS) tem sido comprovada, no que toca a muitas perturbações clínicas específicas (Bessero, 2009).

A TF/TS é eficaz tanto em monoterapia como em terapia de combinação, que é ligado a um outro tratamento, seja ele forense, individual, social ou educacional (Bessero, 2009).

A abordagem sistémica permite uma visão mais complexa das relações humanas, estabelecendo como análise fatorial as relações interpessoais como uma prioridade durante a construção da realidade, afirmando ainda que a terapia é composta por uma abordagem da Teoria Geral dos Sistemas, Cibernética, Teoria Matemática e Teoria da Informação e Comunicação (Bessero, 2009).

A pessoa faz parte de um processo maior do que o próprio. Um todo, que é um subconjunto de um sistema parcialmente aberto, ou seja, um ser em interação (Tapia, 2000).

A partir de uma perspetiva sistémica, de uma abordagem de fatores políticos e semânticos, são mencionados os aspetos políticos que significam prestar atenção à hierarquia relacional do casal: a gestão de energia, enquanto o trabalho no campo semântico é focar o conteúdo da relação: a comunicação. Inserido o fator cognitivo, amplia-se a perspetiva de compreensão do relacional para fornecer um modelo teórico que enfatiza a forma de organização dos fenómenos da realidade, e não apenas aquele que faz o quê a quem, não só o significado da comunicação, mas também possível de identificar a construção subjacente da lógica como problema relacional (Tapia, 2000).

Para De la Espriella (2008), os principais objetivos da TS são: a) gerir a denúncia; b) promover uma mudança que favorece sempre a Meta-Comunicação e respeitar os valores e crenças dos seus membros (a Meta-Comunicação é entendida como toda a comunicação existente além da mensagem básica escrita ou oral); c) permitir as substituições e evitar interações rígidas; d) apesar de não ser reconhecido como objetivo, é importante tentar manter a coerência entre a definição dos membros como um casal e a expectativa dos membros que se organizaram dentro de um projeto de vida em comum; e) se não for possível, tente manter a união ou a separação com o mínimo de dor possível. Mais um ponto central para este modelo, é considerar o casal como um subsistema aberto do *host* que é a família. De acordo com Cusinato (1992), o aspecto mais inovador desta terapia é na epistemologia com base numa nova forma de observação, neste caso, enfatizando a forma de interação que está no sistema.

As técnicas utilizadas nesta abordagem têm como objetivo as comunicações e as mudanças patológicas que ocorrem no sistema, para as alcançar, o terapeuta expõe tarefas concretas tanto na sessão como para além dela (Cusinato, 1992).

De la Espriella (2008) refere três fases da TS: a) Avaliação - Esta é a razão para que na fase de consulta seja analisada a história do relacionamento dos elementos do casal; b) Intervenção - Esta fase centra-se nas características da comunicação do casal, tentando mudar a sua forma. Para isso, poder-se-á incluir jogos e tarefas de funções e contratos comportamentais. É importante aumentar os reforços positivos e diminuir as situações menos positivas; c) Monitorização - Esta é a fase em que as alterações obtidas são analisadas, novas estratégias de solução são usadas e um compromisso com a mudança é reforçada.

A Terapia Relacional Sistémica aborda que não existe a necessidade de deixar a individualidade de lado ao se tornar um casal, é saudável para o relacionamento manter, aproveitar e realizar atividades individuais, para que estas expectativas não se voltem todas para o parceiro (Rosset, 2014).

Segundo a Terapia Relacional Sistémica, é no relacionamento de casal que o indivíduo mostra tudo de bom e de mau que tem em si, muitas vezes após este ritual de passagem, que é o casamento, a cerimónia, o jantar ou a assinatura dos papéis, quando o casal realmente começa a coabitar na mesma casa, as expectativas depositadas e criadas antes da união muitas vezes não acontecem, pois são expectativas individuais, sendo que o outro muitas vezes não sabe e não é responsável por realizá-las. Assim, surgem as primeiras diferenças e dificuldades, os encantos e a vida quotidiana acontecem de forma bastante diferente (Anton, 2012).

A Terapia Relacional Sistémica considera o relacionamento de casal como o mais complexo, pois lida diretamente com as formas como cada indivíduo se relacionou com os seus pais a partir do nascimento, como esta relação foi construída, como o triângulo pai, mãe e filho se desenvolveu nas suas etapas e o que pode ter ocasionado dificuldade para esta pessoa (Anton, 2012).

Muitas destas dificuldades acontecem quando este indivíduo se relaciona na forma de casal com outras pessoas, pois a tendência é que as dificuldades sejam as mesmas (Anton, 2012).

A intervenção da TS permitiu, portanto, a construção de grelhas de leituras alternativas aos modelos teóricos vigentes: a psicanálise, o modelo biomédico e o modelo comportamental (Alarcão & Relvas, 2002).

O pensamento sistémico vem enfatizar a multidisciplinaridade e articulação de saberes, assumindo uma postura claramente não causal e não determinista, mas uma compreensão circular e de recursividade dos sistemas em interação (Alarcão & Relvas, 2002) compreendendo que os indivíduos existem em relação, inseridos em contextos (Relvas, 1998).

A Terapia Familiar Sistémica surgiu organizadamente em Portugal a partir de 1978 e sob a coordenação da Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar (Sampaio, 1984).

Mas, o seu aparecimento e implementação só foi possível porque também entre os Psicólogos, se foram, a pouco e pouco, alterando os procedimentos clássicos nos serviços de saúde mental, com o desenvolvimento da psicanálise e da grupo-análise, a prática das reuniões de equipa e comunitárias e a contribuição interdisciplinar de vários autores (Sampaio, 1984).

Especificamente na Terapia Familiar Sistémica, os fatores comuns têm sido pouco estudados (Davis & Piercy, 2007) podendo, no entanto, serem retiradas algumas conclusões.

Segundo Sprenkle, Blow, e Dickey (1999) podemos agrupar os fatores comuns na TF em três componentes: comportamental, cognitiva e afetiva. A regulação comportamental ocorre quando os terapeutas possibilitam a mudança dos padrões interacionais dos clientes, modificando os limites e mudando as estruturas familiares (Sprenkle et al., 1999).

A TF, em Portugal e no Mundo, foi alvo de inúmeras transformações, expandindo-a para áreas que pouco tinham que ver com a família, fazendo de outros sistemas o seu alvo de atuação. Neste processo de crescimento descobriu-se que era útil que os técnicos de saúde mental pudessem interagir com outros profissionais que tinham interesse nas propostas sistémicas (Relvas, 2002).

Médicos de família, enfermeiros, juristas, professores foram alguns a quem a formação e as propostas metodológicas de intervenção com vista a uma abordagem sistémica da realidade têm conduzido ao frutuoso enlace com os Psicólogos (Relvas, 2002). A TS possui as suas próprias técnicas para clarificar a comunicação perturbada no sistema familiar (Doron & Parot, 2001).

Na perspetiva sistémica há uma preocupação com o comportamento e na procura para o modificar, o que leva a uma desatenção em relação aos processos psíquicos subjacentes, enquanto na perspetiva psicanalítica há uma preocupação em expressar os desejos inconscientes que estão na origem da disfunção familiar (Féres-Carneiro, 1996).

A TC sob a ótica sistémica utiliza variados recursos, sendo necessário escutar o casal acerca do que um e outro consideram importante referir, construindo conjuntamente hipóteses sobre a situação, tanto atual como passada – este seria um trabalho a nível verbal (Severino, 1996).

Outro recurso pode ser o não-verbal que inclui a utilização de fotografias da infância e do casamento, técnicas psicodramáticas, atividades gráficas e de escultura, entre outros recursos que o terapeuta achar pertinentes (Severino, 1996).

O genograma pode ser utilizado como método diagnóstico e de intervenção terapêutica. Este recurso trabalha com as famílias de origem e oferece a visualização gráfica de factos significativos do casal e da história de cada um (Severino, 1996).

Além disso, propicia um espaço pessoal, onde são trabalhadas questões individuais que favorecem a diferenciação. Através do genograma observam-se os movimentos de mudança ocorridos na geração atual e nas anteriores, podendo assim, identificar os padrões repetitivos do funcionamento familiar (Severino, 1996).

Alguns métodos focam o treino de competências, necessário para uma relação conjugal satisfatória como: técnicas comunicacionais, de manutenção do conflito ou expressão emocional. Outros tendem a focar mudanças no estilo relacional, numa abordagem preventiva de focos de tensão e conflito (Gurman & Fraenkel, 2002).

Desse modo, a TC objetiva auxiliar os cônjuges nas dificuldades específicas que eles estão a viver, de forma a contribuir para identificar os pontos de conflito existentes na relação e a determinar quais as mudanças desejáveis, quer no modo de se relacionar, como nas mudanças individuais (Sadock & Sadock, 2007).

Salienta-se ainda a importância da pesquisa em Psicologia Clínica, reportando que tanto na esfera do casal como em outros domínios psicológicos, existem muitos campos que ainda não foram analisados, comportamentos que ainda não foram descritos em conexão com certas condições médicas, resultados de estudos que ainda não foram comparados, sendo a pesquisa, o caminho de aprendizagem mais significativo, e, portanto, de um crescimento profissional. Mas tendo como mais valia, ser o verdadeiro motor da ciência (De la Espriella, 2008).

É com esta leitura da Terapia Familiar Sistémica que Falceto (2008) afirma que envolver a família em terapia é uma forma de compreender os problemas humanos.

3.3. Atualidade e Procura de Terapia de Casal

Féres-Carneiro (2003) refere que, como terapeuta de casal, tem constatado que é cada vez maior o número de casais que procuram atendimento psicológico.

Ao constatarmos que o número de separações conjugais está com uma tendência elevada na atualidade, podemos reafirmar que, hoje, homens e mulheres procuram relacionamentos amorosos mais verdadeiros e gratificantes e que, talvez por isso, tantos casamentos se dissolvam (Féres-Carneiro, 2003).

Spivacow (2005) adiciona ainda a necessidade de alguns casais procurarem a TC como forma de ajuda para uma separação sem conflitos graves, já que atualmente não existe a “institucionalização” do casamento, enfraquecendo a pressão.

Zimerman (2000) afirma que a procura pela TC tem sido cada vez maior. Menciona ainda que a difusão da terapia individual, abrange cada vez mais indivíduos, podendo causar rutura no equilíbrio neurótico da dupla conjugal quando um deles não acompanha a mudança e o crescimento emocional do outro. Aponta como principais motivos pela procura da TC a deterioração gradativa do relacionamento com problemas na comunicação, na sexualidade e com os filhos (Zimerman, 2000).

Para o autor supra citado, a degradação da relação conjugal acaba por afetar a parentalidade, num processo de interligação recíproca e que, ambas as vertentes – conjugalidade e parentalidade – poderiam ser trabalhadas no espaço terapêutico com o casal.

Colman (1994) refere que todos esses motivos que levam à procura da TC têm um denominador comum: a impossibilidade de perceber o outro como ele é, como alguém diferente; de maneira como se cria um relacionamento livre de tantas projeções e fantasias, promovendo uma vivência de respeito à coexistência dessas subjetividades.

Hoje em dia, há uma crescente variedade de cônjuges que procuram auxílio, sendo eles namorados, casais jovens ou idosos, heterossexuais ou homossexuais. Então, na TC não se diferencia se os cônjuges são do mesmo sexo ou não, visto que as questões que os preocupam são do mesmo âmbito, como a comunicação, o afeto, a tolerância e a aceitação (Otero & Ingberman, 2009).

Segundo Rosset (2005), todos os casais podem resolver de alguma forma as suas dificuldades, porém, na prática isso nem sempre é possível. Sabe-se que para que haja uma solução dos problemas, ambas as partes devem estar interessadas nessa solução.

Tendências e focos vistos anteriormente de forma separada, passaram a ser explorados conjuntamente, criando espaços interdisciplinares e transdisciplinares (Gurman & Fraenkel, 2002).

Muitos casais procuram a TC para que o terapeuta indique um culpado, como se este fosse um juiz que possa vir a julgar quem está certo ou errado, mas também existem casos em que um dos dois vai à terapia apenas para demonstrar que tem boa vontade, existindo também aqueles que vão apenas com o intuito de ir levando a situação conflituosa como está, entre outros motivos (Rosset, 2005).

Quando campos de diálogo, pelo seu potencial, parecem ser mais relevantes, possuem já uma história consubstanciada (Gurman & Fraenkel, 2002).

O primeiro campo ocorre no diálogo e articulação de diferentes abordagens de TC nas quais diferentes escolas têm participado. O segundo campo trata da exploração das contribuições recíprocas entre a abordagem da TC e as contribuições da Terapia Breve (Gurman & Fraenkel, 2002). O terceiro campo, refere as discussões entre o campo da TC e o da Terapia Sexual têm sido relevantes. E, finalmente no quarto campo, têm ocorrido tentativas de articulação da TC com a Teoria da Vinculação. Estas parecem ser as maiores estratégias integrativas em andamento no final do século XX e início do século XXI (Gurman & Fraenkel, 2002).

Diversos estudos, teóricos e de investigação, apontam, no entanto, a importância do estilo de vinculação adulto para a formação e manutenção dos vínculos conjugais e também para a qualidade da relação (Mikulincer, Florian, Cowan, & Cowan, 2002).

Esses estudos apoiam-se numa relação de causalidade, na qual o modelo de vinculação construído nas relações com figuras de vinculação significativas é o antecedente para a formação do vínculo conjugal, emprestando estabilidade ou instabilidade e satisfação ou insatisfação (Mikulincer et al., 2002).

A co-terapia é outro recurso utilizado no tratamento de casais que significa a presença de dois terapeutas, permitindo aumentar o poder terapêutico, diluir alianças e evitar a confusão do casal (Severino, 1996).

Numa revisão sobre o tema, Miller, Hubble, e Duncan (1995), ao avaliarem o campo de pesquisa sobre a eficácia das psicoterapias, notaram que, apesar de inúmeros desenvolvimentos em técnicas de pesquisa, o quadro geral não se alterou. Notaram inclusive, formas emergentes de psicoterapia como Terapia Cognitiva, TF, TC e também demonstraram a sua eficácia.

O campo da TC tem assistido, na sua última fase, a importantes diálogos e relacionamentos sinérgicos entre diferentes perspetivas, levando à integração e enriquecimento de modelos (Gurman & Fraenkel, 2002).

O balanço destes vinte e tal anos de TF e TC em Portugal, apresenta um “saldo positivo”, embora seja importante continuar a pensar no futuro, ou seja, acreditando que assim vamos todos (terapeutas e clientes), conjuntamente, descobrindo e ativando os recursos e as competências que ainda não descobrimos que tínhamos (Relvas, 2002).

Parte Empírica

Capítulo 4

4. Método

4.1. Introdução

Na presente investigação optámos por articular o método quantitativo (através da aplicação da técnica de recolha de dados dos questionários, designadamente as escalas EASAVIC (Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal) e DAS (Escala de Ajustamento Diádico), aos casais em investigação, com o método qualitativo (mediante a aplicação de uma entrevista clínica (EC) para fins de investigação).

Todos estes instrumentos de investigação se encontram, respectivamente, nos anexos G, I e J que serão apresentados mais aprofundadamente no ponto seguinte.

Segundo Fernandes e Maia (2001), a opção por uma abordagem clássica, de natureza quantitativa, justifica-se por duas razões: a) a existência de escalas de medição validadas, dirigidas às dimensões em foco e b) a objetividade que essas escalas permitem para a obtenção de informação sobre entidades e fenómenos mentais, que resultará deste modo menos contaminada pelas percepções e vivências subjetivas do investigador. Embora a quantificação pressuponha, em geral, um substrato teórico suficiente, no caso presente, as vantagens do seu uso compensam os inconvenientes e perspetivam assim um maior avanço na investigação (Fernandes & Maia, 2001).

A metodologia qualitativa, esta, segundo Turato (2005), não é apenas um modo de investigação que atende a certas demandas, mas tem também como finalidade criar um modelo de entendimento profundo de ligações entre elementos, ou seja, de falar de uma ordem que é invisível ao olhar comum.

Pinto (2004) realça que a pesquisa qualitativa em Psicologia Clínica realiza uma ciência de viabilidade, pois não pretende uma verificação direta dos resultados e conclusões, mas visa explicar e apontar para um sentido da realidade, do fenómeno ou do processo estudado.

4.2. Objetivos

Neste capítulo estarão presentes os objetivos e as suas questões de investigação, os participantes, os instrumentos utilizados e os procedimentos apresentados na investigação, bem como um Programa Breve constituído por três sessões.

Desta forma, os objetivos delineados para a investigação seguem uma linha de raciocínio que tem por base a abordagem teórica da primeira parte da investigação, essencialmente nos temas de Comunicação, Interação Diádica e Satisfação Conjugal.

O objetivo geral da presente investigação passa por analisar algumas dimensões do processo de comunicação de casais heterossexuais. Por sua vez, os objetivos específicos da investigação passam pela verificação de possíveis disfunções na comunicação nos casais em investigação, procurando compreender as suas consequências nas interações diádicas dos mesmos e ainda verificar a melhoria da comunicação em casais através de técnicas sistémicas e cognitivas-comportamentais. A nossa investigação tem como finalidade verificar se tal é factível a partir da análise dos dados recolhidos aos cônjuges que participaram na investigação através da elaboração de um Programa Breve de três sessões, projetado especificamente para a mesma.

4.3. Hipóteses/Questões de Investigação

Por hipótese entende-se, pois, a explicação ou solução mais plausível de um problema, podendo até afirmar-se segundo Almeida e Freire (2008), que a hipótese é uma proposição testável, que pode vir a ser a solução do problema.

Vinculadas aos objetivos específicos para a presente investigação formulamos as seguintes hipóteses de investigação:

1- É possível constatar uma associação positiva entre Satisfação Conjugal e Comunicação, através do Programa Breve de Sessões, nos cônjuges que participaram na investigação;

2- Com base nos resultados esperados da Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC), podemos afirmar que os casais participantes da investigação apresentam uma Satisfação Conjugal de nível bom;

3- Com base nos resultados esperados da Escala de Ajustamento Diádico (DAS), podemos afirmar que os casais participantes na investigação apresentam uma Interação Diádica Adaptativa;

4- Com base nos resultados esperados, após o Programa Breve de Sessões, houve uma melhoria da Comunicação positiva nos casais participantes na investigação.

4.4. Amostra, Instrumentos e Procedimentos

4.4.1. Participantes

Em termos de participantes, foi utilizada uma amostra por conveniência. Quando foi realizado o estágio curricular, tivemos a oportunidade de acompanhar diferentes casos clínicos, tendo sido suscitado o nosso interesse e curiosidade pela investigação na consulta de casal (nomeadamente, ao longo do trabalho clínico desenvolvido, chamou-nos particular atenção as questões relativas à comunicação de casal).

4.4.2. Critérios de Inclusão: Casais que vivam na condição de marido e mulher; Casais que vivam em coabitação à 5 anos ou mais; Casais com mínimo de seis meses de conjugalidade; Os casais consideram-se insatisfeitos ou desajustados nos seus relacionamentos amorosos; Casais compostos por pessoas com 25 ou mais anos.

4.4.3. Critérios de Exclusão: Presença de pelo menos um dos itens seguintes em pelo menos um dos parceiros: Casais que vivam em coabitação há menos 5 anos; Casais sem quaisquer problemas ou insatisfação no seu relacionamento amoroso; Perturbação psicológica clínica grave; Disfunção sexual.

Assim, sublinhando mais uma vez, a presente investigação tem por base uma amostra de conveniência composta por dois casais heterossexuais (ver tabela 1).

Tabela 1. Caracterização Sócio-Demográfica dos casais participantes

	Casal 1 (C1)		Casal 2 (C2)	
	Elemento feminino (X)	Elemento masculino (Y)	Elemento feminino (W)	Elemento masculino (Z)
Idade	26	27	32	31
Estado civil	Casada	Casado	União de facto/vive junto	União de facto/vive junto
Escolaridade	2ºciclo/9ºano/antigo 5ºano	2ºciclo/9ºano/antigo 5ºano	12º ano	3º ciclo/10º ano ao 11º ano/ 7º ano complementar
Profissão	Empregada de Limpeza	Tripulante de Ambulância	Supervisora Restauração	Distribuidor
Nível Sócio-Económico	Médio	Médio-Baixo	Médio	Médio
Duração da Relação	Mais de cinco anos	Mais de cinco anos	De um ano a cinco anos	De um ano a cinco anos
Com quem vive atualmente	Cônjuge e Filhos (2)	Cônjuge e Filhos (2)	Companheiro(a) e Filho(a)	Companheiro(a)
Zona de Residência	Porto	Porto	Região Norte	Região Norte

4.4.4. Caracterização da Amostra

Em relação à caracterização da amostra, nenhum dos membros do C1 teve anteriormente outro casamento ou união de facto e existem dois filhos desta relação, enquanto que no C2 o elemento feminino teve um relacionamento anterior do qual resultou um filho. Os membros do C1 estão envolvidos há mais de 5 anos. Por sua vez, o C2 está envolvido há 5 anos. Em relação às idades dos casais que participaram nesta investigação, situam-se num intervalo de 26 a 32 anos tendo uma média de 29 e um desvio-padrão de 2.94.

Em relação à variável escolaridade, o C1 situa-se nos resultado 2º ciclo/9ºano/antigo 5ºano enquanto o C2 situa-se no resultado 3ºciclo/10º ano ao 11º ano/7º ano complementar e 12º ano.

Na variável nível-sócio económico, o C1 refere como resultados: médio e médio-baixo, enquanto o C2 refere médio.

Por último, na variável zona de residência, os cônjuges do C1 vivem no Porto, e os do C2 na região norte.

4.5. Instrumentos Utilizados na Investigação

4.5.1. Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal

A EASAVIC, elaborada por Narciso e Costa em 1996, pretende avaliar o grau de satisfação que o indivíduo possui nas várias áreas da sua vida conjugal.

A EASAVIC consiste num instrumento de auto-avaliação, constituído por 44 itens que correspondem a zonas da vida conjugal que, por sua vez, se organizam em dimensões da vida conjugal: funcionamento do casal e amor (Narciso & Costa, 1996).

A EASAVIC é constituída por sub-escalas ou sub-dimensões sendo elas: Intimidade; Sexualidade; Comunicação; Funções Familiares; Rede Social; Autonomia e Tempos livres (Narciso & Costa, 1996).

O participante deverá assinalar em que medida se sente satisfeito relativamente a cada afirmação numa escala de tipo-*Likert*, com 6 opções de resposta: “ nada satisfeito”; “pouco satisfeito”; “razoavelmente satisfeito”; “satisfeito”; “muito satisfeito” e “completamente satisfeito” (Narciso & Costa, 1996).

O resultado final da escala situa-se entre 44 e 264, sendo que, quanto mais elevado for o valor, maior será o grau de satisfação conjugal (Narciso & Costa, 1996).

No estudo psicométrico da escala, a análise fatorial exploratória permitiu determinar 2 fatores principais, sendo que o fator 1 agrupa os itens referentes à dimensão “amor” e o fator 2 agrupa os itens relativos à dimensão “funcionamento do casal” (Narciso & Costa, 1996).

A correlação entre cada item e o respectivo fator foi superior a 0.52, salvo algumas exceções (itens: 6, 9, 14, 15 e 31). A escala revela uma elevada consistência interna, apresentando coeficientes *alpha* para cada um dos fatores superiores a 0.90 (Narciso & Costa, 1996).

4.5.2. Escala de Ajustamento Diádico

A *Dyadic Adjustment Scale* (DAS) (Spanier, 1976) é frequentemente apontada como a medida de avaliação da relação conjugal mais popular a nível internacional (Dinkel & Balck, 2006; Hunsley, Pinsent, Lefebvre, James-Tanner & Vito, 2001).

Segundo Perlin e Diniz (2005), a DAS é considerada uma das medidas mais globais e sólidas da qualidade das relações interpessoais devido à coerência dos itens agrupados em 4 sub-escalas, que abarcam áreas fundamentais dos relacionamentos: Satisfação, Coesão, Consenso e Expressão de Afeto (Perlin & Diniz, 2005). A DAS é um dos instrumentos mais utilizados na investigação acerca da satisfação conjugal, além de possuir as melhores características psicométricas (Comim & Santos, 2009).

O seu criador, Spanier (1976) entendeu o conceito de ajuste matrimonial como multidimensional, caracterizando-o como um processo cujo resultado é determinado pelo grau de diferenças conjugais, tensões no casal e ansiedade pessoal, satisfação conjugal, coesão diádica e consenso em questões importantes para o funcionamento do casal para promover o acesso à qualidade da relação e de outros relacionamentos diádicos similares (Gomez & Leal, 2008).

Spanier (1976) criou a DAS com o objetivo de introduzir uma medida do ajustamento conjugal mais informativa, que combinasse as pontuações subjetivas da relação com o efeito de comportamentos e acontecimentos concretos (Gomez & Leal, 2008).

A versão final ficou constituída por 32 itens, dos quais 30 são cotados numa escala tipo-*Likert* com 5-7 opções de resposta e 2 são respondidos “sim” ou “não”; a maioria dos itens tem 6 opções de resposta, que são cotadas de 0 a 5 e variam entre “sempre em desacordo” a “sempre a acordo” ou desde “sempre” a “nunca” (Gomez & Leal, 2008).

De uma forma mais sucinta, podemos afirmar que na escala DAS os indivíduos indicam, através de escalas ordinais de intensidade (0-1; 0-4; 0-5; 0-6), o grau de concordância com a afirmação em causa (Spanier, 1976).

Gomez e Leal (2008) descrevem 4 sub-dimensões do ajustamento conjugal: Consenso (13 itens (1,2,3,5,7,8,9,10,11,12,13,14 e 15)), referindo-se à concordância do casal perante as normas sociais; Satisfação (10 itens (16,17,18,19,20,21,22,23,31 e 32)), comportamentos como pensamentos sobre divórcio, separação ou término do relacionamento; Coesão (5 itens (24,25,26,27 e 28)), referindo-se ao sentimento de união e integração entre os cônjuges e Expressão de Afeto (4 itens (4,6,29 e 30)), referindo-se à perceção subjetiva acerca da concordância ou discordância do casal em questões de demonstração de afeto, carinho e desejo sexual. Os *alphas* de *Cronbach* calculados por Gomez e Leal (2008), para a versão portuguesa foram de 0.849 para o Consenso, 0.83 para a Satisfação, 0.72 para a Coesão, 0.66 para a Expressão de Afeto e 0.90 para a escala global de ajustamento conjugal.

A pontuação final pode variar de 0 a 151 pontos, sendo que o resultado nos indicará o grau de ajustamento da relação diádica. Quanto mais elevado for o valor do resultado final, maior o grau de ajustamento no relacionamento (Spanier, 1976).

Os indivíduos que obtiverem 101 pontos ou menos devem ser classificados como desadaptativos ou em sofrimento no relacionamento conjugal, e os que alcançarem 102 pontos ou mais, como adaptativos (Spanier, 1976).

4.5.3. Entrevista Clínica

A EC foi criada através de um guião, contendo questões de relevância para a presente investigação tais como: a origem de possíveis conflitos entre os casais participantes na investigação; os motivos em que são baseados os conflitos; as estratégias que os cônjuges já implementaram para lidar com esse tipo de situações; as percepções que os casais têm dos parceiros e de si mesmos durante os conflitos; a caracterização da relação e duas questões de um maior foco no positivo da relação de ambos os casais nomeadamente: “O que significa a felicidade para cada um dos cônjuges” e “O que faz da relação que mantêm uma relação especial e única”.

É importante salientar que a EC foi criada exclusivamente para esta investigação com fins destinados para a mesma, salvaguardando todos os direitos e confidencialidade dos casais em investigação.

A EC foi, de facto, importante para uma recolha de dados mais coesa e rica sobre os casais, segundo Macedo e Carrasco (2005), por ser uma técnica de conversação que tem como objetivo fundamental possibilitar ao Psicólogo recolher informações ou dados a respeito do seu cliente.

Os autores supra citados acrescentam que a EC tem por finalidade fazer um levantamento de informações que possibilite relacionar acontecimentos e experiências, fazer inferências, estabelecer conclusões e tomar decisões (Macedo & Carrasco, 2005).

Segundo Grossen e Orvig (1998), os objetivos da EC são: a) construir diagnóstico; b) fazer terapia e c) recolher informações sobre o cliente a partir de uma metodologia específica (testes/questionários).

A EC é um processo gradual que envolve fases mais ou menos definidas no tempo, geralmente concetualizadas como: a) a fase da abertura em que há a apresentação dos intervenientes e a fase da investigação do pedido; b) a fase de reconhecimento, na qual há a investigação de quem é o cliente, no contexto do seu meio sociocultural e da sua história pessoal e c) a fase da finalização, em que o Psicólogo apresenta ao cliente um sumário das suas impressões durante a EC, apresentando uma proposta de intervenção mais adequada à problemática do cliente, incluindo um plano de intervenção e considerações de prognóstico, facilitando a exploração de expetativas, questões e reações por parte do cliente (McIntyre, 1998).

O objetivo da EC é introdutório (contacto inicial entre cliente e terapeuta) e de apoio, e visa, principalmente, fornecer e recolher informação para que haja um entendimento terapêutico sobre o problema e o seu modo de tratamento, com respeito pela apresentação do cliente, e com pleno conhecimento e boa fé por parte deste (McIntyre, 1998).

Os objetivos da EC serão, portanto, uma aliança com o terapeuta na qual o estabelecimento de *rapport* com o cliente é facilitado por uma avaliação cuidada por parte do terapeuta. Esta aliança de trabalho entre o cliente e o terapeuta é indispensável ao seu tratamento (McIntyre, 1998).

4.5.4. Questionário Sócio-Demográfico

Para início da investigação optámos por criar, a exemplo da EC, um questionário que recolhesse os dados pessoais dos casais participantes na investigação, permitindo por um lado, recolher dados sobre variáveis sócio-demográficas relativas aos casais participantes (como idade e estado civil) e, por outro lado, obter informações sobre a relação, tais como tempo total da relação, tempo de vivência conjunta, tipo de relação (casamento; união de facto).

4.6. Procedimentos

No começo da investigação foi descrito aos participantes o que se pretendia realizar e qual o objetivo da sua participação. Na divulgação dos objetivos de investigação foi esclarecido aos participantes que a mesma seria meramente para fins científicos. Todos os instrumentos necessários à investigação, assim como o aval para a sua utilização, se encontram posteriormente em anexo (Anexo B e C).

O procedimento seguido para selecionar os participantes para a investigação constou da realização de um esforço de procura em terreno, tentando eleger casais que cumprissem os critérios de inclusão da própria. Concomitantemente procedeu-se à divulgação da mesma através de contactos informais, como meio de alargar a rede de potenciais interessados em participar na investigação que concebemos para o trabalho empírico (o qual será alvo de exposição aprofundada num subcapítulo seguinte).

Após cerca de três semanas, dois casais que cumpriam os critérios de inclusão na amostra, aceitaram participar por contacto telefónico no estudo. Após contacto telefónico com os casais para informações sobre a investigação e para a concretização da sua participação no estudo, houve um outro contacto telefónico com os mesmos para marcação das datas das sessões, nas quais se forneceu uma breve explicação dos objetivos da investigação.

Para a presente investigação optámos por criar um Programa Breve de Sessões (ver anexo E) que seguisse os objetivos propostos da mesma.

Este Programa Breve de Sessões foi estruturado em três sessões, sendo que a primeira constou do acolhimento dos casais, contendo uma breve explicação e preenchimento do consentimento informado.

Seguidamente, prosseguiu-se para o preenchimento das respetivas escalas que fazem parte da presente investigação, deixando esta tarefa para a última etapa desta primeira sessão. Na segunda sessão, fornecemos o *feedback* aos casais dos resultados obtidos e respetivas propostas de tarefas de casa individuais para cada elemento dos casais participantes. Por último, na terceira sessão analisou-se como se procedeu a realização das tarefas de casa propostas e fez-se uma avaliação geral dos ganhos individuais e conjuntos ao longo das três sessões que compuseram este Programa Breve de Sessões.

O período de administração dos instrumentos ocorreu entre abril 2015 e julho de 2015, na Clínica Pedagógica de Psicologia (CPP) da Universidade Fernando Pessoa (UFP). Foram respeitados os procedimentos próprios de cada instrumento de avaliação, seguindo as instruções dos mesmos. As provas foram administradas durante o processo terapêutico, ou seja, foi solicitada a presença dos participantes dentro do contexto de consulta. Para a realização das mesmas foi solicitada autorização à Comissão de Ética da UFP, a qual se encontra em anexo.

A autorização por parte dos participantes foi dada através do Consentimento Informado que se encontra em anexo e que, por motivos éticos de confidencialidade, os nomes dos participantes não se encontram no documento anexado, apenas no original.

Na investigação, seguindo a estrutura do Programa Breve de Sessões, foram utilizados os seguintes instrumentos: o questionário Sócio-Demográfico, seguindo-se a DAS e a EASAVIC.

Os elementos dos casais responderam aos mesmos na primeira sessão em que participaram na investigação (de um total de três sessões que compunham a investigação Terapia de Casal: Estudo sobre Competências Comunicacionais).

O preenchimento por parte dos casais destes respetivos instrumentos demorou aproximadamente 30 minutos por cada díade.

Após o término deste procedimento, seguiu-se com as respectivas ECs para uma recolha de informação mais específica de cada casal, demorando aproximadamente 30 minutos por cada.

Em relação às escalas DAS e EASAVIC, bem como a EC, constituem os instrumentos centrais da nossa investigação, dado que as mesmas se encontram dedicadas, precisamente, à indagação da adequação e de utilidade psicoterapêutica, designadamente sobre a sua relevância na avaliação da representação das competências de Comunicação no contexto de TC (tal foi concebido, no plano empírico da presente investigação, através do Programa Breve de Sessões). No que concerne ainda à primeira sessão, para uma recolha de dados mais consistente, pediu-se autorização aos elementos dos casais participantes, para que as sessões fossem gravadas em formato áudio com fins meramente científicos nesta investigação, a qual foi autorizada.

No que concerne à segunda sessão, que compõe a estrutura do Programa Breve de Sessões, foi prestado o respetivo acolhimento aos casais, abordando-se em seguida os resultados provenientes do preenchimento das respetivas escalas por parte dos casais culminando no seu *feedback* em relação aos mesmos. Adicionalmente foram propostas as tarefas de casa individualmente (prazo de duas semanas) que melhor se ajustavam a cada um dos elementos da díade, bem como a sua explicação e demonstração prática. Foi ainda reportado um breve *feedback* acerca das sessões até então ocorridas (duas) que compuseram o Programa Breve de Sessões.

No que diz respeito à terceira e última sessão com os casais participantes na investigação, que compõe igualmente o Programa Breve de Sessões, foi prestado mais uma vez o respetivo acolhimento aos casais.

No decorrer da sessão foram feitas algumas perguntas a cada elemento do casal e também algumas questões para a própria díade, para que estes transmitissem como foi realizar estas tarefas de casa e de que forma as mesmas ajudaram a que cada elemento do casal tentasse melhorar algumas condicionantes menos positivas na sua comunicação. Por fim, avaliaram-se os ganhos conjuntos e individuais dos casais após o término do Programa.

4.7. Análise e Discussão de Resultados

4.7.1. Introdução

A análise e discussão dos resultados é efetuada tendo em conta as implicações dos resultados para a atual investigação e para as eventuais derivações que da mesma se possam retirar para a prática clínica com casais.

Os resultados são apresentados de acordo com a ordem estrutural das sessões que compuseram a presente investigação parecendo-nos o mais adequado atendendo ao facto de que este foi criado especificamente para atingir os objetivos que aqui nos propusemos alcançar.

Para podermos analisar os resultados provenientes das escalas EASAVIC e DAS, recorreu-se a somatórios totais e por sub-escalas, através do programa de tratamento estatístico SPSS-IBM 22 (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Adicionalmente, é importante ainda referir que foi necessário calcular o ponto de corte para cada sub-escala de cada escala presente na investigação verificando os diferentes graus de satisfação dos casais (EASAVIC) e se os mesmos se encontravam desadaptativos ou adaptativos (DAS). Tal procedimento foi efetuado após explicação e o aval das autoras das mesmas.

Posteriormente, para podermos analisar a EC, escolhemos realizar uma breve análise de conteúdo optando por duas categorias gerais e algumas sub-categorias.

Segundo Bardin (2009), a análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise das comunicações. Não se trata de um instrumento, mas de um leque de ferramentas; ou, com maior rigor, será um único instrumento, mas marcado por uma grande disparidade de formas e adaptável a um campo de aplicação bastante vasto: as comunicações.

Nas transcrições expostas neste capítulo, de modo a preservarmos o anonimato dos mesmos, os elementos do C1 serão designados por X (elemento feminino) e Y (elemento masculino) e os do C2 por W (elemento feminino) e Z (elemento masculino).

4.8. Resultados provenientes da avaliação dos casais (1ª Sessão)

4.8.1. Resultados provenientes da Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC)

Após o preenchimento dos dados na escala EASAVIC, por cada elemento dos casais participantes na presente investigação, estes foram analisados pelo programa estatístico Spss IBM 22 obtendo os seguintes resultados:

Tabela 2. Resultados provenientes da EASAVIC

EASAVIC	C1		C2	
	X	Y	W	Z
Intimidade	76	99	73	84
Sexualidade	30	32	22	27
Comunicação	17	35	21	22
Funções Familiares	11	20	9	13
Rede Social	14	16	11	18
Autonomia	12	18	14	19
Tempos Livres	5	11	6	5
Somatório/Valores Globais	165	231	156	185

4.8.1.1. Interpretação dos resultados obtidos:

Segundo Narciso e Costa (1996), o ponto de corte global do instrumento EASAVIC é 110, sendo 44 como o valor de menor grau de satisfação e 264 como maior grau.

Para as sub-escalas temos os seguintes valores:

Intimidade - ponto de corte 45, tendo como menor grau de intimidade 18 e 108 como valor de maior grau;

Sexualidade - ponto de corte 15, tendo como menor grau de sexualidade 6 e 36 como valor de maior grau;

Comunicação - ponto de corte 18, tendo como menor grau de comunicação 7 e 42 como valor de maior grau;

Funções Familiares - ponto de corte 10, tendo como menor grau de funções familiares 4 e 24 como valor de maior;

Rede social - ponto de corte 8, tendo como menor grau de rede social 3 e 18 como valor de maior grau;

Autonomia - ponto de corte 10, tendo como menor grau de autonomia 4 e 24 como valor de maior grau;

Tempos Livres - ponto de corte 5, tendo como menor grau de tempos livres 2 e 12 como valor de maior grau;

Após a análise dos resultados da EASAVIC do C1, obtivemos um valor de somatório global de 165 para X e 231 para Y, desta forma podemos concluir que ambos os elementos da díade se encontram acima do ponto de corte referido pela autora da escala, sendo assim um casal satisfeito.

Contudo, pode-se ainda acrescentar que Y revelou um maior grau de satisfação em comparação com X.

Adicionalmente verificou-se que nos resultados obtidos pelas sub-escalas, Y apresenta uma maior discrepância de valores em: Intimidade (99/76), Comunicação (35/17), Funções Familiares (20/11) e Tempos Livres (11/5), sendo que estes valores são mais elevados em comparação com X.

Após a análise dos resultados da EASAVIC do C2, obtivemos um valor de somatório global de 156 para W e 185 para Z, desta forma podemos concluir que ambos os elementos da díade se encontram acima do ponto de corte referido pela autora da escala, sendo assim um casal satisfeito.

Porém, pode-se ainda acrescentar que Z revelou um maior grau de satisfação em comparação com W.

Adicionalmente verificou-se que nos resultados obtidos pelas sub-escalas, Z apresentou uma maior discrepância de valores em: Intimidade (84/73) e Rede Social (18/11), sendo que estes valores foram mais elevados em comparação com W.

De forma global, nos 4 participantes da investigação podemos averiguar que os elementos masculinos (Y e Z) apresentaram uma maior satisfação conjugal em comparação com os elementos femininos (X e W).

Adicionalmente, os elementos que constituem o C1 apresentaram valores com mais diferenças significativas entre si de sub-escala para sub-escala, enquanto os elementos de C2 apresentaram valores mais aproximados nas diferentes sub-escalas.

É importante ainda, salientar que Y apresentou um maior grau de satisfação conjugal de todos os participantes em investigação (231), enquanto W apresentou o menor grau de satisfação conjugal (156).

4.8.2. Resultados provenientes Escala de Ajustamento Diádico (DAS)

Tabela 3. Resultados provenientes da DAS

DAS	C1		C2	
	X	Y	W	Z
Consenso	50	53	58	56
Satisfação	41	42	41	39
Coesão	9	13	7	12
Expressão de Afeto	7	11	9	10
Somatório/Valores Globais	107	119	115	117

4.8.2.1. Interpretação dos resultados obtidos:

Segundo Spanier (1976), o ponto de corte global do instrumento DAS é 78, sendo 0 como o valor de menor grau de ajustamento diádico e 151 como maior grau.

Todavia, Spanier (1976) refere que os indivíduos que obtiverem 101 pontos ou menos devem ser classificados como desadaptativos ou em sofrimento no relacionamento conjugal, e os que alcançarem 102 pontos ou mais, como adaptativos, conforme já foi mencionado no capítulo 4, no ponto 4.5.2.

Segundo Gomez e Leal (2008), para as sub-dimensões temos os seguintes valores:

Consenso - ponto de corte 33, tendo como menor grau de consenso 0 e 65 como valor de maior grau;

Satisfação - ponto de corte 25, tendo como menor grau de satisfação 0 e 50 como valor de maior grau;

Coesão - ponto de corte 12, tendo como menor grau de coesão 0 e 24 como valor de maior grau;

Expressão de Afeto - ponto de corte 6, tendo como menor grau de expressão de afeto 0 e 12 como valor de maior grau.

Após a análise dos resultados da DAS do C1, obtivemos um valor de somatório global de 107 para X e 119 para Y, desta forma concluímos que ambos os elementos da díade se encontraram acima do valor padrão referido por Spanier (1976), sendo assim um casal adaptativo, revelando um bom ajustamento diádico.

No entanto, pôde-se ainda acrescentar que Y revelou um maior grau de ajustamento diádico em comparação com X.

Adicionalmente verificou-se que nos resultados obtidos pelas sub-dimensões, Y apresentou uma maior discrepância de valores em: **Coesão** (13/9) e **Expressão de Afeto** (11/7), sendo que estes valores foram mais elevados em comparação com X.

Após a análise dos resultados da DAS do C2, obtivemos um valor de somatório global de 115 para W e 117 para Z.

Desta forma concluímos que ambos os elementos da díade se encontraram acima do valor padrão referido por Spanier (1976), sendo assim um casal adaptativo, revelando um bom ajustamento diádico.

Não obstante, pôde-se ainda acrescentar que ambos os elementos apresentaram um somatório muito aproximado de ajustamento diádico. Porém verificou-se que nos resultados obtidos pelas sub-escalas, Z apresentou uma maior discrepância de valores em: **Coesão** (12/7) sendo que este valor foi mais elevado em comparação com W. Nas demais sub-dimensões ambos os elementos que constituem o C2 apresentaram valores semelhantes.

De forma global, nos 4 participantes da investigação podemos averiguar que todos os elementos se encontraram adaptativos.

Podemos também constatar que os elementos masculinos (Y e Z) apresentaram um maior ajustamento diádico em comparação com os elementos femininos (X e W).

Adicionalmente, os elementos do C1 apresentaram valores com mais diferenças significativas entre si de sub-dimensão para sub-dimensão, enquanto os elementos de C2 apresentaram valores mais aproximados.

É importante ainda salientar que Y do C1 é o que revelou ter maior ajustamento diádico (119) de todos os participantes na investigação e X o menor.

4.8.3. Resultados provenientes da Entrevista Clínica (EC)

Para analisar as ECs dos respetivos casais optámos por fazer uma breve análise de conteúdo focando duas categorias essenciais como a Satisfação Conjugal e a Comunicação. Ambas se subdividiram em sub-categorias, nomeadamente: Na categoria Comunicação - esta subdividiu-se em "Motivos Principais que originam o Conflito" e "Face ao Conflito que Estratégias de Comunicação foi feita para lidar com o mesmo".

Na Categoria Satisfação Conjugal - esta dividiu-se em duas sub-categorias: "A Perceção que tem de si e do seu parceiro no momento do Conflito" e a "Caraterização da Relação". É importante salientar que esta última se subdividiu em duas, respetivamente a "Felicidade Numa Relação" e "O que faz da Relação Especial e Única". Em seguida apresentaremos uma tabela com as ECs realizadas na presente investigação.

Tabela 4. Análise de Conteúdo das ECs realizadas com o casal 1 (C1)

<u>Comunicação</u>	Casal 1 (C1) X e Y
A- Motivos Principais que originam o conflito	Y- "...Feitio dela, tem um feitio muito complicado..." X- "...Eu já acho o teu..."
B- Face ao conflito que estratégias de comunicação foram feitas para lidar com o mesmo	Y- " ...calo-me...remeto-me ao silêncio..." X- "Não melhoram..."; "...que continuasse a discutir para eu libertar..."

Satisfação Conjugal	Casal 1 (C1) X e Y
C- Perceção de si e do cônjuge no conflito	<p>Y- "...há verdades que têm que ser ditas e o que eu tenho a dizer digo...magoa...magoa...acho que é preferível dizer a verdade e ficar dita do que guardar para mim e andar a massacrar-me com aquilo que devia ser dito..."; "Ela podia ouvir mais vezes aquilo que eu digo...e não achar que é dona da razão e ela devia reconhecer a minha às vezes..."; "Tentar compreender aquilo que está a originar o problema..."; "Ambos gostámos de ficar por cima e eu não gosto de ficar por baixo..."</p> <p>X- "Eu não posso dizer o que penso sobre ele...pedia-me já o divórcio..."; "sobre mim não penso nada...sobre ele só me apetece desfazê-lo...ele leva-me ao limite..."; "...eu reconheço...não dou é o braço a torcer..."; "Tornava-me a parte fraca de rebaixar..."</p>
D- Caracterização da relação global	<p>Y- "...Acho que é uma relação feliz..."</p> <p>X- "...é o momento mais estável...já houve muitas atribulações..."; "...atiro muitas coisas à cara... tem a haver com situações passadas... eu perdoei mas não esqueço...mas está a melhorar..."</p>
D.1- Felicidade numa relação	<p>Y- "É ter uma pessoa ao lado onde confiar...ter a nossa casa...o nosso trabalho...partilhar os meus problemas com ela e os dela comigo...ajudar mutuamente..."</p> <p>X- "Faço das palavras dele as minhas...e os filhos também ajuda muito..."</p>
D. 2- Relação Única e Especial	<p>Y- "Sermos brincalhões..."; o amor que sinto por ela..."</p> <p>X- "Sermos brincalhões...termos os feitios muito iguais...é único e é difícil..."</p>

4.8.4.1 Interpretação dos resultados obtidos no casal 1 (C1) X e Y:

À primeira sub-categoria da categoria **Comunicação**, designada "Motivos Principais que originam o conflito", Y referiu que a personalidade da cônjuge é o principal motivo do conflito "...Feitio dela, tem um feitio muito complicado...", sendo que X contrapôs a resposta do cônjuge "...Eu já acho o teu...".

À segunda sub-categoria da categoria **Comunicação**, designada "Estratégias de Comunicação que foram feitas para lidar com o conflito", Y optou pelo silêncio contendo dessa forma o desencadear do conflito "*...calo-me...remeto-me ao silêncio...*", já para X é o oposto, sendo que esta tende a continuar o conflito num discurso constante, uma vez que a mesma refere "*...que continuasse a discutir para eu libertar...*".

À primeira sub-categoria da categoria **Satisfação**, designada "Perceção de si e do Cônjuge no Conflito", Y optou por um discurso direto, demonstrando uma noção de que a cônjuge também deveria reconhecer a razão do mesmo, e ainda referiu que gostaria que o outro elemento da díade conseguisse identificar a origem do conflito de forma a reconhecê-lo: "*...há verdades que têm que ser ditas e o que eu tenho a dizer digo...magoa...magoa...acho que é preferível dizer a verdade e ficar dita do que guardar para mim e andar a massacrar-me com aquilo que devia ser dito...*"; "*...Ela podia ouvir mais vezes aquilo que eu digo...e não achar que é dona da razão e ela devia reconhecer a minha às vezes...*"; "*...Tentar compreender aquilo que está a originar o problema...*"; "*...Ambos gostámos de ficar por cima e eu não gosto de ficar por baixo...*". X não cede perante a razão, reconhece mas opta por não o fazer "*...eu reconheço...não dou é o braço a torcer...*"; "*Tornava-me a parte fraca de rebaixar...*".

À segunda sub-categoria da categoria **Satisfação**, designada "Caraterização da Relação Global" ambos os elementos do C1 referiram que a relação é estável e feliz, sendo que Y referiu "*...Acho que é uma relação feliz...*"; X adicionou "*...é o momento mais estável...*".

Esta segunda sub-categoria da categoria **Satisfação**, subdivide-se ainda em duas categorias sendo a primeira "Felicidade numa Relação" e a segunda "Relação Única e Especial".

Sendo que à sub-categoria "Felicidade numa Relação", Y referiu que é ter uma pessoa em quem possa *confiar* "*É ter uma pessoa ao lado onde confiar...ter a nossa casa...o nosso trabalho...partilhar os meus problemas com ela e os dela comigo...ajudar mutuamente...*", X concordou com o referido pelo cônjuge, adicionando os filhos da relação "*Faço das palavras dele as minhas...e os filhos também ajuda muito...*".

Tabela 5. Análise de Conteúdo das ECs realizadas na Investigação C2

<u>Comunicação</u>	Casal 2 (C2) Z e W
A- Motivos Principais que originam o conflito	<p>Z-"<i>...estive desempregado algum tempo e isso gerou alguns conflitos...</i>";"<i>...tenho um feito complicado...</i>";"<i>Não vejo problemas por aí... (formas de lidar)...</i>";"<i>...não tenho boa disposição todos os dias...</i>";"<i>...eu não gosto de ouvir alguma coisa, assumidamente, a minha reação não é boa, e nem sempre as coisas se revolvem por isso...</i>"</p> <p>W-"<i>É a comunicação...temos problemas de comunicação...</i>";"<i>Eu não consigo chegar até ti...se calhar tu não consegues chegar até mim...</i>";"<i>... eu acho que ele é muito explosivo, pouco paciente, pouco objetivo e...pouco ouvinte...</i>"</p>
B- Face ao conflito que estratégias de comunicação foram feitas para lidar com o mesmo	<p>Z-"<i>Eu, a W, sei que já tentou fazer várias coisas, eu acho que não tentei fazer nada, sinceramente...</i>";"<i>... Até tenho feito um esforço para corrigir, mas aí tenho que assumir que se calhar não é suficiente, apesar de para mim ser um grande esforço, lá está, vivi a minha vida toda assim, ao fim de 20 e tal anos, mudar isso não é fácil. Acho que às vezes podia ser um bocadinho mais brando, mais, moderar o tom, gostava de ter um botão para carregar, mas não tenho...</i>"</p> <p>W-"<i>...fazê-lo ver por outros caminhos...</i>";"<i>... Ser mais objetivo, ser mais consciente, ser mais aberto...</i>"</p>
<u>Satisfação Conjugal</u>	Casal 2 (C2) Z e W
C- Perceção de si e do cônjuge no conflito	<p>Z-"<i>...eu sou uma pessoa explosiva, e quando há alguma coisa que não gosto de ouvir, quer esteja bem, quer esteja mal, inconscientemente, ahm, a reação não é boa...</i>";"<i>... a W quase sempre tem razão... é uma pessoa compreensiva, se calhar não joga bem com os timings...eu tenho plena consciência que a maior parte das vezes o problema está em mim. Eu acho é que das poucas vezes que o problema esta em ti, tu não o consegues identificar...</i>"</p>

<p>C- Perceção de si e do cônjuge no conflito (Cont.)</p>	<p>W- "...sei que às vezes também não tenho a melhor postura, ahm, outras vezes sei que tive bem, sei que estou bem, em querer resolver alguma coisa que ficou mal resolvida, e não consigo, e sei que sou eu que não estou errada, tenho plena consciência..."; "...Eu identifico muito mais depressa o meu problema e digo muito mais depressa, desculpa estive mal do que tu..."; "...Sou muito mais consciente..."</p>
<p>D- Caraterização da relação global</p>	<p>Z- "... Eu ia dizer turbulenta, (risos), só que depois pensei deixa-me estar calado a ver se passa (risos)..."</p> <p>W- "Carrocel...já foi bem pior, um carrocel, eu ate tinha dito montanha russa, mas a montanha russa também já não é, um carrocel... Eu disse turbulenta no sentido em que somos capazes de estar 5 dias chateados e de repente fizemos as pazes, sem perceber que fizemos as pazes e está tudo, está mesmo tudo bem. Só, que é óbvio, tu já disseste isso e eu se calhar concordo, trás mozza, não fica bem resolvido trás mozza outra vez. Mas é verdade...um carrocel, as coisas acalmaram e tal, sim um carrocel, seria a palavra certa"</p>
<p>D.1- Felicidade numa relação</p>	<p>Z- " Se calhar a palavra que tu (W) disseste que faltava, estabilidade. E a estabilidade, no nosso caso, vai levar algum tempo a conseguir, e isso é comum na vida..."</p> <p>W- "...estabilidade..."</p>
<p>D. 2- Relação Única e Especial</p>	<p>Z- "Sim...com muitos problemas no meio...a maior parte das vezes não causados por nós e...uma série de coisas..."; "...Ui...para aquilo que já passámos...quanto mais não seja pelo que passámos...podemos dizer que é especial..."; "...se calhar vivemos para ai 15 anos em 5..."; "se achares que vai...no próximo mês mudar...isto não é de um dia para o outro...ainda vai levar muito tempo... e aliás isso é interessante...nós vamos levar algum tempo a conseguirmos a estabilidade...em todos os sentidos..."</p> <p>W- "...Lá está o carrocel... (risos)...por ter sido uma montanha russa..."; "... Sim...e por termos conseguido aguentar..."</p>

4.8.4.2 Interpretação dos resultados obtidos no casal 2 (C2) Z e W:

À primeira sub-categoria da categoria **Comunicação**, designada "Motivos Principais que originam o conflito", Z apontou a sua própria personalidade como sendo o principal motivo de origem dos conflitos "...estive desempregado algum tempo e isso gerou alguns conflitos...tenho um feitio complicado..."; "Não vejo problemas por aí... (formas de lidar)..."; "...não tenho boa disposição todos os dias..."; "...eu não gosto de ouvir alguma coisa, assumidamente, a minha reação não é boa, e nem sempre as coisas se revolvem por isso...", já W indicou para a comunicação "É a comunicação...temos problemas de comunicação...";

*"...eu não consigo chegar até ti...se calhar tu não consegues chegar até mim...";
"...eu acho que ele é muito explosivo, pouco paciente, pouco objetivo e...pouco
ouvinte..."*.

À segunda sub-categoria da categoria **Comunicação**, designada "Estratégias de Comunicação que foram feitas para lidar com o conflito", Z referiu não tentar lidar com a situação, contudo tem consciência dos seus erros *"Eu acho que não tentei fazer nada, sinceramente..."; "Acho que às vezes podia ser um bocadinho mais brando...moderar o tom, gostava de ter um botão para carregar, mas não tenho..."*. Por sua vez W tenta levar o cônjuge a ver o conflito por outras perspetivas *"...fazê-lo ver por outros caminhos..."; "... Ser mais objetivo, ser mais consciente, ser mais aberto..."*.

À primeira sub-categoria da categoria **Satisfação**, designada "Perceção de si e do Cônjuge no Conflito", Z assumiu que tem um discurso impulsivo e que muitas das vezes é o causador dos conflitos entre ambos, todavia referiu o facto de que quando é a cônjuge a originar os conflitos a mesma não os assume *"...eu sou uma pessoa explosiva, e quando há alguma coisa que não gosto de ouvir, quer esteja bem, quer esteja mal, inconscientemente, ahm, a reação não é boa..."; "...a W quase sempre tem razão...é uma pessoa compreensiva, se calhar não joga bem com os timings..."*;

"Eu tenho plena consciência que a maior parte das vezes o problema está em mim. Eu acho é que das poucas vezes que o problema esta em ti, tu não o consegues identificar...". W apresentou uma melhor relação entre saber quando a razão é da própria ou do cônjuge *"...Eu identifico muito mais depressa o meu problema e digo muito mais depressa, desculpa estive mal do que tu..."; "...Sou muito mais consciente..."*.

À segunda sub-categoria da categoria **Satisfação**, designada "Caraterização da Relação Global" ambos os elementos de C2 corroboraram que a relação é de altos e baixos, sendo que Z relatou "*...Eu ia dizer turbulenta...*" e W "*Carrocel...já foi bem pior, um carrocel, eu até tinha dito montanha russa, mas a montanha russa também já não é, um carrocel... Eu disse turbulenta no sentido em que somos capazes de estar 5 dias chateados e de repente fizemos as pazes, sem perceber que fizemos as pazes e está tudo, está mesmo tudo bem... Mas é verdade... um carrocel, as coisas acalmaram e tal, sim um carrocel, seria a palavra certa...*".

Esta segunda sub-categoria da categoria **Satisfação**, subdivide-se ainda em duas categorias sendo a primeira "Felicidade numa Relação" e a segunda "Relação Única e Especial".

Sendo que à sub-categoria "Felicidade numa Relação", ambos os elementos de C2 referiram que a felicidade numa relação era a estabilidade, contudo sabem que não têm essa estabilidade, uma vez que Z referiu: "*Se calhar a palavra que tu (W) disseste que faltava, estabilidade. E a estabilidade, no nosso caso, vai levar algum tempo a conseguir, e isso é comum na vida...*", sendo que a cónjuge (W) afirmou "*...estabilidade...*".

À última sub-categoria da categoria "Caraterização da relação", "Relação Única e Especial", Z referiu que a relação é de "*stress*", com muitas experiências vivenciadas conjugalmente, remetendo para o facto que irá demorar algum tempo a encontrarem a estabilidade:

"Ui...para aquilo que já passámos...quanto mais não seja pelo que passámos...podemos dizer que é especial...";

"Se achares que vai...no próximo mês mudar...isto não é de um dia para o outro...ainda vai levar muito tempo...e aliás isso é interessante...nós vamos levar algum tempo a conseguirmos a estabilidade...em todos os sentidos...", X rematou concordando com o referido pelo cônjuge, adicionando o facto de terem aguentado todas as situações *"...Lá está o carrocel... (risos)...por ter sido uma montanha russa..."*; *" Sim e por termos conseguido aguentar..."*.

4.9. Resultados provenientes da intervenção (2ª Sessão)

4.9.1. Resultados Casal X & Y (C1)

Os resultados obtidos nas escalas: DAS e EASAVIC e na EC por parte dos casais participantes na investigação, foram reportados aos mesmos nesta segunda sessão, tendo-se, de seguida, obtido o seguinte *feedback* dos elementos do C1. O *feedback* do Y foi: em relação à questão *"Se era o que estavam à espera?"* (resultados), Y referiu *"Era, por acaso era"*, *"Estou satisfeito com os resultados, já esperava isso sim"* reportando ainda que os resultados demonstram a realidade. Quanto ao *feedback* do X foi: em relação à questão *"Se era o que estavam à espera?"* (resultados) X referiu *"Sim, de certa forma sim, já se esperava isso, eu sou mais fechada e tímida do que ele, e isso também pode influenciar os resultados"* adicionando ainda em resposta ao outro elemento do casal quando o mesmo reportou que é a realidade, X adicionou que *"É... as mulheres são sempre mais pessimistas que os homens"*.

Referindo-se ao facto dos resultados poderem ter sido influenciados por um elemento ser mais espontâneo e o outro ser mais ponderado e reflexivo, Y referiu *"Era como eu esperava, ela é mais reservada, mais tímida e já estava à espera, ela é uma pessoa que escreve muito o que sente no momento enquanto que eu sou mais ponderado"*.

X acrescentou *"Acho que era aquilo que mais ou menos esperava, a parte da ponderação depende das questões, ele pode ter sido mais ponderado numas e eu noutras, são maneiras de ver, ou de como eu me sinto"*, dando um exemplo *"se me sentir gorda no momento não me vou sentir tão à vontade como ele, os homens não têm tanto isso"*.

Em relação à sub-escala "Expressão de Afeto" da Escala DAS, X justificou-se com *"Ele é mais carinhoso, porque eu gosto mais de atenção"*, uma vez que a mesma obteve menor valor nessa sub-escala. No final da transmissão dos resultados ambos acordaram que o maior problema seria a Comunicação justificando-se *"Pois, isso é um problema"* (X) e *"Sim, foi o que dissemos na sessão anterior, é mesmo isso sem tirar nem pôr...a parte mais complicativa que nós temos é mesmo a comunicação"* (Y).

Fazendo uma ponte para a análise da sessão seguinte, a Comunicação é, pois, um elemento fundamental na relação conjugal, uma vez que um casal é quando uma pessoa se comunica com a outra (Duncan & Rock, 1993).

Adicionalmente, é importante salientar que Y evidencia um sinal claro de querer investir na relação que mantém com a companheira, bem como vontade de estar a fruir da relação, assim como de fazer fruir a relação com X (designadamente, do ponto de vista comunicacional).

Quanto ao X, de igual forma demonstrou claramente que valoriza a relação que mantém com o companheiro declarando reconhecer a sua parte mais crítica e agressiva na Comunicação enquanto díade.

Em relação às tarefas de casa, que compuseram a investigação na segunda sessão, Y referiu acerca da sua, que a mesma *"não será fácil...mas vou tentar...";"é apropriado porque o que nos falta mesmo é a comunicação"*, referindo ainda que *"sim...compreendi"* em relação ao que foi a sua tarefa de casa.

Em relação à mesma, X referiu que a sua tarefa de casa "*não vai ser fácil, vai ser muito trabalhoso, mas... sim, é muito indicado*", referindo ainda que "*compreendi muito bem*" e que melhorar a Comunicação seria "*o objetivo*".

Foi estabelecido com ambos os elementos do C1, em termos individuais, que estes não deveriam desvendar a sua tarefa ao cônjuge durante as duas semanas seguintes.

Desse modo, para Y a tarefa consistiu: "Em situações de conflito, escutar e não colocar a culpa pela origem do conflito e as dificuldades que o casal enfrenta, na companhia". O objetivo desta tarefa foi de tentar minimizar as situações de conflito e evitar a culpabilização da companhia, procurando assim melhorar a relação e a Comunicação na díade.

No caso do X, a tarefa a realizar passou por: "Comunicar/apresentar as opiniões, sentimentos ou necessidades com clareza e objetividade, tentando não ser agressiva ou crítica no seu discurso com o seu companheiro". O objetivo desta tarefa foi tentar minimizar a ocorrência de conflitos na relação e suavizar a impulsividade agressiva e crítica por parte da cônjuge.

Adicionalmente foi ainda abordado com o casal sobre qual o *feedback* dos mesmos em relação às sessões até aqui realizadas.

Y referiu que "*É bom para ver os defeitos e tentar melhorar*". X referiu "*É bom para saber o que ele pensa e o que eu penso, para tentar melhorar*". Quando o investigador referiu que "*ter alguém a fazer questões a refletir, a ser uma espécie de "consciência" para eles seria bom*", os mesmos reportaram que "*Sim claro, é muito bom*" (X) e "*Sim... claro! É sim senhora...é sim senhora!*" (Y).

Em síntese, cremos ser de destacar desta sessão:

- Verbalização expressa, por parte de ambos, da pertinência do *feedback* dos resultados - X destacou uma vez mais que *"Ele é mais carinhoso do que eu, eu gosto mais de atenção"*;

- Inexistência de dificuldades de compreensão quanto às tarefas propostas, pelos elementos do C1, tendo ambos considerado as mesmas importantes para o desenvolvimento enquanto casal e para a melhoria da sua Comunicação, demonstrando motivação para as efetuar: *"Vou tentar ao máximo"* (Y).

4.9.2. Resultados Casal W & Z (C2)

A estrutura seguida com o C1 foi a mesma com o C2. Desse modo, com base nos resultados obtidos provenientes do preenchimento das escalas: DAS, EASAVIC e da EC por parte dos casais participantes, estes foram reportados aos mesmos nesta segunda sessão, onde após os resultados terem sido reportados se obteve o seguinte *feedback* dos elementos do C2. O *feedback* do W foi: em relação à questão *"Se era o que estavam à espera?"* (resultados), W referiu *"Acho que estávamos num momento muito calmo, ele estava muito bem-disposto e de certa forma acho que isso influenciou os resultados"*, reportando ainda *"Sim fui mais racional...sinto muitas coisas a abanar aqui e ali"*.

Quanto ao Z, o mesmo mostrou-se um pouco surpreendido por achar que a W tinha menos coesão que o próprio, contudo compreendeu pois *"Ao preencher a escala, a W demorou muito mais, ponderou muito mais, enquanto eu respondi baseando-me no momento em que estava, sentia-me bem-disposto e respondi com o que sentia na altura, daí justificarem-se esses resultados"*.

Referiu ainda o facto de ter sido o que escreveu o que sentia no momento, apesar de ter concordado que há muitos pontos de equilíbrio entre eles, nomeadamente na sexualidade e na concordância de muitas tarefas do quotidiano “*Em algo que não seja conflitos entre nós*”.

Em suma, Z deu todo um *feedback* pertinente para a investigação, nomeadamente referindo o facto de que os resultados pudessem ter sido influenciados, por Z ser mais de momento presente e W de mais ponderação. “*Sim é isso, originou claramente, porque na coesão que foi o que mais estranhei, a W é uma pessoa muito coesa, leva as coisas muito direitinhas, eu sou precisamente o oposto. Onde acho que possa ter havido aí um cruzamento, é que na hora de desenrascar e não de conflitos um com o outro, sempre nos unimos e damos conta do recado. Se calhar foi aí que entrou a coesão e foi isso que influenciou, porque honestamente eu acho que ela é muito mais coesa do que eu. Os resultados... estranhei de alguma forma de eu estar muito parecido com ela, também se calhar pelo facto de eu me acomodar muito mais facilmente do que a W. Ela é mais... tem um objetivo? tem de o cumprir. Eu tenho objetivo e quero cumprir, mas não ando preocupado com aquilo, deixo andar*”.

Fazendo uma ponte para a análise da sessão seguinte, a Comunicação, enquanto mediadora do quotidiano do casal, é indispensável (Figueiredo, 2005), pois ao mesmo tempo que permite construir relações, também permite resolver diferenças (Feeney et al., 1997), podendo ser um veículo potencial de resolução de conflitos (Figueiredo, 2005).

Gordon, Baucom, Epstein, Burnett, e Rankin (1999) vão mais longe e defendem que a qualidade da comunicação é essencial para a qualidade das relações conjugais, estando fortemente associada à satisfação atual e futura.

Adicionalmente é importante salientar que Z demonstrou querer investir na relação com a companheira, apesar de ter identificado algumas dificuldades importantes de Comunicação com a mesma, bem como a sua personalidade e impulsividade na origem de muitos conflitos entre ambos.

A relação é importante para este cônjuge e antecipa que a sua vida passa por manter a sua relação com a atual companheira, salientando que tem consciência que a mudança não será repentina, mas sim muito devagar e paulatinamente. Quanto ao W, demonstrou que valoriza a relação que mantém com o cônjuge, mesmo quando identifica situações de maior tensão e dificuldades. Outro aspeto é o gostar da presença do companheiro na sua vida, apreciando alguns aspetos dele como o seu humor e salientando outros menos bons como a sua impulsividade e como nem sempre tendo boa disposição. Outro fator muito importante é que, apesar dessas situações menos positivas para a própria, a mesma sente-se segura na relação.

Com base nos *feedbacks* em relação às tarefas de casa, que compuseram a investigação na segunda sessão, Z referiu acerca da sua: *"Quer queiramos quer não, quando elogiamos um comportamento, um bom comportamento, o nosso ego fica lá em cima, mas passa por isto, o auto controlo dela passa a ser o meu também", "Compreendi bem o trabalho de casa e acho que está bem empregue", "Eu vou-me esforçar muito para fazer isto"*.

Quanto ao W, a mesma reportou acerca da sua tarefa de casa: *"Sim, eu não sei até que ponto eu já fiz isso... e ele às vezes em conflito como está eufórico, quer que eu diga muitas vezes, mas muitas vezes só quero transmitir a minha opinião e já está"*.

Z demonstrou alguma ansiedade na realização da mesma, designadamente por considerar difícil esconder da sua parceira o conteúdo da tarefa que lhe tinha sido atribuída.

Foi estabelecido com ambos os elementos do casal (como em C1), em termos individuais, que estes não deveriam desvendar a sua tarefa ao cônjuge durante as duas semanas seguintes.

Para Z, a tarefa consistiu em "Identificar e comunicar à companheira, sempre que possível, situações e comportamentos positivos da mesma e aumentar a frequência de trocas positivas de comportamentos propiciando algum alívio causado por um problema específico". O objetivo desta tarefa foi essencialmente como acima indica, propiciar algum alívio causado por um problema específico mas também aumentar a troca de afetos entre os cônjuges e melhorar a sua Comunicação.

Quanto ao W, a tarefa consistiu em "Escutar o Z quando ele apresenta os seus motivos e referir apenas uma vez/poucas vezes o que deseja dizer ao companheiro".

O objetivo desta tarefa foi que a cônjuge conseguisse evitar a repetição no seu discurso para não despoletar a impulsividade no Z, originando dessa forma um conflito, que, por sua vez, se transformaria numa reação positiva do mesmo, abrindo caminho à Comunicação positiva.

Adicionalmente foi ainda abordado com o casal qual seria o *feedback* dos mesmos em relação às sessões até aqui realizadas.

Z referiu que *"Já houve mais calma e serenidade desde a primeira sessão", " Eu para já vou ser franco consigo, eu quando venho para cá, venho sempre contrariado, não por si, mas porque trabalhei 12 horas ao calor, sinto-me completamente off, e venho sem motivação nenhuma"; "Contudo, deu para perceber que depois de sair daqui, confesso que a primeira vez, hoje foi mais objetivo, falámos mais dos resultados e tudo, mas também da primeira vez saí daqui aliviado, não sei se é bem o termo"; "Mais leve, muito mais leve, e acho que curiosamente até surtiu efeito na W e em mim";*

"Elogiei também tudo o que o terapeuta faz e a sensação de leveza que transmite que é muito positivo, entra bem nas conversas". Quanto ao W referiu que *"Acho que correm sempre bem"* e que *"acho que o facto de haver alguém que faça perguntas ou comunique positivo é muito bom"*.

Em síntese, cremos ser de destacar desta sessão:

- Ambos os cônjuges consideraram que o *feedback* da avaliação foi pertinente, em termos de identificação das áreas-chave a praticar por cada um em relação a si, ao outro e à relação. De facto, embora se possa constatar unilateralidade de ambos os elementos do casal na atribuição de responsabilidades ao outro pelas dificuldades que o casal vai tendo, face à avaliação que lhes foi transmitida o elemento masculino considerou que não era pessoa fácil de lidar na sua relação e que se revia no *feedback*: *"Eu sou muito explosivo, faz parte de mim"; "(...) e não é só ela ser repetitiva, eu sei que sou difícil, tenho um feitio deus me livre"*.

- Ambos admitiram que o seu maior problema era a Comunicação, que nos permite também considerar que o casal se conhece bem reciprocamente reconhecendo as suas limitações e potencialidades, mas que por vezes não as conseguem transmitir de forma correta e positiva.

- Embora não tivessem sido reveladas dificuldades de compreensão sobre as tarefas propostas e de ambos os elementos do casal as terem, aparentemente, encarado como importantes para o desenvolvimento do mesmo, os dois elementos (mais Z) evidenciaram, de forma notória, alguma ansiedade para a respetiva concretização.

Nesse sentido, W comentou sobre a tarefa: *"Eu não sei até que ponto eu já não fiz isso, mas espero que resulte..."*. Por sua vez, o elemento masculino declarou, mesmo no final da sessão: *"Ela não vai parar até que encontre a folha com a tarefa"*.

Como anteriormente analisado, parece-nos que esta situação nos leva, no caso desta díade, a pensar que quando os elementos do casal se encontram em situações de *distress*, estes não conseguem ser sensíveis e responsivos perante o *distress* do cônjuge, levando dessa forma ao conflito, originando uma comunicação menos positiva (Lima, 2009).

5. Resultados provenientes da intervenção (3ª Sessão)

5.1. Casal X & Y (C1)

Tal como foi definido no Programa Breve de Sessões, nesta última sessão procedeu-se a uma pequena entrevista, criada exclusivamente para a presente situação, abordando a concretização das tarefas propostas pelos investigadores na sessão anterior e também uma avaliação dos ganhos individuais e coletivos dos mesmos na relação.

Para Y a tarefa proposta foi: “Em situações de conflito, escutasse e tentasse não colocar a culpa pela origem do conflito e as dificuldades que o casal enfrenta, na X”.

Para X a tarefa proposta foi: “Conseguisse apresentar as suas opiniões, sentimentos ou necessidades com clareza e objetividade tentando não ser agressiva nem critica no seu discurso para com Y”.

Através da análise do material gravado em áudio na sessão, pôde-se constatar que as tarefas propostas foram realizadas sem qualquer obstáculo, referido ainda por parte do casal como uma tarefa árdua para ambos, mas que de facto após a realização desta houve uma melhoria significativa, nomeadamente "*Para mim foi complicado, por causa do feitio dela, porque o dar-lhe razão não é fácil, nem o consentir... não foi fácil*" (Y); "*Também não foi fácil, acho que até à data desta semana consegui, mas em relação ao costume estive bem mais calma*"; "*Se não fosse os trabalhos de casa era muito pior continuava a ser fria e vingativa e não dava o braço a torcer*" (X), justificando assim uma melhoria na parte individual dos elementos da díade.

Em relação à seguinte questão *"Acham que o vosso parceiro descobriu qual era o vosso trabalho de casa"*, ambos responderam que conseguiram manter o segredo, mas quando procediam à concretização da tarefa, ambos conseguiam ter vagas ideias de qual seria a tarefa, embora nunca chegassem a uma conclusão sobre a mesma, nomeadamente *"Mais ao menos, tinha alguma noção mas não tinha a certeza, pensei que fosse porque ele não alterava a voz, pensei que fosse por aí"* (X).

"Eu não consegui saber o que era, mas deu para entender qual ela o fazia pois estava diferente, para melhor claro" (Y). Após os mesmos terem conhecimento das respetivas tarefas de casa de cada um, reportaram a eficácia que as mesmas criaram na relação, modificando-a para melhor, *"Sim, o trabalho de casa resultou muito bem porque até esta semana a gente nem discutiu"; "Na minha maneira de ver sim, evitou conflitos"* referindo-se ainda que acreditavam ter realizado as respetivas tarefas de casa da melhor forma, *"Sim, sim penso que conseguiu, até esta semana correu bem"* (Y), *"Sim, penso que sim até esta semana, sim"* (X).

Na questão seguinte *"O que sentiram que modificou a nível individual ao realizar o vosso trabalho de casa"*, Y referiu: *"Eu senti-me tranquilo, porque quando não há aquela tensão, existe esse alívio, essa tranquilidade"*.

Por outro lado, X referiu: *"O que eu senti...foi um bocado complicado, tentar controlar-me, não foi fácil. Passado assim umas horas ainda remoí naquilo, mas depois pensei e comecei a verificar a diferença"*, reportando ainda a complexidade da tarefa.

Porém, acrescentou que começou a ver um caminho para solucionar a sua Comunicação com o cônjuge.

De seguida na questão *"O que sentiram que modificou na comunicação e no comportamento do outro ao realizar os respetivos trabalhos de casa"* X referiu: *"Pelo menos não desencadeou conflitos o que já foi bom e onde o Y foi na onda e alinou"* tendo Y corroborado com a sua companheira *"Foi exatamente igual, como ela diz, correu muito bem"*.

Adicionalmente na questão sobre *"O feedback que sente que foi transmitido para o seu parceiro"*, prontamente os elementos do casal reportaram uma concordância recíproca *"Sim senhora, concordo com ela"*, salientando o facto de terem ocorrido mudanças significativas na Comunicação *"Basicamente as nossas ideias, falarmos com o outro de uma forma positiva, acho que resolveu muita coisa"*.

Na questão em seguida *"O que sentiram que modificou coletivamente, enquanto casal, após a realização do trabalho de casa"* os elementos do casal reforçaram nas suas respostas a palavra Comunicação e harmonia indo ao encontro do observado por eles na realização das tarefas de casa: *"Tudo. Houve mais harmonia, mais comunicação com moderação"*, *" Principalmente mais comunicação positiva"*.

Portanto, podemos pegar nessa palavra e afirmar que, segundo Alarcão (2006), a comunicação é um fator muito importante para a satisfação conjugal, porque é a partir da comunicação que o casal se compreende, se liga e ultrapassam os conflitos.

No momento seguinte, realizaram-se duas questões finais com C1, com dois objetivos: "Avaliação pelo casal de como a sua participação no programa lhes permitiu a identificar os situações menos positivas da sua relação", bem como "A avaliação dos ganhos pessoais e coletivos ao longo desta três sessões que compuseram o Programa Breve de Sessões", o qual pretendia promover a qualidade da Comunicação entre o casal para uma melhor relação entre os casais participantes na investigação.

No que concerne à questão *"Após estas sessões que compuseram o Programa Breve de Sessões, gostaria que me transmitissem através do vosso feedback, quais os vossos ganhos individuais e coletivos, ou seja o que sentiram que este programa, modificou, quer a nível pessoal quer enquanto casal"* ambos os cônjuges tiveram a consciência do caminho que escolheram tomar e que as mudanças positivas estavam a sua vista nomeadamente, *"Esses trabalhos de casa foram muito importantes para uma melhoria muito satisfatória"* (X).

Os quais foram reforçados pelo Y *"Eu cheguei à conclusão que falando do meu trabalho, de não a culpabilizar, pois nós todos temos erros mas eu ao fazer isso fez com a nossa relação melhorasse muito em termos de comunicação e de afeto havendo um maior incremento de satisfação conjugal"*, revelando os elementos do casal, estarem bastante satisfeitos com os resultados, especialmente com pouco tempo de execução.

Ambos aparentam evidenciar uma preocupação em proporcionar uma satisfação conjugal, superior àquela que tinham anteriormente à participação nesta investigação e empenho em melhorar a própria Comunicação, na qual descobriram novas escolhas/caminhos para lidarem um com o outro evitando assim conflitos na relação.

Por último, na questão *"Acham que através deste Programa Breve de Sessões houve uma melhoria não só a nível da comunicação, mas também a nível da relação"*, os elementos do casal referiram de novo, terem encontrado caminhos diferentes para tentar solucionar a Comunicação menos positiva *"Exatamente, criámos um caminho de soluções para termos uma boa comunicação entre nós"*, tal agradou a ambos os elementos do casal.

Dos ganhos conjuntos evidenciados destacou-se a capacidade do casal em criar soluções para resolver as situações menos positivas entre ambos, a identificação de mudanças um no outro e o sentimento das mesmas como muito positivas, conseguindo assim munirem-se de ferramentas úteis para terem e continuarem com uma boa Comunicação, incrementando assim a sua Satisfação Conjugal. Como Narciso e Costa (1996) referem, quanto maior comunicação, maior a satisfação conjugal.

Assim, em jeito de análise sintética sobre este casal, e corroborando com Wright et al. (2007), este casal demonstrou vivenciar um relacionamento saudável, isto é, visível na concordância na maior parte das questões e nas resoluções de problemas, em padrões de comunicação eficazes e por preocupação com a manutenção da relação, justificando que um casal surge quando duas pessoas se comprometem numa relação que pretendem que se prolongue no tempo (Relvas, 1996).

Este casal demonstrou ainda, de acordo com Crowell e Treboux (2001), ter a capacidade e a flexibilidade de cada um dos elementos do casal alternar entre os papéis daquele que recebe e procura de cuidados como sendo fatores fundamentais para que seja alcançado o potencial da relação enquanto base segura.

5.2. Casal W & Z (C2)

Seguindo a mesma estrutura da sessão que o casal anterior (C1) procedeu-se então à realização da mesma. Para Z, a tarefa de casa proposta foi: “Identificar e comunicar à companheira, sempre que possível, situações e comportamentos positivos da cónjuge e aumentar a frequência de trocas positivas de comportamentos, proporcionando assim algum alívio a sofrimentos causados por problemas específicos”.

Para W, a tarefa de casa proposta foi: “Escutar o Z quando ele apresentasse os seus motivos e que referisse apenas uma vez/poucas vezes o que desejava transmitir ao cónjuge”.

Através da análise do material gravado em áudio na sessão, pôde-se constatar que a tarefa proposta foi realizada com alguns obstáculos, que justificaram uma eficácia reduzida para o que era pretendido pelo casal, tal foi justificado como *"Por motivos de trabalho foi difícil em duas semanas fazer o trabalho de casa, pois por exemplo só nesta semana só vi a W duas ou três vezes"*.

No entanto, a tarefa proposta para cada um dos elementos do casal foi reportada pelos mesmos como sendo bastante adequada e, embora tivessem feito pouco por causa de situações incontroláveis, foi o suficiente para verificarem os seus efeitos, embora reduzidos, no comportamento e Comunicação, que contribuiu para o não despoletar de certos conflitos.

Z relatou: *"Olhe... eu honestamente não chegou à meia dúzia, naturalmente surte efeito, naturalmente também sabe onde foi pegar, mas também é tudo muito lindo na teoria, particularmente falando não é assim tão fácil de colocar numa relação que já está assim há muito tempo, mas sim surtiu, na altura surtiu o efeito que na altura tínhamos falado, não foi uma efetividade total, não de todo, honestamente foi muito pouca efetiva, por vários motivos mas foi pouco efetivo"*.

As afirmações do W foram igualmente elucidativas: *"Eu acho que também fiz poucas vezes, surtiu efeito de calma nele, não precisa de ser sobre a nossa relação, basta ser uma coisa importante para ele, surte o efeito contrário devido à pressão da resposta"*.

Em relação à seguinte questão, *"Acham que o vosso parceiro descobriu qual era o vosso trabalho de casa"*, ambos os cônjuges conseguiram manter em segredo.

Muito embora, apenas Z quis desenvolver mais a sua resposta referindo *"Não, se calhar pela falta de efetividade (surtiu pequeno efeito e não surtiu mais por causa do pouco tempo que foi realizado e pelas poucas vezes que o foi realizado) do trabalho não deu grande margem para fazer mas antes que pergunte tive imensas oportunidades para fazer mas por vários motivos não o fiz"; "Mas se calhar pensei, se calhar devia ter feito assim, não pensei tanto como deveria dizer, mas não é que seja difícil, ainda não é mecânico. A ideia é que seja mecânico"*, enquanto que o W: *"Não! Foi muito bem escondido ambos os trabalhos de casa"*.

Em relação à eficácia reduzida e à mudança pretendida, ambos concordaram que o tempo da tarefa foi escassa, mas quando a mesma foi realizada surtiu o efeito pretendido, nomeadamente *"Na efetividade reduzida? Surtiu, claramente sem dúvida, contudo se me perguntar o impacto foi grande? Não, mas devido à efetividade de minha parte na realização desse trabalho não me permitiu a mim ter esse impacto mas nesse pequeno impacto surgiu efeito claramente. Resultou"* (Z), adicionando W com completa concordância em relação à eficácia da tarefa de casa, que a mesma ajudou a evitar muitos conflitos entre o casal, *"Sim acho que houve essa pequena eficácia que nos ajudou a evitar conflitos"*.

De seguida, na questão *"O que sentiram que modificou a nível individual ao realizar o vosso trabalho de casa"*, ambos reafirmaram o que de certa forma foi dito com Z a reportar *"Acho que além de surtir o efeito pretendido, acho que evitou conflitos. Evitar conflitos, e em mim foi encontrar aquele momento de leveza e de serenidade"*, enquanto W reportou *"No Z senti a mesma coisa, a calma, uma pessoa mais participativa e com atenção"*.

Na questão que se assemelha a anterior, a mesma pretendeu compreender o que modificaram as tarefas de casa enquanto casal, em que o mesmo identificou *"Que enquanto casal não tivemos tempo suficiente para verificar isso e eu falo por mim acho que como fomos por um campo mais profissional não tivemos tempo de fazer essas técnicas, se calhar numa vertente mais familiar, digo eu, falo por mim"* (Z). W por sua vez referiu *"Acho que é ótimo, mas somos pessoas e nem sempre é possível fazer as coisas"* revelando mais uma vez o escasso tempo de realização da tarefa proposta.

Na questão seguinte *"O que sentiram que modificou na comunicação e no comportamento do outro ao realizar os respetivos trabalhos de casa"*, os elementos do casal, nomeadamente Z referiu: *"O efeito não foi só nela, foi comum, em algumas situações podia ter acontecido algumas discussões, não aconteceram"* reportando igualmente que *"poderia ter sido mais efetivo mas não fui"* referindo também as vidas stressadas e a falta de tempo para que o trabalho pudesse ter ainda um maior efeito *"Esta semana por exemplo vi poucas vezes a W"* finalizando enunciando mais uma vez a eficácia da tarefa de casa *"Mas sem grande esforço deu para perceber uma melhor solução para conflitos e para evitar os mesmos, posteriormente melhorando a nossa relação e a comunicação. Das muitas poucas vezes que fiz houve diferença"*.

Por outro lado, W referiu que já tentou fazer algo semelhante à tarefa de casa proposta *"Eu já vou fazendo isso a algum tempo não é um trabalho de casa propriamente, por isso na segunda (sessão) dizer que era excelente e o indicado pois ia ao encontro ao que eu pensava ser o indicado para mim"*, contudo W referiu faltar nas suas tentativas de ajuda para poder realizar essa mesma tarefa *"Faltava-me aquele click e agora já o consegui fazer, poucas vezes mas já o consegui fazer"* finalizando que com a tarefa de casa conseguiu deixar o cônjuge *"mais calmo, claro que quanto menos explosiva eu for e me alongar mais calmo ele fica"*.

Adicionalmente na questão sobre *"O feedback que sente que foi transmitido para o seu parceiro"*, prontamente os mesmos responderam com *"transmiti confiança"*, *"eu ajudei-a a confiar nas soluções que ela própria arranja"*, *"ganho mais consciência"*, *"identifico o problema"* e *"uma consciência mais leve"*.

No momento seguinte, realizou-se duas questões finais com o C2 com dois objetivos: "Avaliação pelo casal de como a sua participação no programa lhes permitiu a identificar as situações menos positivas da sua relação" bem como a "Avaliação dos ganhos pessoais e coletivos ao longo desta três sessões que compuseram o Programa Breve de Sessões", o qual pretendeu promover a qualidade da Comunicação entre o casal para uma melhor relação entre os casais participantes.

No que concerne à questão *"Após estas sessões que compuseram o Programa Breve de Sessões, gostaria que me transmitissem através do vosso feedback, quais os vossos ganhos individuais e coletivos, ou seja o que sentiram que este programa, modificou a nível pessoal e enquanto casal"*, ambos os elementos concluíram que a forma como abordam os assuntos muitas das vezes é o que provoca os conflitos nos próprios, *"Eu sou sempre assim porque há formas e formas de abordar as coisas e nem sempre tu abordas as coisas da melhor forma, e como eu sou depois ao fazeres isto eu expludo"*, contudo compreenderam que têm que falar com mais frequência de situações menos positivas para as tentarem solucionar enquanto casal e não esperar um pelo outro para obter a resolução. No que diz respeito aos ganhos individuais, eles identificaram que após o Programa Breve de Sessões obtiveram descanso e até uma satisfação conjugal, *"Digo logo descanso, se bem que até ontem pensava que era pela falta de tempo que tinha, mas ao fazer isto obtive descanso"*;

"Sim um descanso juntamente com uma satisfação na relação", culminando ainda na persistência que Z tem que fazer para melhorar a sua Comunicação e por conseguinte a relação com W, "Eu demoro é tempo a assimilar e a concretizar, mas se calhar se falar no assunto duas três vezes eu faço".

Pareceu-nos evidenciar um processo em que os dois se encontraram envolvidos e empenhados em melhorar a sua Comunicação e obter mais Satisfação Conjugal, concordando assim com Narciso e Ribeiro (2009), em que ambos os elementos deste casal evidenciaram querer investir na relação, ter uma vontade e sentimento de cuidar da relação íntima, que são fatores necessários para a manutenção da mesma.

Por último na questão *"Acham que através deste Programa Breve de Sessões houve uma melhoria não só a nível da comunicação, mas também a nível da relação"*, os elementos do casal referiram encontrar caminhos para tentar solucionar essa Comunicação menos positiva que passou pela forma excessiva de informar Z e o mesmo controlar a sua impulsividade perante W, nomeadamente, *"Concordo com o que foi dito, mas muitas vezes em ambos a abordagem é errada"*, e a concordância em geral, *"O trabalho de casa surte efeito no Z e posteriormente minimiza o surgir de efeitos menos positivos, os conflitos, e daí poderemos ter uma melhor relação e comunicação claro"*.

Um ganho conjunto identificado foi a capacidade do casal para criar soluções, em que ambos identificaram mudanças um no outro e sentiram as mesmas como positivas mesmo que tenham apontado, obstante desse efeito positivo, o facto de ter sido uma tarefa de curta duração e compreenderem que precisariam de bastante mais tempo e mais disponibilidade para a realização da mesma, conseguindo assim segundo os mesmos, ter uma melhor Comunicação.

Assim, em jeito de análise sintética sobre este casal, e corroborando Narciso e Ribeiro (2009) diríamos que a “energia” que mantém o casal tem a sua fonte no aumento de identidade, no reforço da relação “nós”, nas suas variadas dimensões.

Como afirmam Crowell e Treboux (2001), o objetivo da psicoterapia de casal passa por incrementar a capacidade da relação de casal e atuar como base segura para os cônjuges, sendo que os resultados podem ser pensados em termos da capacidade de cada cônjuge em refletir e reavaliar a adaptação das suas representações mentais sobre si, o outro e sobre a relação.

No seguimento do que havia sido estabelecido no Programa Breve de Sessões, os investigadores, tendo em consideração os resultados obtidos pelos casais ao longo de todo o processo, esclareceram os mesmos, quanto ao facto de não ser considerado pertinente e/ou adequado um processo de acompanhamento psicoterapêutico posterior à investigação em que participaram, facto este que foi validado pelos próprios, contudo demonstrando ainda vontade e curiosidade pela mesma e pelo bem que lhes fizeram sentir enquanto casal, como por exemplo no C2 *"É bom ter alguém que nos faça questões e nos ponha a refletir e nos faça encontrar caminhos por nós mesmos"*.

6. Conclusão

O terapeuta também deve verificar quais as forças que mantêm o casal juntos, pois conhecer essas forças indica como o casal se irá comportar na terapia (Cordova e Jacobsen, 1999).

A relação de conjugalidade é, para a maioria dos sujeitos, a relação mais íntima que, de modo voluntário, os mesmos estabelecem (Narciso & Ribeiro, 2009).

Nesse sentido, compreende-se que a investigação incida sobre as múltiplas dimensões suscitadas pelos temas adjacentes à conjugalidade, como a Satisfação Conjugal e a Comunicação, as quais têm adquirido uma crescente importância, tomando em conta as suas implicações ao nível da intervenção preventiva e clínica.

Consideramos que o objetivo geral da investigação, ao consistir em analisar algumas dimensões do processo de Comunicação de casais heterossexuais, foi cumprido indo também ao encontro dos objetivos específicos, nomeadamente passar pela verificação de possíveis disfunções na Comunicação nos casais em investigação, procurando assim compreender as suas consequências nas Interações Diádicas dos mesmos e ainda verificar a melhoria da Comunicação em casais através de técnicas sistémicas e cognitivas-comportamentais, os quais sem a elaboração do Programa Breve de Sessões não seriam alcançados.

Em relação às hipóteses na investigação, nomeadamente se existe uma possível associação positiva entre Satisfação Conjugal e Comunicação, através do Programa Breve de Sessões, e se após o mesmo, fazendo aqui a ponte para a seguinte hipótese, se verificou uma melhoria na Comunicação nos cônjuges que participaram na investigação, de facto, poderemos afirmar que as hipóteses foram comprovadas, pois através de todo o trabalho envolvido no Programa Breve de Sessões, com as tarefas realizadas para casa, pode-se verificar que houve uma melhoria na Comunicação dos casais após o Programa, embora se verificasse uma maior eficácia em C1 que em C2.

Estas tarefas para casa assentam na evidência de que, ao serem geralmente planificadas com vista a contrariar os fatores que estão na base do *distress* do casal e/ou a enfatizar os aspetos positivos da relação (Dattilio & Dickson, 2007).

Estas, constituem oportunidades privilegiadas para que os clientes implementem novos comportamentos, orientados no sentido da concretização daqueles que foram os objetivos estabelecidos para o processo terapêutico (Dattilio & Dickson, 2007).

Por outras palavras, ao sentirem que têm uma tarefa concreta, a qual exige uma dedicação mútua, o casal poderá sentir-se mais motivado para se envolver no processo, potenciando desta forma o início e a manutenção do processo de mudança (Anker, Sparks, Duncan, Owen, & Stapnes, 2011; Dattilio & Dickson, 2007).

Neste sentido, parecem pertinentes os posicionamentos de Lima (2009) e Relvas (2000), quando afirmam que a intervenção psicoterapêutica realizada com casais deve privilegiar o enfoque recursivo e circular das interações do casal, ao invés de colocar ênfase sobre as características individuais de cada um dos seus elementos e que são assumidas como determinantes do funcionamento diádico.

Considerando os *feedbacks* transmitidos pelos casais, sobre todo o Programa, verificou-se que os mesmos reportaram que depois da realização das tarefas para casa conseguiram identificar um aumento de Satisfação Conjugal, ora por si só corresponde então à hipótese, na qual se avançava com a existência de uma possível associação entre a Comunicação e a Satisfação Conjugal, como se referem Manne et al. (2006), que corroboram esta ideia ao afirmarem que a qualidade e a quantidade de comunicação sobre as preocupações dos cônjuges influenciam a qualidade conjugal. Ou ainda como Olson (2000), Pittman (1987) e Walsh (2006), que destacaram a importância da comunicação para o funcionamento conjugal e familiar, aumentando posteriormente a Satisfação Conjugal.

Todavia, não podemos afirmar com toda a certeza esta associação, uma vez que também existem autores que afirmam que a Comunicação, seja positiva ou não, poderá não influenciar a Satisfação Conjugal, como é o caso de Parr et al. (2008) que referem que mesmo os casais que dispõem de competências de Comunicação muito sofisticadas poderão não desfrutar de uma maior Satisfação Conjugal.

Nas hipóteses com uma metodologia mais quantitativa podemos afirmar que, com base nos resultados obtidos pelos casais e como descrita pelos mesmos, ambos apresentam uma boa Satisfação Conjugal (EASAVIC) e, por sua vez, uma Interação Diádica Adaptativa (DAS).

Em relação ao Casal C1 e C2, os mesmos apresentaram-se como díades participantes na presente investigação, que recorreram à TC sinalizando a Comunicação como principal área problemática da sua relação, enquadrando-se assim no proposto por Doss, Simpson, e Christensen (2004), os quais, a partir de um estudo realizado com 147 casais heterossexuais, identificaram as dificuldades ao nível da Comunicação e ligação afetiva/emocional, como aquelas que mais frequentemente se associam aos pedidos de TC.

Quanto ao Casal C1, este cumpriu todos os planos e intervenções propostas para cada um dos elementos que compunham a parelha, demonstrando, após as tarefas para casa, terem encontrado um equilíbrio na sua Comunicação, que aumentou possivelmente a sua Satisfação Conjugal que vai ao encontro da afirmação de Gottman et al. (2006), que defendem que a satisfação da relação conjugal depende da capacidade que o casal apresenta em gerar Comunicação Positiva entre ambos, sobretudo em situações de conflito ou de crise conjugal, sendo esta primordial para a qualidade e para a Satisfação Conjugal no momento e no futuro.

Por sua vez, Silva e Vandenberghe (2008) referem que a promoção da Satisfação Conjugal pela melhoria da Comunicação parece ser tão simples e direta que os investigadores conjugais concentraram todos os seus esforços nos estudos sobre essa variável, o que foi inteiramente seguido na presente investigação.

No que diz respeito ao casal C2, apesar de cumprirem todos os planos e intervenções propostas, apresentaram algumas dificuldades e menor eficácia nas tarefas para casa, justificando com o reduzido tempo não só das tarefas (2 semanas), como também devido às vidas profissionais dos mesmos, que imobilizaram uma maior atenção às tarefas e à realização das mesmas. Contudo, quando o casal teve possibilidade de as realizar, conseguiram observar uma diferença significativa no comportamento um do outro e, essencialmente, na Comunicação entre ambos, embora não tenha atingido uma eficácia tão elevada como no casal anterior (C1).

Este casal mostrou-se feliz por ter conseguido mesmo numa eficácia reduzida, um caminho para uma melhor Comunicação entre ambos, o que por si só é bastante importante, pois segundo Soares (2010), a comunicação é a via mais comum para a disfunção na interação diádica. Portanto, perceber aquilo que se comunica e a forma como se comunica é fundamental para a compreensão global da interação diádica.

Para nós, foi de realçar a importância de, considerando alguma diferença de Satisfação Conjugal entre os casais, verificar a satisfação dos mesmos por terem encontrado algumas competências para ultrapassar muitos dos conflitos existentes, e conseguirem através desta intervenção um aumento do seu grau de Satisfação Conjugal. Assim, o foco de avaliação da interação de casal incide na extensão e qualidade da Comunicação, tendo em conta comportamentos verbais e comportamentos não-verbais, associados à satisfação dos sujeitos face à relação e à longevidade da mesma (Lima, 2009).

Quanto a limitações do estudo, a seleção e recolha da amostra basearam-se num processo de amostragem por conveniência. Salienta-se, ainda, a reduzida dimensão da mesma. Por estas razões, os resultados obtidos não são passíveis de serem generalizados. A reduzida dimensão da amostra dificultou também a emergência de padrões de associação, nomeadamente se, de facto, a Comunicação poderá aumentar ou diminuir a Satisfação Conjugal, embora nesta investigação se tenham verificado melhorias comunicacionais e um aumento da Satisfação Conjugal em ambos os casais.

Adicionalmente um dos obstáculos que prolongou a realização desta investigação no tempo, resulta das atividade laborais de ambos os casais, o que levou a condicionamentos de agenda, evitando a conclusão desta investigação mais precocemente.

Outras limitações remetem fundamentalmente para a impossibilidade de terem sido levadas em consideração algumas variáveis como intimidade, e/ou sexualidade que, assumindo um papel de relevo no seio da Psicoterapia de Casal, podem contribuir para a forma como o casal interage.

Em *setting* terapêutico, a forma de como o casal interage e se relaciona poderá estar inevitavelmente associada aos comportamentos e ações dos terapeutas (Ward & Knudson-Martin, 2012), na medida em que não só dirigem e estruturam as sessões, como também podem evidenciar uma variedade de comportamentos verbais e não-verbais que, estando sujeitos à interpretação dos elementos da díade, podem eventualmente influenciar o modo como o casal se envolve na sessão e como nela interage (Wooley, Wampler, & Davis, 2012). É neste sentido que uma das limitações da presente investigação se prende precisamente com o facto de não terem sido analisadas e levadas em consideração as ações dos terapeutas que poderão ter influenciado a interação diádica observada.

Nesse sentido, uma relação conjugal caracterizada como mutuamente satisfatória não se refere, necessariamente, a uma relação conjugal sem conflitos. Isso porque, o conflito é inerente a todos os relacionamentos humanos, ou seja, é um fenómeno característico da vida e que pode resultar em novas oportunidades e transformações dos envolvidos (Bolze, Schmidt, Crepaldi, & Vieira, 2011).

Dessa forma, Wampler, Riggs, e Kimball (2004) alertam ainda para a necessidade da avaliação da interação diádica de casais em *setting* terapêutico, não existindo até ao momento evidência empírica que sustente a relevância deste tipo de abordagem na TC.

Os contributos futuros em que esta investigação pode ajudar foram numa compreensão mais aprofundada, embora longe de ser conclusiva, acerca da Comunicação influenciar a Satisfação Conjugal, mas que, de facto, conseguiu promover a mesma nos casais participantes na investigação, bem como uma melhoria acentuada na sua Comunicação. Outro ponto pretendido é que este trabalho seja encarado como uma investigação auxiliar de muitas outras, que podem ser completadas no nosso foco principal que é a Comunicação no casal e ainda ver todos os outros campos respetivos adjacentes à mesma. De certa forma, trabalhar e investigar, o estatuto sócio-económico do casal, a sua intimidade, até de forma individual em contexto de psicoterapia, são trabalhos que podem completar este mesmo.

Futuros trabalhos de investigação no domínio do presente estudo deverão também incluir as ações dos terapeutas enquanto possíveis fatores que influenciem e determinem o curso da interação diádica do casal ao longo das sessões.

Para além das indicações anteriormente referidas, futuros trabalhos de investigação sobre a avaliação da interação diádica em TC deverão incluir um maior número de casais participantes e uma maior diversificação dos mesmos no que concerne, por exemplo, ao tipo de configuração conjugal, às problemáticas evidenciadas e/ou motivos que conduziram ao pedido de consulta e ao estágio do ciclo de vida conjugal em que os casais se encontram.

Por último, podemos então ser cúmplices das afirmações seguintes: a intervenção psicoterapêutica dirigida a casais constitui-se como uma valiosa ajuda para os mesmos, orientando-os na identificação e objetivando as principais características do relacionamento dos mesmos que procuram este tipo de apoio, não descurando as suas diferenças individuais (Johnson, 2008), e que por parte do terapeuta permitirá estabelecer objetivos adequados para a intervenção; e ainda na elaboração de um plano de intervenção eficaz e adequado às necessidades específicas de um casal (Johnson, 2003; Johnson & Sims, 2000).

A comunicação continua a ser um tema que necessita de mais averiguação, pois, cada vez mais, os casais têm menos tempo para se relacionarem, o que se traduz numa Comunicação deficitária (Vangelisti & Banski, 1993).

Desse modo, casais que procurem ajuda veem na TC um meio de conseguirem resolver os seus conflitos e aumentar a Satisfação Conjugal coexistindo como um casal saudável, indo ao encontro de Goeke-Morey, Cummings, Harold, e Shelton (2003), que referem que, do ponto de vista clínico, casais que vivenciam conflitos, mas têm habilidades para negociar e resolvê-los, são considerados saudáveis.

7. Referências Bibliográficas

- Aboim, S. (2006). *Conjugalidades em Mudança*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Alarcão, M. (2006). *(Des)equilíbrios Familiares*. Coimbra: Quarteto.
- Alarcão, M., & Relvas, A. (2002). Transformações na intervenção sistémica. *Psychologica*, 30, 57-68.
- Almeida, S., & Freire, T. (2008). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. (5ª ed.). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Andolfi, M. (1994). *Terapia familiar: Un enfoque interaccional*. México, DF: Paidós Mexicana.
- Anker, M. G., Sparks, J. A., Duncan, B. L., Owen, J. J., & Stapnes, A. K. (2011). Footprints of couple therapy: Client reflections at follow-up. *Journal of Family Psychotherapy*, 22(1).
- Anton, C. (2012). *A escolha do cônjuge*. (2ª ed.). Porto Alegre: ArtMed.
- American Psychological Association (2014). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: APA.
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bateson, G., Jackson, D., Haley, J., & Weakland, J. (1984). *Schizophrenie und familie* (C. Filho, Trad.) (pp.11-43). Frankfurt: Suhrkamp. (Obra originalmente publicada em 1956).
- Baucom, H., & Epstein, N. (1990). *Cognitive behavioral marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Beck, T. (1995). *Para além do amor* (P. Fróes, Trad.). Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos. (Obra originalmente publicada em 1988).

- Belsky, J., & Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 5-19.
- Berger, P., & Kellner, H. (1964). Marriage and the construction of reality. *Diogenes*, 12(46), 1-24.
- Bermen, W. H., Marcus, L., & Berman, E. R. (1994). Attachment in marital relations. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 204-231). New York: The Guilford Press.
- Berns, S., Jacobson, N., & Christensen, A. (2000). Marital problems. In M. Dougher (Ed.), *Clinical behavior analyses* (pp. 181-206). Reno: Context.
- Bertalanffy, L. (1968). *General systems theory: Foundation, developments, applications*. New York: Braziller.
- Bessero, M. (2009). *Terapias familiares y conyugales/terapias sistémicas*. (Argumentación). Universidad de Ginerbra, Suíça.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Reverson, K. Kayser & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33-50). Washington DC: American Psychological Association.
- Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T., Gmelch, S., & Ledermann, T. (2010). Stress, anger and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 408-424.
- Bolze, A., Schmidt, B., Crepaldi, M. A., & Vieira, M. L. (2011). Conflito conjugal: Uma revisão da produção científica brasileira. *Pensando Famílias*, 15(2), 51-69.

- Bonet, J. I. C., & Castilla, C. D. S. (2007). Um protocolo cognitivo-comportamental para terapia conjugal. In V. Caballo (Org.), *Manual para o tratamento cognitivo-comportamental dos transtornos psicológicos da atualidades* (pp. 563-583). São Paulo: Santos.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62, 964-980.
- Buck, R., & VanLear, C. A. (2002). Verbal and nonverbal communication: Distinguishing symbolic, spontaneous, and pseudo-spontaneous nonverbal behavior. *Journal of Communication*, 52(3), 522-541.
- Burgoon, J., & Saine, T. (1978). *The unspoken dialogue: An introduction to nonverbal communication*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Carey, M. P., Wincze, J. P., & Meisler, A. W. (1999). Disfunção: Transtorno erétil masculino. In D. Barlow (Org.), *Manual dos transtornos psicológicos* (pp. 493-533). Porto Alegre: ArtMed.
- Christensen, A., Jacobson, N. S., & Babcock, J. C. (1995). Integrative behavioral couple therapy. In N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Orgs.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 31-64). New York: The Guilford Press.
- Christensen, A., & Jacobson, N. S. (2000). *Reconcilable differences*. New York: The Guilford Press.
- Coché, J. (1995). Group therapy with couples. In N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 197-211). New York: The Guilford Press.
- Collins, R., Leonard, K., & Searles, J. (1990). *Alcohol and the family – Research and clinical perspectives*. New York: The Guilford Press.

- Colman, W. (1994). The individual and the couple. In S. Ruzsyczynski (Ed.), *Psychotherapy with couples: Theory and practice at the Tavistock Institute of Marital Studies*. (2nd ed.) (pp. 126-141). London: Karnac Books.
- Comin, F., & Santos, M. (2009). Casar e ser feliz: Mapeando a mensuração da satisfação conjugal. *Psico*, 40(4), 430-437.
- Comin, F., & Santos, M. (2011). Ajustamento diádico e satisfação conjugal: Correlações entre os domínios de duas escalas de avaliação da conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(3), 439-447.
- Cordova, J. V., & Jacobson, N. S. (1999). Crise de casais. In D. Barlow (Org.), *Manual dos transtornos psicológicos* (pp. 535-567). Porto Alegre: ArtMed.
- Costa, M. E. (2005). *À procura da intimidade*. Porto: Edições Asa.
- Couto, M., Prati, L., Falcão, D., & Koller, S. (2008). Terapia familiar sistémica e idosos: Contribuições e desafios. *Psicologia Clínica*, 20(1), 135-152.
- Crowell, J. A., & Treboux, D. (2001). Attachment security in adult partnerships. In C. Clulow (Ed.), *Adult attachment and couple psychotherapy: The "secure base" in practice and research* (pp. 28-42). London: Brunner-Routledge.
- Cusinato, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*. Barcelona: Herder.
- Dattilio, F. M. (2004). Casais e família. In: P. Knapp (Org.), *Terapia cognitivocomportamental na prática clínica psiquiátrica* (pp. 377-401). Porto Alegre: ArtMed.
- Dattilio, F. M., & Dickson, J. (2007). Assigning homework to couples and families. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(3), 268-277.
- Davis, S., & Piercy, F. (2007). What clients of couple therapy model developers and their former students say about change, part I: Model-dependent common factors across three models. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(3), 318-343.

- De la Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: Abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 37, 175-186.
- Dias, F. N. (2002). *Sistemas de comunicação de cultura e de conhecimento - Um olhar sociológico*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Dinkel, A., & Balck, F. (2006). Psychometric analysis of the German Dyadic Adjustment Scale. *Zeitschrift fur Psychologie*, 214, 1-9.
- Dobson, K. S., Backs-Dermott, B. J., & Dozois, D. (2000). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. In C. R. Snyder & R. E. Ingram (Eds.), *Handbook of psychology change: Psychotherapy processes and practices for the 21st century* (pp. 409-428). New York: John Wiley & Sons.
- Dobson, S., & Dozois, A. (2001). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dobson, (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (2nd ed.) (pp. 3-39). New York: The Guilford Press.
- Dobson, S., & Khatri, N. (2000). Cognitive therapy: Looking backward, looking forward. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 907-923.
- Doron, R., & Parot, F. (2001). *Dicionário de psicologia*. Lisboa: Climepsi.
- Doss, B. D., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy?. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(6), 608-614.
- Duncan, B., & Rock, J. (1993). *Mejore su vida conyugal aunque su pareja se oponga*. México: Edamex.
- Epstein, B., Baucom, H., & LaTaillade, J. (2006). Marital problems. In B. Epstein, H. Baucom & J. LaTaillade, (Eds.), *Practitioner's guide to evidence-based Psychotherapy* (pp. 396-407). New York: Springer.

- Eryilmaz, A., & Atak, H. (2011). Investigation of starting romantic intimacy in emerging adulthood in terms of self-esteem, gender and gender roles. *Educational Sciences: Theory and Practice, 11*(2), 595-600.
- Falceto, G. (2008). Terapia de família. In A. V. Cordioli (Org.), *Psicoterapias: abordagens atuais* (p. 221-244). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Falcke, D., Diehl, A., & Wagner, A. (2002). Satisfação conjugal na atualidade. In A. Wagner (Org.), *A família em cena: Tramas, dramas e transformações* (pp. 172-188). Petrópolis, RJ: Vozes.
- Falcone, E. (2001). Psicoterapia cognitiva. In B. Rangé (Org.), *Psicoterapias cognitivocomportamentais: Um diálogo com a psiquiatria* (pp. 512-552). Porto Alegre: ArtMed.
- Feeney, J., Noller, P., & Ward, C. (1997). Marital satisfaction and spousal interaction. In R. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 160-189). New York: The Guilford Press.
- Féres-Carneiro, T. (1996). *Família: Diagnóstico e terapia*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Féres-Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: O difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 11*(2).
- Féres-Carneiro, T. (2003). Separação: O doloroso processo de dissolução da conjugalidade. *Psicologia em Estudo, 8*(3), 367-374.
- Fernandes, E. M., & Maia, A. (2001). Grounded theory. In E. M. Fernandes & L. S. Almeida (Eds.), *Métodos e técnicas de avaliação: Contributos para a prática e investigação psicológica*. Braga: Universidade do Minho.
- Figueiredo, P. V. (2005). A influência do locus de controle conjugal das habilidades sociais conjugais e da comunicação conjugal na satisfação com o casamento. *Ciências e Cognição, 6*, 123-132.

- Fincham, F., & Beach, S. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9, 239-251.
- Foley, V. (1995). *Introdução à terapia familiar* (J. O. A. Abreu, Trad.) (p-185). Porto Alegre: ArtMed. (Obra originalmente publicada em 1985).
- Fortunato, R. (2009). *Ecos da idade, sexo e nível sócio-económico em dimensões da conjugalidade: Satisfação, vinculação/afectividade e proximidade* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa.
- Fowers, J. (2001). The limits of a technicals concept of a god marriage: Exploring the role of virtue in communications skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 327-340.
- Furjman, W., & Schaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory research, and practical implications* (pp. 4-22). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gagnon, M. D., Hersen, M., Kabacoff, R. I., & Van Hasselt, V. B. (1999). Interpersonal and psychological correlates of marital dissatisfaction in late life: A review. *Clinical Psychology Review*, 19, 359-378.
- Galinha, I. C. (2008). *Bem-estar subjectivo: Factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.
- Gameiro, J. (2001). *Os meus os teus e os nossos* (2ª ed.). Lisboa: Terramar.
- Giddens, A. (1993). *Transformação da intimidade: Sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas*. São Paulo: Unesp.
- Glenn, N., Uecker, J., & Love, R. (2010). Later first marriage and marital success. *Social Science Research*, 39, 787-800.

- Goeke-Morey, M. C., Cummings, E. M., Harold, G. T., & Shelton, K. H. (2003). Categories and continue of destructive and constructive marital conflict tactics from the perspective of U. S. and Welsh children. *Journal of Family Psychology, 17*(3), 327-338.
- Gomes, I. C., & Paiva, S. C. (2003). Casamento e família no século XXI: Possibilidade de holding? [Número especial]. *Psicologia em Estudo, 8*, 3-9.
- Gomes, M. (2011). *À procura de pistas para uma conjugalidade satisfeita: Entre indicadores de risco estático e formas conjugais* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa.
- Gomez, R., & Leal, I. (2008). Ajustamento conjugal: Caraterísticas psicométricas da versão portuguesa da Dyadic Adjustment Scale. *Análise Psicológica, 4*(26), 625-638.
- Gordon, C., & Baucom, H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process, 37*(4), 425-450.
- Gordon, C., & Baucom, H. (1999). A forgiveness-based intervention for addressing extramarital affairs. *Clinical Psychology, Science and Practice, 6*, 382-399.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K., & Rankin, L. A. (1999). The interaction between marital standards and communication patterns: How does it contribute to marital adjustment? *Journal of Marital and Family Therapy, 25*(2), 211-223.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology, 49*, 169-197.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1999). Rebound from marital conflict and divorce prediction. *Family Process, 38*(3), 287-292.

- Gottman, J. M., Gottman, J., & DeClaire, J. (2006). *Ten lessons to transform your marriage*. New York: Crown Publishers.
- Gottman, J. M., Murray, J. D., Swanson, C. C., Tyson, R., & Swanson, K. R. (2004). *The mathematics of marriage: Dynamic of non linear models*. London: MIT Press.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62, 927-947.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2001). *Os sete princípios do casamento*. Cascais: Pergaminho.
- Grant, P., Young, P. R., & DeRubeis, R. J. (2007). Terapias cognitivas e comportamentais. In G. O. Gabbard, J. S. Beck & J. Holmes (Eds.), *Compêndio de psicoterapia de Oxford* (M. F. Lopes & R. C. Costa, Trans.) (pp. 30-44). Porto Alegre: ArtMed. (Obra originalmente publicada em 2005).
- Grossen, M., & Orvig, S. A. (1998). Entrevistas clínicas vistas como interações verbais: Uma perspectiva multidisciplinar. *Pragmatics*, 8(2), 149-154
- Gurman, A., & Fraenkel, P. (2002). The history of couple therapy: A millennial review. *Family Process*, 41(2), 199-260.
- Gurman, A. S., & Kniskern, D. P. (1981). *Handbook of family therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Haley, J. (1984). Marriage or family therapy. *American Journal of Family Therapy*, 12, 3-14.
- Halford, W. K. (1998). The ongoing evolution of behavioral couples therapy: Retrospect and prospect. *Clinical Psychology Review*, 18, 613-633.
- Harris, R. (1993). *The linguistics wars*. New York: Oxford University Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

- Heller, P. E., & Wood, B. (1998). The process of understanding intimacy: Similarity, understanding, and gender. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(3), 273-288.
- Hendrick, S., & Hendrick, C. (1997). Love and satisfaction. In R. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 56-78). New York: The Guilford Press.
- Hendrick, S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Heyman, E. (2001). Observation of couple conflicts: Clinical assessment applications, stubborn truths, and shaky foundations. *Psychological Assessment*, 13(1), 5-35.
- Hickson, M., & Stacks, D. (1985). *Nonverbal communication studies and applications: Eletronic Version*. Dubuque: Wm. C. Brown.
- Hojjat, M. (1997). Philosophy of life as a model of relationship satisfaction. In R. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 102-126). New York: The Guilford Press.
- Horwitz, B. N., Spotts, E. L., Reiss, D., Ganiban, J. M., Lichtenstein, P., & Neiderhiser, J. M. (2011). The role of aggressive personality and family relationships in explaining family conflict. *Journal of Family Psychology*, 25(2), 174-183.
- Hunsley, J., Pinsent, C., Lefebvre, M., James-Tanner, S., & Vito, D. (2001). Construct validity of the short forms of the Dyadic Adjustment Scale. *American Journal of Family Relations*, 44, 231-237.
- Instituto Nacional de Estatística (2011). *Estatísticas Populacionais*. Lisboa.
- Jerskey, B., Panizzon, M., Jacobson, K., Neale, M., Grant, M., Schultz, M., Eisen, S., Tsung, M., & Lyons, M. (2010). Marriage and divorce: A genetic perspective. *Personality and Individual Differences*, 49, 473-478.

- Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Acceptance and change in couple therapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- Johnson, J. A. (2008). Couple and family therapy: An attachment perspective. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.) (pp. 811-832). New York: The Guildford Press.
- Johnson, S. (2003). Attachment theory: A guide for couple therapy. In S. M. Johnson & V. E. Whiffen (Eds.), *Attachment processes in couple and family therapy* (pp. 103-123). New York: The Guildford Press.
- Johnson, D. R., & Booth, A. (1998). Marital quality: A product of dyadic environment or individual factors?. *Social Forces*, 76(3), 883-904.
- Johnson, S., & Sims, A. (2000). Attachment theory: A map for couples therapy. In T. M. Levy (Ed.), *Handbook of attachment interventions* (pp. 172-191). San Diego, CA: Elsevier Science.
- Joyce-Moniz, L. (2005). *A modificação do comportamento: Teoria e prática da psicoterapia e psicopedagogia comportamentais*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Kageyama, J. (2012). Happiness and sex difference in life expectancy. *Journal Happiness Study*, 13, 947-967.
- Karney, B. R., Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2005). Marriages in context: Interactions between chronic and acute *stress* among newlyweds. *Journal of Family Issues*, 27(6), 735-757.
- Kazdin, A. E. (1978). *History of behavior modification: Experimental foundations of contemporary research*. Baltimore: University Park.
- Kerig, P., & Baucom, D. (2004) *Couple observational coding systems*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Kingham, M., & Gordon, H. (2004). Aspects of morbid jealousy. *Advances in Psychiatric Treatment, 10*, 207-215.
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and Family, 57(1)*, 153-164.
- L'Abate, L. (1998). *Family psychopathology: The relational roots of dysfunctional behavior*. New York: The Guilford Press.
- Larson, J. H., Anderson, S., Holman, T., & Niemann, B. (1998). A longitudinal study of the effects of premarital communication, relationship Stability, and self-esteem on sexual satisfaction in the first year of marriage. *Journal of Sex and Marital Therapy, 24(3)*, 193-206.
- Larson, J. H., Hammond, C. H., & Harper, J. M. (1998). Perceived equity and intimacy in marriage. *Journal of Marital and Family Therapy, 24(4)*, 487-506.
- Leite, S. (2003). A união de facto em Portugal. *Revista de Estudos Demográficos, 33*, 95-140.
- Lévesque, L. (1998). *Méthodologie de la médiation familiale*. Canada: Edisem Inc.
- Levinger, G. (1988). Can you picture "love"? In R. Sternberg & M. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp.139-158). New York: Yale University.
- Lima, V. S. (2009). *Vinculação, representação da relação íntima e interação diádica em adultos* (Tese de Doutoramento). Universidade do Minho, Braga.
- Lima, V. S., Vieira, F., & Soares, I. (2006). Vinculação em casais: Avaliação da representação da intimidade e da interação conjugal. *Psicologia, 20(1)*, 51-63.
- Lindahl, K., Malik, N., & Bradbury, T. (1997). The developmental course of couples' relationships. In W. Halford & H. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples intervention* (pp. 203-223). England: Wiley.

- Madhyastha, T. M., Hamaker, E. L., & Gottman, J. M. (2011). Investigating spousal influence using moment-to-moment affect data from marital conflict. *Journal of Family Psychology, 25*(2), 292-300.
- Macedo, M., & Carrasco, L. (2005). *Contextos de entrevista: Olhares diversos*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Magalhães, A. S., & Féres-Carneiro, T. (2003). A conjugalidade na série identificatória: Experiência amorosa e recriação do eu. *Revista Pulsional de Psicanálise, 16*, 41-50.
- Manne, S., Ostroff, J., Norton, T., Fox, K., Goldstein, L., & Grana, G. (2006). Cancerrelated relationship communication in couples coping with early breast cancer. *Psycho-Oncology, 15*, 234-247.
- Martino, L. C. (2001). *De qual comunicação estamos falando - Teorias da comunicação*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- McIntyre, T. (1998). A entrevista de avaliação clínica: Um guia prático. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 3*(1), 127-142.
- McNulty, J. K., & Karney, B. R. (2004). Positive expectations in the early years of marriage: Should couples expect the best or brace for the worst? *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 729-74.
- Mead, E. D. (2002). Marital distress, co-occurring depression and marital therapy: A review. *Journal of Marital and Family Therapy, 28*(3), 299-314.
- Meneses, C., & Greenberg, L. (2014). Interpersonal forgiveness in emotion-focused couples therapy: Relating process to outcome. *Journal of Marital and Family Therapy, 40*(1), 49-67.
- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2002). Attachment in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process, 41*(3), 405-434.

- Miller, S., Hubble, M., & Duncan, B. (1995). No more bells and whistles. *Networker*, 2, 53-63.
- Montoro, G. C. F. (2006). A regulação da intimidade conjugal. In S. F. Colombo (Ed.). *Gritos e Sussurros: Interseções e ressonâncias, trabalhando com casais* (pp.107-142). São Paulo: Vetor.
- Moore, K., Jekielek, S., Bronte-Tinkew, J., Guzman, L., Ryan, S., & Redd, Z. (2004). What is "healthy marriage"? Defining the concept. *Child Trends*, 16, 1-8.
- Narciso, I. (2001). *Conjugalidades satisfeitas mas não perfeitas: À procura do padrão que liga*. (Tese de Doutoramento). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Narciso, I., & Costa, E. (1996). Amores satisfeitos, mas não perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*. 12, 115-130.
- Narciso, I., Costa, M., & Prata, F. (2002). Intimidade e compromisso pessoal ou "aquilo que pode fazer com que um casamento funcione". *Revista Portuguesa de Psicologia*, 36, 67-88.
- Narciso, I., & Ribeiro, M. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Coisas de ler.
- Noller, P., Beach, S., & Osgarby, S. (1997). Cognitive and affective processes in marriage. In W. Halford & H. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples intervention* (pp. 43-71). England: Wiley.
- Norgren, M., Souza, R., Kaslow, F. Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: Uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9(3), 575-584.
- O'Donohue, W., & Crouch, J. L. (1996). Marital therapy and gender-linked factors in communication. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22(1), 87-101.

- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144-167.
- Osório, L. C. (2002). *Casais e famílias: Uma visão contemporânea*. Porto Alegre: ArtMed.
- Otero, L., & Guerrelhas, F. (2003). Saber falar e saber ouvir: A comunicação entre casais. In F. C. Conte & M. Z. S. Brandão (Orgs.), *Falo ou não falo?* (pp. 71-84). Arapongas: Mecenaz.
- Otero, L., & Ingberman, K. (2009). Terapia comportamental de casais: Especificidades da prática clínica e questões atuais. In L. Otero & K. Ingberman (Eds.), *Sobre Comportamento e Cognição* (pp. 397-412). Santo André: Estec.
- Parr, P., Boyle, R. A., & Tejada, L. (2008). I said, you said: A communication exercise for couples. *Contemp Fame Ther*, 30(3), 167-173.
- Peçanha, R., & Rangé, B. (2008). Terapia cognitivo-comportamental com casais: Uma revisão. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 4(1).
- Pérez, A. I., & Estrada, C. S. (2006). Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: Su relación con la satisfacción marital. *Archivos Hispnoamericanos de Sexología*, 12(2), 133-163.
- Perlin, G., & Diniz, G. (2005). Casais que trabalham e são felizes: Mito ou realidade? *Psicologia Clínica*, 17(2), 15-29.
- Pina, A., & Cunha, M. (2003). *Manual de comportamento organizacional e gestão*. Lisboa: RH.
- Pinto, E. B. (2004). A pesquisa qualitativa em psicologia clínica. *Psicologia USP*, 15 (1/2), 71-80.
- Pittman, F. S. (1987). *Turning points: Treating families in transition and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

- Poper, T. P. (2010). *Felizes para sempre: A ciência para um casamento perfeito*. São Paulo: Universo dos Livros.
- Rabin, C., Tsai, M., & Kohlenberg, R. J. (1996). Gender issues and marital therapy. *Journal of Feminist Family Therapy*, 8, 1-24.
- Rangé, B., & Dattilio, F. M. (2001). Casais. In B. Rangé (Org.), *Psicoterapia comportamental e cognitiva: Pesquisa, prática, aplicações e problemas* (pp.171-191). Campinas, SP: L-Pleno.
- Rebello, A., & Vital, A. (2006). Desenvolvimento da linguagem e sinais de alerta: Construção e validação de um folheto informativo. *Re(habilitar)*, 2, 69-98.
- Relvas, A. (1998). Família e indivíduo - Já alguém apertou a mão à família? *Interações*, 7, 83-92.
- Relvas, A. P. (2000). Psicopatologia do desenvolvimento e contexto familiar: Perspectiva sistémica. In I. Soares (Coord.), *Psicopatologia do desenvolvimento: Trajetórias (in)adaptativas ao longo da vida* (pp. 435-467). Coimbra: Quarteto.
- Relvas, A. P. (2002). A terapia familiar em Portugal. *Psychologica*, 31. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Relvas, A. P. (2006). *O ciclo vital da família – Perspectiva sistémica* (4ª ed.). Porto: Edições Afrontamento.
- Relvas, A. P., & Alarcão, M. (2002). *Novas formas de família*. Coimbra: Quarteto.
- Roisman, G. I., Collins, W. A., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2005). Predictors of young adults' representations of and behavior in their current romantic relationship: Prospective tests of the prototype hypothesis. *Attachment & Human Development*, 7(2), 105-121.
- Rosset, S. M. (2014). *O casal nosso de cada dia*. (3ª ed.). Belo Horizonte: Artesã.

- Rosset, S. (2005). *Relações de casal: Tempo, mudança e práticas terapêuticas*. São Paulo: Sol.
- Sabatelli, R. M., & Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65, 159-169.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2007). *Compêndio de psiquiatria: Ciência do comportamento e psiquiatria clínica*. (9ª ed.). Porto Alegre: ArtMed.
- Sager, C. (1986). *Marriage contracts and couple therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Sampaio, D. (1984). *Terapia familiar sistêmica: Um novo conceito, uma nova prática*. Lisboa: Ata Médica Portuguesa.
- Sanders, M. R., Halford, W. K., & Behrens, B. C. (1999). Parental divorce and premarital couple communication. *Journal of Family Psychology*, 13(1), 90-96.
- Sangrestano, L. M., Heavy, C. L., & Christensen, A. (2006). Individual differences versus social structural approaches to explaining demand-withdraw and social influence behaviors. In K. Dindia & D. J. Canary (Eds.), *Sex differences and similarities in communication* (pp. 361-377). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Saranson, B., Saranson, I., & Gurung, R. (1997). Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 547-573). Chichester: John Wiley & Sons.
- Sardinha, A., Falcone, E. M. O., & Ferreira, M. C. (2009). As Relações entre a satisfação conjugal e as habilidades sociais percebidas no cônjuge. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(3), 395-402.
- Severino, L. R. (1996). *Famílias e terapeutas: Construindo caminhos*. Porto Alegre: ArtMed.

- Sheras, P. L., & Koch-Sheras, P. R. (2006). Redefining couple: Shiting the paradigm. In P. L. Sheras & P. R. Koch-Sheras (Eds.), *Couple power therapy: Bulding commintment, cooperation, communication, and community in relationships* (pp. 19-39). Washingt, DC: American Psychological Association.
- Sherman, R., Oresky, P., & Rountree, Y. (1991). *Solving problems in couples and family therapy: Techniques and tactics*. New York: Brunner/Mazel.
- Sholevar, G., & Schwoeri, D. (2003). *Textbook of family and couples therapy – Clinical applications*. England: American Psychiatric Publishing.
- Silva, L. P., & Vandenberghe, L. (2008). A importância do treino de comunicação na terapia comportamental de casal. *Psicologia em Estudo*, 13(1), 161-168.
- Sim-Sim, I. (1998). *Desenvolvimento da Linguagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Singly, F. (2000). *Livres juntos - O individualismo na vida comum*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Siqueira, M. M., & Padovam V. A. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjectivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Sneed, J., Cohen, P., Chen, H., Johnson, J., & Gilligan, C. (2006). Gender differences in the age-changing relationship between instrumentality and family contact in emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 42(5), 787-797.
- Snyder, D. K. (1999). Affective reconstruction in the context of a pluralistic approach to couple therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 348-365.
- Soares, D. (2010). *O impacto dos problemas do casal no processo de interacção diádica: estudo exploratório* (Dissertação de Mestrado não publicada). Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, Porto.

- Spanier, B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Spivacow, M. A. (2005). *Clínica psicoanalítica con parejas: Entre la teoría y la intervención*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Sprenkle, D. H., Blow, A. J., & Dickey, M. H. (1999). Common factors and other nontechnique variables in marriage and family therapy. In M. Hubble, B. Duncan, & S. Miller. *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp. 329-359). Washington: American Psychological Association Press.
- Tapia, B. (2000). Terapia de pareja: Una perspectiva cognitiva-sistémica. *Revista de la Universidad Católica Boliviana*, 8, 79-86.
- Thomas, G., Fletcher, G. J. O., & Lange, C. (1997). On-line empathic accuracy in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 839-850.
- Turato, R. (2005). Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: Definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. *Revista Saúde Pública*, 39(3), 507-514.
- Vangelisti, A. L., & Banski, M. A. (1993). Couples' debriefing conversations: The impact of gender, occupation and demographic characteristics. *Family Relations*, 42(2), 149-157.
- Veroff, J., Young, A., & Coon, H. (1997). The early years of marriage. In S. Duck (Ed.). *Handbook of personal relationships: theory, research and interventions* (pp. 431-450). Chichester: John Wiley & Sons.
- Vieira, F. M. (2008). *Avaliação da representação das relações íntimas, comportamento diádico e percepção da vinculação: estudo exploratório*. (Dissertação de mestrado não publicada). Universidade do Minho, Braga.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience*. New York: The Guilford Press.

- Wampler, K. S., Riggs, B., & Kimball, T. G. (2004). Observing attachment behavior in couples: The adult attachment behavior Q-set (AABQ). *Family Process, 43*(3), 315-35.
- Ward, A., & Knudson-Martin, C. (2012). The impact of therapist actions on the balance of power within the couple system: A qualitative analysis of therapy sessions. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 11*(3), 221-237.
- Waters, E., Weinfield, N. S., & Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General discussion. *Child Development, 71*(3), 703-706.
- Watson, D., Hubbard, B., & Wiese, D. (2000). General traits of personality and affectivity as predictors of satisfaction in intimate relationships: Evidence from self and partner-ratings. *Journal of Personality, 68*, 413-448.
- Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1993). *Pragmática da comunicação humana: Um estudo dos padrões e paradoxos da interação*. (9ª ed.). São Paulo: Cultrix.
- Weishaus, S., & Field, D. (1988). A half century of marriage: Continuity or change? *Journal of Marriage and the Family, 50*(3), 763-774.
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1991). *Doing gender, the social construction of gender* (pp. 13-37). California: Sage.
- Wilcox, W., & Nock, S. (2007). Her marriage after the revolutions. *Sociological Forum, 22*, 104-111.
- Woolley, S. R., Wampler, K. S., & Davis, S. D. (2012). Enactments in couple therapy: Identifying therapist interventions associated with positive change. *Journal of Family Therapy, 34*(3), 284-305.

- Wright, D., Simmons, L., & Campbell, K. (2007). Does a marriage ideal exist? Using Q-sort methodology to compare young adults and professional educators' views on healthy marriages. *Contemporary Family Therapy*, 29(4), 22.
- Zanonato, A. S., & Prado, L. C. (2009). Terapia de casais com enfoque cognitivo-comportamental. In L. C. Osório & M. E. P. Valle (Orgs.), *Manual de terapia familiar* (pp. 164-183). Porto Alegre: ArtMed.
- Zeifman, D., & Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachments: Reevaluating the evidence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2nd ed.) (pp. 436-455). New York: The Guilford Press.
- Zimerman, E. (2000). *Fundamentos básicos das grupoterapias*. (2^a ed.). Porto Alegre: ArtMed.

ANEXOS

Anexo A - Plano de recolha de Dados

Plano de recolha de Dados

Exmo. (a), Diretor(a) da Faculdade,

Nome do aluno(a): Paulo Ricardo Carneiro de Castro, nº 21387, curso de Psicologia Clínica e da Saúde, do 2º ano, do 2º ciclo de estudos, no ano letivo 2013/2014.

Tema do Estudo: "Terapia de Casal: Estudo sobre Competências Comunicacionais".

Objetivos do Estudo: Compreensão de como se processa uma relação de comunicação no casal e de como algumas Técnicas Sistémicas e Cognitivo-Comportamentais de intervenção psicológica podem melhorar essa mesma relação. Isto processar-se-á através de realização de um estudo acompanhado na Clínica Pedagógica de Psicologia da Universidade Fernando Pessoa.

Método de Colheita de Dados: Estudo de Caso.

População-Alvo: Casais em acompanhamento na Clínica Pedagógica de Psicologia da Universidade Fernando Pessoa.

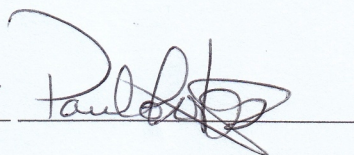
Local (ais) / Serviço (os) de colheita de Dados: Clínica Pedagógica de Psicologia da Universidade Fernando Pessoa.

Período de colheita de Dados: de 10 / 03 / 2015 a 20 / 05 / 2015

Declaração

Declaro que me comprometo a salvaguardar, de acordo com as circunstâncias, os aspetos relacionados com a confidencialidade dos dados recolhidos. Comprometo-me ainda a obter consentimento dos intervenientes, para a recolha de dados e a salvaguardar a sua privacidade.

Porto, 4 de 22 de 20 15



Assinatura

**Anexo B - Autorização do Instrumento EASAVIC
(Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida
Conjugal)**

Autorizações da Escala EASAVIC



Paulo Ricardo Carneiro de Castro <21387@ufp.edu.pt>

Autorização - Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal

6 mensagens

Paulo Ricardo Carneiro de Castro <21387@ufp.edu.pt>

24 de Outubro de 2014 às
16:05

Para: inarciso@fp.ul.pt, ecosta@fpce.up.pt

Boa tarde, Doutoras Isabel Narciso e Maria Costa,

Sou um aluno do segundo ano do segundo ciclo de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Fernando Pessoa, Porto - Portugal.

Para finalização do curso, estou a elaborar a Dissertação de Mestrado cujo tema é Terapia de Casal. Estudo de Caso sobre Competências Comunicacionais.

Para a sua elaboração necessito que autorizem que utilize a “Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC)” da vossa autoria.

Agradecendo antecipadamente a vossa resposta.

Cordialmente,

Paulo Castro

Isabel Santa Barbara

24 de Outubro de 2014 às
18:25

Narciso <inarciso@psicologia.ulisboa.pt>

Para: Paulo Ricardo Carneiro de Castro <21387@ufp.edu.pt>

Por mim, está autorizada.

Os meus cumprimentos

Isabel narciso

De: Paulo Ricardo Carneiro de Castro [mailto:21387@ufp.edu.pt]

Enviada: sexta-feira, 24 de Outubro de 2014 16:05

Para: Isabel Santa Barbara Narciso; ecosta@fpce.up.pt

Assunto: Autorização - Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal

[Citação ocultada]

Emilia Costa <ecosta@fpce.up.pt>

31 de Outubro de 2014 às 13:43

Para: Paulo Ricardo Carneiro de Castro <21387@ufp.edu.pt>

Caro estudante, julgo que a Professora Isabel Narciso, já terá respondido à sua mensagem.
Da minha parte tem o meu aval.
Maria Emília costa

De: Paulo Ricardo Carneiro de Castro [21387@ufp.edu.pt]

Enviado: sexta-feira, 24 de Outubro de 2014 16:05

Para: inarciso@fp.ul.pt; Emilia Costa

Assunto: Autorização - Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal

[Citação ocultada]

--

Anexo C - Autorização do Instrumento DAS (Escala de Ajustamento Diádico)

Autorização da Escala DAS



UNIVERSIDADE
FERNANDO PESSOA
www.ufp.pt

Paulo Ricardo Carneiro de Castro <21387@ufp.edu.pt>

Autorização - Escala de Ajustamento Diádico

2 mensagens

Paulo Ricardo Carneiro de Castro <21387@ufp.edu.pt> 24 de Outubro de 2014 às 16:02
Para: rita_gomez@ispa.pt, isabel.leal@ispa.pt, ileal@ispa.pt

Boa tarde, Doutoras Rita Gomez e Isabel Leal,

Sou um aluno do segundo ano do segundo ciclo de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Fernando Pessoa, Porto- Portugal.

Para finalização do curso, estou a elaborar a Dissertação de Mestrado cujo tema é Terapia de Casal. Estudo de Caso sobre Competências Comunicacionais.

Para a sua elaboração necessito que autorizem que utilize a “Escala de Ajustamento Diádico (DAS)” da autoria de Graham Spanier e a qual foi traduzida e adaptada para português por vocês .

Agradecendo antecipadamente a vossa resposta.

Cordialmente,

Paulo Castro

Isabel Leal <isabelpereiraleal@gmail.com> 27 de Outubro de 2014 às 10:37
Para: Paulo Ricardo Carneiro de Castro <21387@ufp.edu.pt>

Paulo Castro,

Autorizo a utilização da Escala de Ajustamento Diádico (DAS) da autoria de Graham Spanier, na versão portuguesa publica em GOMEZ, R.,& LEAL, I. (2008). AJUSTAMENTO CONJUGAL: CARACTERÍSTICAS PSICOMÉTRICAS DA VERSÃO PORTUGUESA DA DYADIC ADJUSTMENT SCALE . *ANÁLISE PSICOLÓGICA*, 26(4), 625-638.

COM OS MELHORES CUMPRIMENTOS,
ISABEL LEAL

From: Paulo Ricardo Carneiro de Castro
Sent: Friday, October 24, 2014 4:02 PM
To: rita_gomez@ispa.pt ; isabel.leal@ispa.pt ; ileal@ispa.pt
Subject: Autorização - Escala de Ajustamento Diádico

[Citação ocultada]



Paulo Ricardo Carneiro
de Castro
<21387@ufp.edu.pt>

Re: Formulário de envio: Contacto rápido

1 mensagem

Isabel Leal <isabelpereiraleal@gmail.com> 5 de Novembro de 2014 às 11:48
Para: Paulo Ricardo Carneiro de Castro <21387@ufp.edu.pt>

Paulo,

Recebo este mail por outra via.

Como já lhe disse não tenho nenhum contacto da Rita Gomez.

De qualquer modo já tem a minha autorização e isso basta para a utilização do instrumento.

IL

From: [Info Ispa](#)

Sent: Wednesday, November 05, 2014 9:45 AM

To: [Isabel M. Leal](#)

Subject: FW: Formulário de envio: Contacto rápido

Anexo D - Parecer da Comissão de Ética



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

dar conhecimento ao
aluno e Orientadora.)

Inês

27/03/2015

Exma. Senhora
Prof. Inês Gomes
Diretora da FCHS

Porto, 24 de Março de 2015

Exma. Senhora Prof. Doutora,

A Comissão de Ética, depois de reapreciado o projeto de Dissertação de Mestrado em Psicologia (Clínica e da Saúde), de Paulo Ricardo Carneiro de Castro, intitulado "Terapia de Casal: Estudo de caso sobre competências comunicacionais" e objeto de um primeiro parecer datado de 24 de Fevereiro de 2015, considera nada haver a opor ao mesmo, dado terem sido esclarecidas as questões colocadas no parecer anterior.

Com os melhores cumprimentos.

A Vice-Presidente da
Comissão de Ética

Teresa Martinho Toldy



Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"

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

REITORIA - [Faculdade de Ciências Humanas e Sociais] - [Faculdade de Ciência e Tecnologia] Praça 9 de Abril, 349 - 4249-004 Porto-Portugal - T. +351 22 507 1300 - F. +351 22 550 8269 - geral@ufp.pt
[Faculdade de Ciências da Saúde] - [Escola Superior de Saúde] R. Carlos Da Maia, 296 - 4200-150 Porto - Portugal - T. +351 22 507 4630 - F. +351 22 507 4637 - R. Dielhm Maia, 334 - 4200-253 Porto - Portugal
T. +351 22 509 6371 - geral.asaude@ufp.pt UNIDADE de Ponte de Lima - Casa da Garrida - R. Conde de Bertiandos - 4990-078 Ponte de Lima-Portugal - T. +351 258 741 026 - F. +351 258 741 412 - geral.plima@ufp.pt

Anexo E - Programa Breve de Sessões

Programa Breve de Sessões

Estrutura do Programa Breve de promoção da relação de casal

<u>1ª sessão</u>	<p>Acolhimento, Consentimento Informado e respetivas autorizações (gravação áudio).</p> <p>Aplicação dos questionários Sociodemográficos, EASAVIC e DAS a nível individual.</p> <p>Entrevista Clínica de recolha de informação.</p>
	Intervalo de 1 Semana
<u>2ª sessão</u>	<p>Entrevista Clínica que contempla:</p> <p>Com base nos resultados dos questionários aplicados na 1ª sessão, fornecer <i>Feedback</i> individualmente, a cada um dos elementos do casal.</p> <p>Propor, de forma individual, a tarefa de casa a cada elemento dos casais participantes.</p>
	Intervalo de 2 Semanas
<u>3ª sessão</u>	<p>Entrevista Clínica sobre:</p> <p>1º- Concretização das tarefas para casa propostas.</p> <p>2º- Avaliação dos ganhos individuais e conjuntos/ diádicos.</p> <p>Finalização e agradecimentos.</p>

Anexo F - Declaração de Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

*Considerando a "Declaração de Helsínquia" da Associação Médica Mundial
(Helsínquia 1964; Tóquio 1975; Veneza 1983; Hong Kong 1989; Somerset West 1996 e Edimburgo 2000)*

Designação do Estudo (em português):

Terapia de Casal: Estudo sobre Competências Comunicacionais.

Eu, abaixo-assinado, (nome completo do doente ou voluntário são) -----

-----, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da minha participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia, a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos e, se ocorrer uma situação de prática clínica, os benefícios previstos, os riscos potenciais e o eventual desconforto. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Por isso, consinto que me seja aplicado o método ou o tratamento, se for caso disso, propostos pelo investigador.

Data: ____/____/200__

Assinatura do doente ou voluntário são: _____

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Anexo G - Questionário Sócio-Demográfico

Questionário Sócio-Demográfico

1	Sexo: Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/>	2	Idade:
3	Estado Civil: 1. Solteiro (a) <input type="checkbox"/> 2. Casado (a) <input type="checkbox"/> 3. Divorciado (a) <input type="checkbox"/> 4. Divorciado (a) com companheiro (a) <input type="checkbox"/> 5. Viúvo (a) <input type="checkbox"/> 6. Viúvo (a) com companheiro (a) <input type="checkbox"/> 7. União de facto/vive junto <input type="checkbox"/> 8. Companheiro (a) <input type="checkbox"/> 9. Separado (a) <input type="checkbox"/> 10. Outra <input type="checkbox"/>	4	Escolaridade: 1. Analfabeto <input type="checkbox"/> 2. Sabe ler e escrever <input type="checkbox"/> 3. 1º Ciclo/Instrução primária <input type="checkbox"/> 4. 2º Ciclo/9º ano/Antigo 5º ano <input type="checkbox"/> 5. 3º Ciclo/10º ano ao 11º ano/7º ano complementar <input type="checkbox"/> 6. 12º Ano <input type="checkbox"/> 7. Curso Médio <input type="checkbox"/> 8. Curso Superior <input type="checkbox"/> 9. Outro <input type="checkbox"/>
5	Profissão: Profissão do Conjuge:	6	Nível Sócio-Económico: Alto <input type="checkbox"/> Médio-alto <input type="checkbox"/> Médio <input type="checkbox"/> Médio-baixo <input type="checkbox"/> Baixo <input type="checkbox"/>
7	Há quanto tempo dura a relação? Mais de seis meses <input type="checkbox"/> Seis meses a um ano <input type="checkbox"/> De um ano a cinco anos <input type="checkbox"/> Mais de cinco anos <input type="checkbox"/>	8	Com quem vive atualmente: 1. Cônjuge <input type="checkbox"/> 2. Companheiro <input type="checkbox"/> 3. Filho (a) <input type="checkbox"/> 4. Irmão (ã) <input type="checkbox"/> 5. Sózinho (a) <input type="checkbox"/> 6. Neto (a) <input type="checkbox"/> 7. Com outras pessoas <input type="checkbox"/>

9

Vive em que zona:

- 1.Porto**
- 2.Região Norte**
- 3.Região Centro**
- 4.Lisboa**
- 5.Região Sul**

10

Obrigado pela sua participação!

**Anexo H – EASAVIC (Escala de Avaliação da
Satisfação em Áreas da Vida Conjugal)**

EASAVIC (Narciso & Costa, 1996)

Pense na sua relação conjugal. Utilize a seguinte escala de modo a expressar o que sente relativamente a cada afirmação: **1 – Nada satisfeito(a) 2- Pouco satisfeito(a) 3- Razoavelmente satisfeito(a) 4- Satisfeito(a) 5- Muito satisfeito(a) 6- Completamente satisfeito(a)**. Para cada um dos itens, deverá escolher a afirmação da escala que melhor descreve o que sente, rodeando o número correspondente com um círculo.

	Nada satisfeito/a	Pouco Satisfeito/a	Razoavelmente Satisfeito/a	Satisfeito/a	Muito satisfeito/a	Completamente satisfeito/a
1 O modo como gerimos a nossa situação financeira.	1	2	3	4	5	6
2 A distribuição de tarefas domésticas.	1	2	3	4	5	6
3 O modo como tomamos decisões.	1	2	3	4	5	6
4 A distribuição das responsabilidades.	1	2	3	4	5	6
5 O modo como passamos os tempos livres.	1	2	3	4	5	6
6 A quantidade de tempos livres.	1	2	3	4	5	6
7 O modo como nos relacionamos com os amigos.	1	2	3	4	5	6
8 O modo como nos relacionamos com a família do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
9 O modo como nos relacionamos com a minha família.	1	2	3	4	5	6
10 A minha privacidade e autonomia.	1	2	3	4	5	6
11 A privacidade e autonomia do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
12 A nossa relação com a minha profissão.	1	2	3	4	5	6
13 A nossa relação com a profissão do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
14 A frequência com que conversamos.	1	2	3	4	5	6
15 O modo como conversamos.	1	2	3	4	5	6
16 Os assuntos sobre os quais conversamos.	1	2	3	4	5	6
17 A frequência dos conflitos que temos.	1	2	3	4	5	6
18 O modo como resolvemos os conflitos.	1	2	3	4	5	6
19 O que sinto pelo (a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
20 O que o meu (minha) companheiro (a) sente por mim.	1	2	3	4	5	6
21 O modo com expresseo o que sinto pelo(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6

	Nada Satisfeito/a	Pouco Satisfeito/a	Razoavelmente Satisfeito/a	Satisfeito/a	Muito satisfeito/a	Completamente Satisfeito/a
22 O modo como o(a) meu (minha) companheiro (a) expressa o que sente por mim.	1	2	3	4	5	6
23 O desejo sexual que sinto pelo(a) meu (minha) companheiro (a)	1	2	3	4	5	6
24 O desejo sexual que o(a) meu (minha) companheiro (a) sente por mim.	1	2	3	4	5	6
25 A frequência com que temos relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
26 O prazer que sinto quando temos relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
27 O prazer que o(a) meu (minha) companheiro (a) sente quando temos relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
28 A qualidade das nossas relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
29 O apoio emocional que dou ao (à) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
30 O apoio emocional que o(a) meu (minha) companheiro (a) me dá.	1	2	3	4	5	6
31 A confiança que tenho no (na) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
32 A confiança que o(a) meu (minha) companheiro (a) tem em mim.	1	2	3	4	5	6
33 A admiração que sinto pelo (a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
34 A admiração que o (a) meu (minha) companheiro (a) sente por mim.	1	2	3	4	5	6
35 A partilha de interesses e actividades.	1	2	3	4	5	6
36 A atenção que dedico aos interesses do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
37 A atenção que o(a) meu (minha) companheiro (a) dedica aos meus interesses.	1	2	3	4	5	6
38 Os nossos projectos para o futuro.	1	2	3	4	5	6
39 As minhas expectativas quanto ao futuro da nossa relação.	1	2	3	4	5	6
40 As expectativas do(a) meu (minha) companheiro (a) quanto ao futuro da nossa relação.	1	2	3	4	5	6
41 O aspecto físico do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
42 A opinião que o/a meu (minha) companheiro (a) tem sobre o meu aspecto físico.	1	2	3	4	5	6
43 As características e hábitos do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
44 A opinião que o(a) meu (minha) companheiro (a) tem sobre as minhas características e hábitos.	1	2	3	4	5	6

Anexo I - DAS (Escala de Ajustamento Diádico)

Por favor, indique se nas últimas semanas tem havido desacordo ou problemas na relação relativamente aos seguintes aspectos:

- | | Sim | Não |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 29 - Relações sexuais | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 - Falta de demonstração de amor | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

31 - Os traços da seguinte linha representam diferentes graus de felicidade na relação conjugal. O traço do meio («feliz») caracteriza a maioria das relações. Por favor, considerando a vossa relação na globalidade, assinale o grau de felicidade que a caracteriza.



32 - Qual das seguintes afirmações descreve melhor o que sente sobre o futuro da sua relação conjugal?

- Quero absolutamente que a minha relação tenha sucesso e *farei praticamente tudo o que fosse necessário* para isso acontecer
- Quero muito que a minha relação tenha sucesso e *farei tudo o que possa* para isso acontecer
- Quero muito que a minha relação tenha sucesso e *farei o que achar que é razoável* para isso acontecer
- Gostaria que a minha relação tivesse sucesso, mas *não posso fazer muito mais do que tenho feito* para manter a relação
- Gostaria que a minha relação tivesse sucesso mas *não estou disposto a fazer mais do que tenho feito* para manter a relação
- A minha relação não poderá vir a ter sucesso e *não há nada mais que eu posso fazer* para manter a relação

Anexo J - Entrevista Clínica 1ª Sessão

Entrevista Clínica

1ª Sessão

Vamos centrar-nos no momento presente e na relação que mantêm, nós gostaríamos, então, de lhe colocar algumas questões sobre a sua relação.

História do Problema

- Quando é que o problema começou?;
- Quando é que o problema melhorou ou piorou?;
- O que já tentaram fazer para lidar com essa situação?;
- Acerca de que é que vocês discutem/brigam?;
- Em que circunstâncias sentem essa comunicação menos positiva?;
- Qual a perceção que têm de si, quando ocorre essa comunicação menos positiva? E que perceção tem do seu parceiro?;
- Como caracteriza a sua relação?;
- O que significa para vocês a felicidade numa relação?;
- De que modo é que a vossa relação se perfaz numa relação especial e única?

Muito Obrigado!

Anexo K - Tarefa de Casa Casal C1

Tarefas de casa para casais em Investigação

(2ª Sessão)

Casal C1 - X e Y

O X é o elemento feminino do casal e o Y o elemento masculino.

Para o elemento X propomos a seguinte tarefa de casa:

- Apresentar as opiniões, sentimentos ou necessidades com clareza e objetividade, tentando não ser agressiva ou crítica no seu discurso.

Para o elemento Y propomos a seguinte tarefa de casa:

- Em situações de conflito, escutar e não colocar a culpa pela origem do conflito e as dificuldades que o casal enfrenta, na companhia.

Anexo L - Tarefa de Casa Casal C2

Tarefas de casa para casais em Investigação

(2ª Sessão)

Casal C1 - W e Z

O W é o elemento feminino do casal e o Z o elemento masculino.

Para o elemento W propomos a seguinte tarefa de casa:

- Escutar o Z quando ele apresenta os seus motivos e referir apenas uma vez/poucas vezes o que deseja dizer ao companheiro;

Para o elemento Z propomos a seguinte tarefa de casa:

- Identificar e comunicar à companheira, sempre que possível, situações e comportamentos positivos da parceira e aumentar a frequência de trocas positivas de comportamentos, propiciando algum alívio ao sofrimento causado por um problema específico.

Anexo M - Entrevista Clínica 3ª Sessão

Entrevista 3ª Sessão Casal X & Y (C1) e Casal W & Z (C2)

Boa tarde, como foi previamente estabelecido seguindo a estrutura do Programa Breve de Sessões vamos então proceder à última sessão que consistirá na verificação das tarefas de casa propostas e as suas mudanças no plano individual e coletivo do casal e também os ganhos individuais e coletivos ao longo deste programa.

Terapeuta- Como foi então a realização dos vossos respetivos trabalhos de casa?

Terapeuta- Acham que o vosso parceiro descobriu qual era o vosso trabalho de casa?

Terapeuta- O que sentiram que modificou a nível individual ao realizar o vosso trabalho de casa?

Terapeuta- O que sentiram que modificou na comunicação e no comportamento do outro ao realizar os respetivos trabalhos de casa?

Terapeuta- Qual, na sua opinião, o *feedback* que sentem que foi transmitido para o seu parceiro?

Terapeuta- O que sentiram que modificou coletivamente, enquanto casal, após a realização do trabalho de casa?

Ganhos Individuais e Coletivos

Terapeuta- Após estas sessões que compuseram o Programa Breve de Sessões, gostaríamos que nos transmitissem através do vosso *feedback*, quais os vossos ganhos individuais e coletivos, ou seja o que sentiram que este Programa, modificou a nível pessoal e enquanto casal?

Terapeuta- Por último, acham que através deste Programa Breve de Sessões houve uma melhoria não só a nível da comunicação, mas também a nível da relação?

Muito Obrigado!