



FACULDADE IRECÊ

CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

CLAUDILANE NUNES PEREIRA

INGRID SANTANA DOURADO DE ALMEIDA

SATISFAÇÃO CONJUGAL E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA CASAIS: UMA  
LEITURA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

IRECÊ

2020

CLAUDILANE NUNES PEREIRA  
INGRID SANTANA DOURADO DE ALMEIDA

SATISFAÇÃO CONJUGAL E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA CASAIS: UMA  
LEITURA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Psicologia da Faculdade Irecê como requisito parcial para obtenção do título de Psicólogo(a), sob a orientação da professora Me. Luciane Medeiros Machado.

IRECÊ  
2020

CLAUDILANE NUNES PEREIRA  
INGRID SANTANA DOURADO DE ALMEIDA

SATISFAÇÃO CONJUGAL E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA CASAIS: UMA  
LEITURA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

BANCA EXAMINADORA

---

Luciane Medeiros Machado  
(Psicóloga, Mestre em Psicologia social)  
Docente do curso de Psicologia da Faculdade Irecê - FAI

---

Marília Ferreira Dela Coleta  
(Psicóloga, Mestre e Doutora em Psicologia social e cognitiva)  
Docente aposentada da Universidade Federal de Uberlândia - UFU

---

Edilana Campos Dourado  
(Psicóloga clínica, Especialista em Educação)  
Coordenadora e Docente do curso de Psicologia da Faculdade Irecê - FAI

IRECÊ  
2020

*Este trabalho é dedicado a Deus, pelo dom do amor e da vida, as pessoas que desejam construir/reconstruir uma família baseada no amor maduro e saudável e aos profissionais da Psicologia que lutam para promover saúde, bem-estar e satisfação aos casais.*

## Satisfação conjugal e inteligência emocional para casais: Uma leitura cognitivo

### Comportamental

Claudilane Nunes Pereira<sup>1</sup>

Ingrid Santana Dourado de Almeida<sup>2</sup>

Luciane Medeiros Machado<sup>3</sup>

Marília Ferreira Dela Coleta<sup>4</sup>

### Resumo

*A união matrimonial envolve aspectos subjetivos, como crenças, valores e escolha de comportamentos perante as situações da vida. Esses fatores podem vir carregados de desejos e expectativas sobre o outro, resultando em conflitos e desafios na relação. Neste sentido, este trabalho busca analisar publicações nacionais sobre a inteligência emocional e a satisfação conjugal de casais heterossexuais, em uma perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, e apresenta contribuições que proporcionarão reflexões acerca da importância de métodos e abordagens psicológicas para auxiliar o ajustamento conjugal dos sujeitos. Utilizou-se a pesquisa bibliográfica para levantamento de dados através de diferentes fontes na literatura, como livros, dissertações de mestrado e buscas sistematizadas nas bases de dados: SciELO, PePSIC e Index Psi, selecionados entre os anos de 1989 e 2019. Observou-se que as pesquisas são escassas, mas oferecem dados importantes para a continuidade dos estudos.*

**Palavras-chave:** *Satisfação conjugal; Inteligência emocional e Terapia Cognitivo-Comportamental.*

### Marital satisfaction and emotional intelligence for couples: A cognitive behavioral reading

---

<sup>1</sup> Formanda do Curso de Psicologia pela Faculdade Irecê – FAI

<sup>2</sup> Formanda do Curso de Psicologia pela Faculdade Irecê – FAI

<sup>3</sup> Psicóloga com titulação de Mestrado em Psicologia Social pela Universidade Federal de Uberlândia - UFU, Orientadora e Docente do Curso de Psicologia na Faculdade Irecê – FAI

<sup>4</sup> Psicóloga com titulação de Mestrado e Doutorado em Psicologia social e cognitiva, Docente aposentada da Universidade Federal de Uberlândia – UFU.

## **Abstract**

*Marital union involves subjective aspects, such as beliefs, values and choice of behaviors in the face of life's situations. These factors can be loaded with desires and expectations about each other, resulting in conflicts and challenges in the relationship. In this sense, this work seeks to analyze national publications on emotional intelligence and marital satisfaction of heterosexual couples, in a perspective of Cognitive-Behavioral Therapy, and presents contributions that will provide reflections on the importance of psychological methods and approaches to assist the marital adjustment of subjects. Bibliographic research was used to collect data from different sources in the literature, such as books, master's dissertations and systematic searches in the databases: SciELO, PePSIC and Index Psi, selected between 1989 and 2019. It was observed that research is scarce, but offers important data for the continuity of studies.*

**Keywords:** *Marital satisfaction; Emotional intelligence and Cognitive-Behavioral Therapy.*

## **Introdução**

A sociedade apresenta diversas formas de organização, e o casamento é uma instituição que proporciona a composição familiar mais tradicional, a partir de aspectos legislativos e culturais. Segundo Machado (2007), estar com o outro é uma necessidade básica do ser humano, fator que começa desde o nascimento de uma criança, nas primeiras relações com a família. Assim, é natural para o ser humano a convivência em grupos, tendo a parentela como a principal conjuntura de socialização do sujeito desde sua concepção.

Além disso, como necessidade humana e para manutenção da espécie, muitas vezes o sujeito se une em pares, através da formação do casal. Considerando-se que o vínculo entre os cônjuges pode gerar expectativas de um sobre o outro, frequentemente carregadas de questões subjacentes (crenças adquiridas a partir do histórico de vida do sujeito) ocasionando desafios e conflitos psicológicos, compreender esses aspectos favorece a reflexão para intervenções diversas no âmbito da Psicologia. Desta forma, verifica-se a satisfação conjugal como uma variável que representa a avaliação do cônjuge a respeito do relacionamento e, compreende-se que a qualidade da relação conjugal impactará diretamente para a felicidade dos pares.

Assim sendo, a satisfação conjugal pode ser definida como um conjunto de atos ou condutas acerca dos aspectos do cônjuge e a relação do casal, sendo que o sujeito se percebe satisfeito quando o que recebe na relação é mais do que aquilo que oferece (Dela Coleta, 1989). Nesse sentido, pode-se afirmar que a satisfação conjugal é um aspecto importante para o índice geral de bem estar subjetivo com a vida, impactando assim na saúde do sujeito, evidenciando a conexão entre satisfação no casamento, o bem-estar pessoal e a felicidade (Machado, 2007).

A partir dessa compreensão, o presente estudo visa analisar a Inteligência Emocional (IE) e a satisfação no casamento, sendo a IE um dos fatores da inteligência que vem sendo abordado na atualidade por vários profissionais que explanam esse construto como uma maneira de compreensão das emoções de si e do outro, preservando as relações interpessoais. Sabendo disto, considera-se a IE essencial para a satisfação conjugal, uma vez que facilita a comunicação e a convivência matrimonial, além de favorecer o desenvolvimento da autoconsciência, autocontrole, automotivação, empatia e habilidades sociais dos casais.

Este trabalho tem como objetivo geral compreender a inteligência emocional e a satisfação conjugal de casais heterossexuais e refletir sobre as possibilidades de atuação do psicólogo junto a casais, numa perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

Assim, o presente artigo busca relacionar variáveis que juntas, denotam a falta de produção científica correlacionando os termos: *Satisfação Conjugal*, *Inteligência Emocional* e *Terapia Cognitivo-Comportamental*, configurando-se dessa forma como um trabalho socialmente relevante. Além de trazer contribuições sociais, proporciona reflexões acerca da utilização da abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental como possibilidade para melhorar o bem-estar dos cônjuges, possibilitando ainda o repensar de práticas na referida abordagem e motivando novas pesquisas na área.

Para levantamento de dados bibliográficos foram utilizadas diferentes fontes na literatura como livros específicos que abordam a temática do estudo, artigos científicos disponíveis em bases de dados como o SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), Index Psi (Periódicos Técnico-Científicos), e dissertações de mestrado. Os descritores usados foram: *Satisfação conjugal*, *Inteligência Emocional* e *Terapia Cognitivo-Comportamental* e *Casal*. As publicações foram analisadas quanto ao conteúdo que traziam, associados os termos eleitos e reunidas para apresentação.

O trabalho estrutura-se da seguinte maneira: Em um primeiro momento buscou-se discorrer sobre a formação do casal e satisfação conjugal, seguido de inteligência emocional e Satisfação no casamento e Terapia Cognitivo-Comportamental com casais.

## **1. Referencial Teórico**

### **1.1 Formação do casal e Satisfação conjugal**

Atualmente, o casamento pode ser entendido como a união de dois seres dotados de subjetividade (com crenças, afetos e comportamentos particulares), que tem como propósito a construção de uma família e o desenvolvimento de uma individualidade compartilhada, cuja formação é ocasionada por sentimentos afetivos e sexuais. Sendo assim, o enlace matrimonial é um marco na vida do sujeito, através dele é possível a legitimação de uma nova família (Borges, Magalhães & Féres-Carneiro, 2015).

Machado (2007) também ressalta que o casamento pode ser compreendido como a mais íntima e profunda de todas as relações, podendo ser a decisão mais acertada ou equivocada da vida de um sujeito. Ao buscar os motivos pelos quais os indivíduos buscam esta relação tão desafiadora, encontra-se nos estudos de Machado (2007) e Dela Coleta (1989), como sendo o amor, desejo de estar juntos e felizes, seguido de vontade de sair da casa dos pais, desejo de constituir uma família, dentre outros.

Além disso, na perspectiva jurídica, o Código Civil no artigo 1.511, afirma que “o casamento estabelece comunhão plena de vida, com base na igualdade de direitos e deveres dos cônjuges” (Brasil, 2008, p. 333). Ou seja, homens e mulheres possuem direitos e deveres iguais, o que implica dizer que a responsabilidade de sustento, bem como criação dos filhos e cuidados com a relação, é direito, mas também dever de ambos.

Acrescenta-se ainda no Código Civil do artigo 1.723 que reconhece como entidade familiar “a união estável entre o homem e a mulher, configurada na convivência pública, contínua e duradoura e estabelecida com o objetivo de constituição de família” (Brasil, 2008, p. 362). No entanto, sabe-se que a família pode apresentar muitas outras configurações, como monoparentais, recasados com filhos, recasados sem filhos, ambos os cônjuges divorciados, apenas um deles divorciados, entre outros (Fiorelli & Mangini, 2018).

Partindo deste entendimento, o convívio com o outro pode estabelecer experiências boas ou ruins, que irá promover a manutenção e/ou rompimento da relação. O relacionamento é constituído por uma série de fatores inter-relacionais entre o casal e o contexto sócio-histórico, econômico e cultural em que

estão imersos. Por isso trata-se de um fenômeno complexo e oscilante, visto que os cônjuges iniciam esse novo ciclo dotados de experiências intrínsecas e fatores históricos diferentes (Porreca, 2019).

Diante deste contexto, Campos, Scorsolini-Comin e Santos (2017) salientam a importância do sistema conjugal bem-sucedido, pois ele se torna um instrumento mediador e defensor da organização coletiva, da transferência do legado, dos valores religiosos e morais e das decisões afetivas dos sujeitos. Portanto, contribui com o desenvolvimento dos relacionamentos interpessoais positivos associados ao bem-estar, autoestima e intimidade dos mesmos.

Dela Coleta (1989), em sua adaptação brasileira da Escala de Satisfação Conjugal (ESC), aborda três variáveis que medem os aspectos de: a) Interação conjugal (maneira como o cônjuge se interage com seu par, envolvendo aspectos como a comunicação do casal e a frequência de comportamentos positivos e negativos na relação), b) Aspectos emocionais (maneira como os cônjuges expressam e se comportam diante de emoções negativas) e c) Aspectos estruturais (Maneira como os cônjuges organizam a sua vida e como isso afeta na vida do parceiro). Desta forma, Dela Coleta (1992) se refere a satisfação conjugal como um fenômeno subjetivo e complexo, que sofre influência de vários fatores como: valores, atitudes e necessidades pessoais, sexo, presença de filhos, nível socioeconômico e de escolaridade, capacidade de comunicação, dentre outros.

Partindo disto, a satisfação conjugal pode ser definida como uma avaliação pessoal do ponto de vista de cada cônjuge do processo mútuo e sincero da relação, relativo às expectativas comparadas à realidade vivida pelo casal. E para alcançar essa satisfação, o relacionamento deve estar baseado em fatores como a percepção de emoções afetivas, compreensão, bem-estar e intimidade com o parceiro (Vieira, 2015). Diante disto, Hernandez et al. (2017) afirma que a satisfação no casamento está interligada com a felicidade e bem-estar pessoal dos sujeitos, pois ela promove aos conjugues mais saúde em comparação com os casamentos insatisfeitos.

Portanto, compreende-se que para haver satisfação no casamento são necessários alguns fatores, podendo-se destacar as habilidades sociais de cada parceiro. Essas habilidades podem ser definidas como ações que favorecem a minimização de conflitos e a maximização do bem-estar na convivência familiar (Cardoso & Del Prette, 2017). Além disso, para aquisição de tais habilidades é importante a aplicação e treinamento da inteligência emocional. Teoria pela qual, faz uma redefinição do que é ser inteligente na maneira tradicional, inserindo no contexto de inteligência a emoção e os sentimentos, fatores esses essenciais para dispor da aptidão de viver e relacionar-se (Woyciekoski & Hutz, 2009).

## 1.2 Inteligência Emocional (IE) e Satisfação no casamento

O conceito tradicional de inteligência enquanto habilidade biológica, conhecido na psicometria através do teste de Quociente Intelectual (QI), passou por modificações devido as problematizações de Gardner (1994) e outros teóricos como Mayer e Salovey (1997). Eles propõem o desenvolvimento da teoria das múltiplas inteligências, na qual abordam novos argumentos das várias maneiras de pensar do ser humano. Consequentemente, indicam uma maneira de aquisição de novas oportunidades para o desenvolvimento inter-relacional do ser humano, deletando o sentido de inteligência baseada no pensamento lógico e linguístico que ocasionava frequentemente a desvalorização de quem não possuísse as habilidades testadas na medição de QI.

A teoria de Gardner aborda as inteligências múltiplas como independentes entre si, trabalhando em segmentos separados no cérebro e seguindo suas próprias regras, sendo eles divididos em: inteligência lógico-matemática, linguística, musical, espacial, corporal-cinestésica, intrapessoal e interpessoal (Gardner, Chen & Moran, 2009). Mediante a isto, percebe-se a inteligência emocional como parte das subdivisões intrapessoal e interpessoal, sendo o fator crucial que respalda essa ideia, a capacidade de processar informações, pois essa habilidade consiste no pensar a respeito das emoções em si e no outro e no uso das informações emocionais para contribuir na tomada de decisões e na melhoria das relações (Santos, Lima, Sartori, Schelini & Muniz, 2018).

Para compreender a Inteligência Emocional é imprescindível que se discorra sobre as emoções, pois elas possuem um papel essencial no impulso humano (Woyciekoski & Hutz, 2009). Pesquisas realizadas por MacLean (1990) e LeDoux (1998) sobre os circuitos (mapeamento e funcionamento) do cérebro emocional na área da neurociência demonstram que áreas do encéfalo relacionadas ao sistema límbico (responsável pelas emoções) são ativadas primeiro que as áreas do neocórtex cerebral (responsável pelos processos cognitivos) em situações de tomada de decisão imediata, devido a um *atalho* neural. Fazendo com que a amígdala (que faz parte do sistema límbico) seja o *alarme* das ações que devem ser tomados pelo corpo para resolver a emergência emocional (Goleman, 1995).

Deste modo, pode-se considerar que as emoções são um conjunto de processos complexos e momentâneos que, segundo teorias atuais avaliadas por Miguel (2015) envolve reações musculares internas, comportamento expresso, impressão afetiva subjetiva e cognições, sem contar com a

possibilidade de um componente interpessoal. Além disso, utiliza-se as emoções como fonte de informações para o auxílio na forma de pensar, agir e comportar-se (Santos et al., 2018).

Diante do entendimento do conceito das emoções, pode-se estabelecer a percepção da Inteligência Emocional (IE), definida no âmbito acadêmico inicialmente por Salovey e Mayer (1990) como um tipo de Inteligência pessoal e social que abarcaria a competência de analisar as emoções e sentimentos de si mesmo e dos outros, além de distingui-las e entendê-las, aplicando esse conhecimento para guiar os pensamentos e ações. Goleman (1995) ampliou o conceito de IE baseado em competências afetivas e cognitivas, classificando-as em cinco variáveis principais: a) Autoconsciência (conhecer as próprias emoções); b) Autocontrole (lidar com as emoções); c) Automotivação (motivar-se); d) Empatia (reconhecer emoções nos outros); e) Habilidades Sociais (lidar com relacionamentos).

Portanto, a IE é considerada um conjunto de aptidões utilizadas para compreender o processamento de informações emocionais, que capacita o aumento do bem estar e felicidade dos indivíduos, uma vez que facilita o enfrentamento adaptativo de situações desagradáveis, assim, aumentando a possibilidade de êxito e redução de possíveis fracassos nas relações (Santos et al., 2018). Gonzaga e Monteiro (2011) também conceitua a IE como a relação entre a emoção e cognição, uma vez que uma é influenciada e também deposita influência sobre a outra. O equilíbrio desses dois componentes é necessário para o reconhecimento das emoções em si e nos outros, juntamente com a avaliação da maneira mais adequada de agir diante dessa compreensão.

Em razão disso, sabe-se que no convívio conjugal, existem duas subdivisões que coabitam um mesmo espaço: as emoções positivas e negativas, e a depender da forma e intensidade absorvida e exteriorizada, se configuram comportamentos problemáticos ou harmoniosos. Logo, apesar do afeto, a forma com que os cônjuges lidam com essas emoções é o fator predominante na relação (Gameiro & Corrêa, 2019). Sendo assim, Batista e Noronha (2018) avaliam a importância de identificar a capacidade de controle da postura, expressão e decisão comportamental do sujeito perante as emoções.

É relevante observar que a inteligência emocional motiva pensamentos e comportamentos adequados que facilitam a relação e conseqüentemente a comunicação interpessoal, envolvendo algumas competências pessoais (Goleman, 2012). A dificuldade no desenvolvimento dessas competências podem ser reflexos de interpretações que foram construídas no decorrer do

desenvolvimento histórico de cada indivíduo, acerca de si, do mundo e dos outros (Beck, 1995). No entanto, compreende-se que a IE pode ser aprendida através de técnicas cognitivas e comportamentais e do treinamento frequente dessa habilidade.

### **1.3 Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) com casais**

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem da psicologia criada por Aaron T. Beck que faz uso da reestruturação cognitiva. Esse método permite entender o desenvolvimento do indivíduo perante as definições cognitivas-comportamentais através de um modelo fundamentado em evidências (Beck, 2014). A TCC acredita que os pensamentos automáticos (Pensamentos breves que não passam por um processo de verificação) influenciam a emoção e o comportamento e que na maioria das vezes esses pensamentos são disfuncionais, sendo necessário o uso de técnicas cognitivas e comportamentais para adaptá-los e/ou modificá-los para pensamentos funcionais (Cardoso & Neufeld, 2018).

Sendo assim, conforme Dattilio (2011) refere, a concepção essencial da TCC com casais atribui-se as divergências conjugais que são formadas por cognições distorcidas (pensamentos irracionais e exagerados) sobre as situações, como expectativas, atribuições e suposições associadas ao parceiro. Inserindo-se assim, um circuito vicioso de conflitos conubiais mantidos por pressupostos a respeito do comportamento do cônjuge. Diante dessas distorções, os parceiros possuem uma dificuldade em achar evidências que beneficiam a redução das discordâncias, pois eles se habitam a potencializar fatos negativos perante episódios aversivos e, conseqüentemente acabam desvalorizando elementos positivos (Cardoso & Del Prette, 2017).

Por esse motivo, a comunicação ineficiente impacta negativamente na relação, pois os desentendimentos provocam a diminuição de acordos, assim como dificuldades em relação a resolução de problemas. Sendo assim, é importante empenhar-se no ajustamento deste aspecto, para a possibilidade de uma maneira de comunicação mais assertiva no convívio diário do casal (Peçanha & Rangé, 2008). Além disso, o diálogo é um dos fatores estimuladores das distorções cognitivas, devido a sua construção estar vinculada com o contexto familiar e cultural de cada sujeito. Sendo assim, os cônjuges manifestam comportamentos verbais e não-verbais que estimulam esses pensamentos disfuncionais, ocasionando no uso de recursos que influenciam o não ajustamento conjugal, resultando na necessidade de estratégias de enfrentamento pelo casal. (Gameiro & Corrêa, 2019)

Dessa forma, das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental é importante ressaltar o treino de habilidade de comunicação e resolução de problemas, sendo a primeira imprescindível, uma vez que, a maioria dos casais possuem dificuldades em expressar o que sentem, pensam ou ouvem durante a interação e, a partir disso, poderiam treinar a comunicação assertiva entre eles. Na resolução de problemas o dilema é clarificado e a partir da cooperação, avalia-se vantagens e desvantagens para a análise de possíveis soluções (Silva & Vandenberghe, 2008).

## **2. Metodologia**

### **2.1 Desenho do estudo**

Este trabalho constitui-se numa revisão bibliográfica, que segundo Alves-Mazzotti (2002) tem como propósito o levantamento de referências encontradas sobre um tema definido para contribuir com o objeto de estudo investigado e a análise dessas alternativas para a contextualização do referencial teórico e problematização do estudo.

### **2.2 Amostra**

Não foi encontrado na literatura brasileira nenhum trabalho publicado que relacionasse os temas *Satisfação Conjugal*, *Inteligência Emocional* e *Terapia Cognitivo-Comportamental*. Portanto, foram pesquisados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS Psicologia Brasil) os termos *Satisfação Conjugal*, resultando em 91 artigos, *Inteligência Emocional*, surgindo 86 artigos e *Terapia Cognitivo-Comportamental* e *Casal* onde foram encontrados quatro artigos, totalizando 181 artigos. Posteriormente foi utilizado como *critério de inclusão*: publicações de idioma português ou traduzidos para o português; artigos com texto completo disponível em suporte eletrônico e artigos publicados em periódicos nacionais. E como *critério de exclusão*: Publicações da temática em outras abordagens muito díspares da TCC; trabalhos que se afastam dos objetivos propostos por este estudo e a relevância do conteúdo para o presente trabalho, restando 16 artigos científicos que se enquadraram nos critérios eleitos. Além dos artigos, também foram utilizadas dissertações de mestrado e livros específicos relacionados a temática do estudo.

### 2.3 Procedimentos

A revisão bibliográfica foi realizada no período do mês de março ao mês de junho do ano de 2020, o procedimento foi desenvolvido através de busca sistematizada da literatura em diferentes fontes como livros, dissertações de mestrado e artigos científicos disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS Psicologia Brasil), sendo utilizadas as fontes das plataformas online: SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia) e Index Psi (Periódicos Técnico-Científicos). Através das buscas foram selecionados artigos entre os anos de 1989 (ano em que Dela Coleta publica a primeira escala de Satisfação Conjugal traduzida para a Língua portuguesa) a 2019 relacionados aos temas apresentados. A busca dos artigos foi baseada nos descritores: *Satisfação Conjugal*, *Inteligência Emocional e Terapia cognitivo-comportamental e Casal*, escritos no idioma da Língua Portuguesa.

### 2.4 Análise dos dados

Trata-se de uma revisão bibliográfica, onde, através da leitura atenta, foram identificadas e descritas as informações relevantes para o estudo.

Este estudo apresenta a Análise de Conteúdo como um dos métodos de verificação de dados em pesquisa qualitativa, que na perspectiva de Bardin (2011), equivale a uma técnica metodológica que pode ser empregado em vários discursos e modelos de diálogo, independente da característica estrutural e procura compreender as particularidades, formas e organização que estão ocultas nos elementos das informações consideradas relevantes. Essa análise prevê três fases: Pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados (inferência e interpretação).

Inicialmente, a proposta do estudo era analisar as correlações entre os termos definidos como descritores, e a partir disso compreender os impactos para a relação conjugal, porém, não foi encontrado correlações entre os temas, portanto, não foi possível atender aos objetivos iniciais. Dessa forma, buscou-se então relacionar cada tema entre si, para identificar possíveis correlações.

Quando se percebeu que não havia publicação correlacionando as variáveis, foram sendo eleitos os trabalhos que continham discussões sobre as palavras chave eleitas, considerados científicos, dentro do prazo descrito.

Após lidos, separados e analisados, os trabalhos eram analisados a partir dos dados que traziam respostas para os objetivos do trabalho.

### **3. Resultados e discussão**

Ao iniciar o trabalho pretendia-se investigar no âmbito da relação conjugal os impactos da Inteligência emocional para a satisfação do casal, no viés da Terapia Cognitivo-Comportamental, mas não foram encontradas publicações relacionando os temas. De acordo com a análise de dados realizada, os resultados foram classificados em 3 categorias: a) Terapia Cognitivo-Comportamental com casais; b) Inteligência Emocional na perspectiva da TCC e c) Satisfação Conjugal na perspectiva da TCC, apresentadas e discutidas a seguir.

#### **3.1 Terapia Cognitivo-Comportamental com casais**

Foi percebido durante a investigação relativa a TCC a importância dos pensamentos/cognição para o convívio matrimonial, pois acredita-se que na maioria das vezes os problemas dos pares acontecem devido a expectativas irreais sobre o cônjuge ou sobre o relacionamento. Tais expectativas estão ligadas a crenças adquiridas a partir do histórico de vida, cultural e familiar dos indivíduos, sendo que essas crenças produzem o que Lazarus (1992) e Neuburger (1999) chamam de mitos familiares.

Em outras palavras, os mitos familiares podem ser entendidos como regras e padrões de comportamento esperados de cada parceiro, que se referem ao funcionamento das relações matrimoniais, sendo aprendidas durante a vida do sujeito, a partir da influência de sua família de origem. Lazarus (1992) traz alguns exemplos: “marido e esposa devem fazer tudo juntos”; “um deve fazer o outro feliz num relacionamento”; “os bons maridos consertam tudo em casa e as boas esposas fazem limpeza”; “ter um filho melhora um mau casamento”; “os que amam de verdade adivinham os pensamentos e sentimentos do outro”; “os opostos se atraem e se completam”.

A abordagem da TCC traz que diante de uma determinada situação, são desenvolvidos pensamentos breves que não passam por um processo de verificação e são chamados de Pensamentos Automáticos (PAs). Conseqüentemente, nota-se que quando as expectativas em relação ao parceiro não são correspondidas, são desenvolvidos PAs negativos que podem desencadear fortes

emoções e sentimentos como a raiva, frustração, decepção, tristeza e outros, fazendo com que o indivíduo também se comporte de maneira negativa em relação ao parceiro (Dattilio, 2011).

É importante pontuar que cada pessoa tem PAs diferentes, mesmo que estejam diante de uma mesma situação, podendo esses serem funcionais (reais) ou disfuncionais (irreais), e isso irá depender de como a situação é interpretada (Beck, 2014). Partindo disso, a abordagem terapêutica cognitivo-comportamental demonstrou eficiência na ressignificação dessas distorções, que surgem a partir das crenças distorcidas. Acredita-se que essas distorções se manifestam através dos PAs em qualquer situação por meio de frases ou imagens mentais, desencadeando uma emoção e conseqüentemente um comportamento (Dattilio, 2011). Sendo assim, as distorções cognitivas, podem ser tratadas através de técnicas cognitivas e comportamentais que ajudarão a avaliar de maneira mais realista esses pensamentos.

Destacou-se neste estudo que os objetivos principais da TCC no tratamento de casais em conflito baseiam-se na alteração de cognições disfuncionais, na reestruturação de esquemas de comunicação inadequada, no manejo das emoções e na resolução de conflitos (Beck, 1995). Desta forma, percebe-se a importância do treino de habilidades acerca da Inteligência Emocional (IE) para a Satisfação Conjugal, que foram as outras variáveis eleitas para este estudo.

### **3.2 Inteligência Emocional na perspectiva da TCC**

Goleman (1995) aponta cinco aspectos importantes da Inteligência Emocional: Autoconsciência; Autocontrole; Automotivação; Habilidades sociais e Empatia. Posto isso, observou-se durante o estudo que estes construtos em conjunto com a TCC colaboram com a satisfação no casamento. Visto que, o processo de autoconsciência de cada parceiro é essencial, pois *estar consciente* dos pensamentos e do estado interior, ou seja, das próprias necessidades, limitações e emoções trará mais facilidade para os pares reconhecerem os comportamentos que reforçam os aspectos negativos do relacionamento, possibilitando um melhor gerenciamento da relação conjugal.

Logo, o desenvolvimento da autoconsciência possibilitará uma maior facilidade em compreender, mudar e/ou ressignificar pensamentos e comportamentos subjetivos, que favorecerão o desenvolvimento da relação a dois. Por essa razão, considera-se que a autoconsciência é uma aptidão fundamental para a construção de outras competências relacionadas a IE, como o autocontrole (Goleman, 1995). Quando Goleman menciona o autocontrole ele refere-se a capacidade de

controlar/equilibrar as próprias emoções, o estado interior e conseqüentemente os pensamentos e comportamentos, sendo esse conceito definido na TCC como regulação emocional que refere-se a um conjunto de técnicas que ajudam no tratamento ou alívio do sofrimento de pacientes que não sabem lidar com suas emoções (Leahy; Tirsch & Napolitano, 2013).

A partir dessas técnicas, o sujeito aprende a identificar e compreender as suas emoções, bem como controlar atitudes impulsivas a partir de estratégias de enfrentamento para cada circunstância vivenciada. Logo, estratégias para regulação e controle emocional ajudam adequar emoções negativas a uma forma mais produtiva e eficaz, a fim de reduzir ou extinguir possíveis comportamentos problemáticos que desgastam a relação do casal (Batista & Noronha, 2018).

Verificou-se que a auto regulação pode ser desenvolvida a partir de algumas etapas, tais como identificar o surgimento e a importância de controle da emoção negativa, reconhecer a causa ou motivo que desencadeou a emoção e o que é viável fazer. Posteriormente é necessário o estabelecimento de metas e o levantamento de prováveis soluções para alcançá-las, assim como realizar uma análise dos possíveis resultados e em seguida colocar em prática a solução definida (Garber, Braafladt & Zeman, 1991, In Boruchovitch & Bzuneck, 2004).

Dessa forma, o autocontrole pode ser treinado, e por isso é necessário práticas e treinos de uma resposta emocional adaptativa para que essa aptidão se fixe cognitivamente e possa surtir efeito no relacionamento. Por isso, Goleman (1995) cita a importância da automotivação para a IE, que é um fator crucial na conquista dos objetivos pessoais, pois ela impulsiona, direciona e/ou sustenta o organismo na ação (Todorov & Moreira, 2005). Sabe-se que a automotivação é baseada em metas desenvolvidas para o incentivo diário, essa habilidade vai fazer com que haja sentido para o esforço realizado, lembrando o propósito do casal e contribuindo para a satisfação conjugal dos nubentes.

Numa entrevista realizada por Alves-Silva, Scorsolini-Comin e Santos (2017) junto a sete casais com filhos com aproximadamente 45,7 anos de casamento e idade média de 68,9. Foram encontradas 19 categorias com as motivações mais frequentes para a manutenção do casamento de longa duração, são elas: 1) "Responsabilidade com a família"; 2) "Qualidade próprias e do outro"; 3) "Tolerância/compreensão"; 4) "Companheirismo"; 5) "Amor"; 6) "Respeito"; 7) "Ajudar o outro/participar da vida do outro"; 8) "Convivência/costume/tempo de união"; 9) "Crescimento em conjunto"; 10) "Religiosidade/fé em Deus"; 11) "Casal se complementa/se equilibra"; 12) "Cultura/educação"; 13)

“Diálogo”; 14) “Cuidado/dedicação”; 15) “Segurança emocional/confiança”; 16) “Semelhanças do casal”; 17) “Evitar a solidão”; 18) “Vontade” e 19) “Casal de diverte junto” (p. 492).

Notou-se que outro fator muito importante da IE em um relacionamento amoroso satisfatório são as habilidades sociais de comunicação, empáticas e assertivas, pois a resolução de conflitos na relação exige um bom diálogo para expressar as ideias, sentimentos e emoções de cada sujeito. Uma vez que, para ocorrer um bom diálogo é necessário elaborar e responder perguntas de maneira não-agressiva; elogiar os aspectos positivos do parceiro; expressar os sentimentos; se posicionar diante de uma situação negativa sem atacar o parceiro; escutar de maneira não defensiva; identificar a situação na perspectiva do outro; identificar as emoções e necessidades do outro, bem como apoiar e ajudá-lo em suas limitações (Cardoso & Del Prette, 2017).

É interessante salientar que as habilidades de comunicação são de extrema importância para a satisfação conjugal, pois em momentos de conflitos e expressão de emoções negativas como a raiva, alguns problemas de comunicação são enfatizados, como por exemplo: fazer observações atacando o caráter do parceiro mediante uma determinada situação ou comportamento; fazer observações que em sua percepção são construtivas, porém o parceiro sente-se acusado ou injustiçado (Silva & Vandenberghe, 2008). Outros problemas de comunicação comuns do casal são: os parceiros discutirem um assunto e desviarem para outro; adivinhação da intenção do discurso do parceiro, acreditando que o conhece bem; em cada resposta dada pelo parceiro encaixar uma reclamação e gerar uma nova discussão constantemente sem obter solução ou melhora (Carey, Wincze & Meisler, 1999, In Silva & Vandenberghe, 2008).

Deste modo, é necessário o uso da habilidade de empatia, que segundo Falcone, Gil e Ferreira, (2007) o elemento afetivo deste construto implica em experienciar uma percepção do que é sentido pelo outro e não obrigatoriamente experienciar os mesmos sentimentos que o parceiro. Sendo capaz de perceber, sem julgar os leves indícios que refletem as emoções e sentimentos do outro, bem como comunicar esse entendimento de maneira sensível para que o parceiro se sinta compreendido (Oliveira, Falcone & Ribas, 2009). Como confirmam os estudos de Ribeiro, Pinho e Falcone (2011) que avaliaram a influência da raiva e da expressão de empatia no casamento sobre a satisfação conjugal, participando 120 pessoas casadas, com idades entre 25 a 76 anos. Os resultados revelaram que a empatia interfere positivamente na satisfação conjugal, enquanto a raiva interfere negativamente.

### 3.3 Satisfação Conjugal na perspectiva da TCC

Um estudo realizado por Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt e Sharlin (2004) com o objetivo de identificar os processos e variáveis associados à satisfação conjugal em casamentos com no mínimo 20 anos de duração, com uma amostra de 38 casais satisfeitos e insatisfeitos, identificou que “a satisfação aumenta quando há proximidade, estratégias adequadas de resolução de problemas, coesão, boa habilidade de comunicação, se os cônjuges estiverem satisfeitos com seu status econômico e forem praticantes de sua crença religiosa.” (Norgren et al. 2004, p. 575).

Desta forma, foi identificado que os fatores que levam as emoções positivas são os que mais se relacionam com os construtos de satisfação conjugal, pois quanto mais o cônjuge tem afetos positivos como o bem-estar, otimismo, esperança, prazer, resiliência e contentamento, mais ele se sente feliz no relacionamento, tendendo a desenvolver acordos com o par, evidenciando suas emoções positivas e sendo capaz de realizar uma avaliação mais favorável em relação ao parceiro e o convívio matrimonial. (Scorsolini-Comin, 2009).

Além disso, Dattilio (2011) expõe que os casais que possuem facilidade em demonstrar afetos positivos tendem a ter mais habilidades diante das situações aversivas, afetando positivamente no convívio social e na intimidade dos parceiros. Beck (1995) também ressalta a importância do estabelecimento de valores que precisam ser cuidados para a manutenção de um bom relacionamento, como o compromisso, compreensão, fidelidade, lealdade e confiança básica. Pois, com o passar do tempo o fortalecimento de sentimentos e afetos positivos como o amor e a paixão podem contribuir na resolução dos problemas que podem surgir. Porém, vale destacar que o modo como os cônjuges irão lidar com os desafios será de extrema importância para apoiar ou não a superação dos conflitos.

Deste modo, a Terapia Cognitivo-Comportamental auxilia o casal na forma de enfrentamento dos desafios, utilizando como princípio fundamental a maneira como os indivíduos percebem e processam a realidade e como isso influencia na maneira como se sentem e se comportam. O objetivo terapêutico desta abordagem tem sido reestruturar e corrigir pensamentos distorcidos do casal, desenvolvendo soluções para produzir mudanças positivas no humor e comportamento, melhorando a qualidade de vida de ambos os cônjuges e conseqüentemente melhorando a relação conjugal (Gameiro & Corrêa, 2019).

Conclui-se que o reconhecimento das emoções em si e no outro promove uma relação assertiva e eficaz, permitindo que o casal tenha uma boa comunicação ao invés de discussões negativas. Esse trajeto para reconhecer, identificar e conhecer o processamento cognitivo requer prática e tempo, sendo a Terapia Cognitivo-Comportamental um excelente suporte emocional que guiará os cônjuges para o processo de autoconhecimento e desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais.

### **Considerações finais**

Ao iniciar o estudo, como já mencionado acreditava-se ser possível encontrar uma correlação entre satisfação conjugal, inteligência emocional e terapia cognitivo comportamental e verificou-se uma dificuldade em encontrar suporte na literatura brasileira para escrever e associar a Satisfação Conjugal, a Inteligência Emocional, a Terapia Cognitivo-Comportamental e os impactos para o casal heterossexual, buscando-se desta forma compreender cada fenômeno de forma isolada e analisar possíveis correlações. Evidenciou-se que o estudo se mostra pouco discutido no âmbito acadêmico, sendo de extrema importância para a população a visibilidade e conhecimento de estratégias que podem ser utilizadas pelo casal para enfrentar os conflitos que emergem da interação conjugal para obter uma relação satisfatória.

O autor clássico da inteligência emocional Goleman (1995) aponta cinco aspectos importantes da Inteligência Emocional: Autoconsciência; Autocontrole; Automotivação; Habilidades sociais e Empatia.

Alguns destes termos como autoconsciência, habilidades sociais, empatia também são trazidos pela perspectiva da terapia cognitivo comportamental.

E em relação a satisfação conjugal, variável com muitas conceituações, -podendo ser entendida como uma avaliação subjetiva que cada sujeito faz da relação, verificou-se que assim como no estudo realizado por Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt e Sharlin (2004) em casais com casamentos com 20 anos de duração, foi constatado que “a satisfação aumenta quando há proximidade, estratégias adequadas de resolução de problemas, coesão, boa habilidade de comunicação, contentamento com o status econômico e forem praticantes de sua crença religiosa. (Norgren et al. 2004, Machado, 2007).

A terapia cognitivo comportamental trabalha com a tríada, pensamento, afeto e comportamento, e foi percebido durante a investigação relativa a TCC o quanto o pensamentos/cognição é importante para o convívio matrimonial, pois muitas vezes os problemas dos pares podem ser decorrentes de expectativas criadas a respeito do par e estão muitas vezes associadas a crenças adquiridas a partir

do histórico de vida, cultural e familiar dos indivíduos, sendo que essas crenças produzem o que Lazarus (1992) e Neuburger (1999) chamam de mitos familiares.

Entende-se que este trabalho é embrionário e trouxe algumas contribuições que não se esgotam aqui, mas abre oportunidades e incita futuras investigações na clínica/campo devidamente elaboradas e aprovadas pelo comitê de ética, sobre as correlações entre variáveis como idade, sexo, tempo de relacionamento e outros. Contudo, como estudo inicial, esta revisão mostrou-se satisfatória para responder as questões levantadas e objetivos propostos.

## Referências

- Alves-Silva, J. D., Scorsolini-Comin F., & Santos, M. A. dos. (2017) Bodas para uma vida: Motivos para manter um casamento de longa duração. *Temas em Psicologia*, 25(2), 487-501.
- Batista, H. H. V., & Noronha, A. P. P. (2018). Instrumentos de Autorregulação Emocional: Uma Revisão de Literatura. *Avaliação Psicológica*. 17(3), 389-398.
- Beck, A. (1995). *Para além do amor: como os casais podem superar os desentendimentos, resolver conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da terapia cognitiva*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos.
- Beck, J. S. (2014) *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática*. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa; Rev. Téc. Paulo Knapp; Elisabeth Meyer. (2º ed.) Porto Alegre: Artmed.
- Borges, C. C., Magalhães, A. S., & Féres-Carneiro, T. (2015). Liberdade e desejo de constituir família: percepções de jovens adultos. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro. 66(3), 89-103.
- Boruchovitch, E., & Bzuneck, J. A. (Orgs.). (2004). *Aprendizagem: processos psicológicos e o contexto social na escola*. Petrópolis, RJ: Vozes, 282 p.
- Brasil, (2008). *Código Civil Brasileiro e legislação correlata*. (2º ed.) Brasília. Senado Federal, Subsecretaria de edições técnicas.
- Campos, S. O., Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. dos. (2017). Transformações da conjugalidade em casamentos de longa duração. *Psicologia Clínica, Rio de Janeiro*, 29(1), 69-89.
- Cardoso, B. L. A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). Habilidades sociais conjugais: uma revisão da literatura brasileira. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 19(2), 124-137.

- Cardoso, B. L. A., & Neufeld, C. B. (2018). Conceitualização Cognitiva para Casais: Um modelo didático para formulação de casos em terapia conjugal. *Pensando Famílias*, 22(2), 172-186.
- Dattilio, F. M. (2011). *Manual de Terapia Cognitivo-Comportamental para casais e famílias*. Porto Alegre: Artmed.
- Dela Coleta, M. F. (1989). A medida da satisfação conjugal: adaptação de uma escala. *Psico*, 18(2), 90-112.
- Dela Coleta, M. F. (1992). Locus de controle e satisfação conjugal. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 8, 243-252.
- Falcone, E. M. O., Gil, D. B., & Ferreira, M. C. (2007). Um estudo comparativo da frequência de verbalização empática entre psicoterapeutas de diferentes abordagens. *Estudos de Psicologia*, 24(4), 451-461.
- Fiorelli, J. O., & Mangini, R. C. R. (2018). *Psicologia Jurídica*. (9. ed.) São Paulo: Atlas.
- Gameiro, C. B. da S., & Corrêa, A. S. (2019). Terapia Cognitivo-Comportamental para casais diante das distorções cognitivas. *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria*, 20(1), 217-228.
- Gardner, H. (1994). *Estruturas da mente: A Teoria das Inteligências Múltiplas*. Tradução: Sandra Costa. Porto Alegre: Artmed (Obra original publicada em 1983).
- Gardner, H., Chen, J., & Moran, S. (2009). *Inteligências múltiplas ao redor do mundo*. Tradução Roberto Cataldo Costa e Ronaldo Cataldo Costa. Obra originalmente publicada sob o título: Multiple Intelligences Around the World. Porto Alegre: Artmed.
- Goleman, D. (1995). *Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995, (36ª ed.), tradução do original Emotional Intelligence, Bantam Doubleday Dell Pub., por Marcos Santarrita e revisão Ana Amelia Schuquer.
- Goleman, D. (2012). *O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas*. Tradução Carlos Leite da Silva. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Gonzaga, A. R., & Monteiro, J. K. (2011). Inteligência emocional no Brasil: um panorama da pesquisa científica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(2), 225-232.
- Hernandez, J. A. E., Ribeiro, C. M., Carvalho, A. L. N., Fonseca, R.C.T., Peçanha, R. F., & Falcone, E. M. O. (2017). Revisão da Estrutura Fatorial da Escala de Satisfação Conjugal. *Temas em Psicologia*, 25(4), 1977-1990.

- Lazarus, A. A. (1992). *Mitos conjugais*. São Paulo: Editorial Psy.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Tradução: Ivo Haun de Oliveira. Porto Alegre: Artmed.
- LeDoux, J. (1998). *O cérebro emocional. Os misteriosos alicerces da vida emocional* (T. B. Santos, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva. (Trabalho original publicado em 1996).
- Machado, L. M. (2007). *Satisfação e insatisfação no casamento: Os dois lados de uma mesma moeda?* Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Uberlândia – MG.
- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions*. Berlim: Springer Science & Business Media.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Basic Books.
- Miguel, F. K. (2015). Psicologia das Emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. *Psico*, 20(1), 153-163.
- Neuburger, R. (1999). *O mito familiar*. São Paulo: Summus editorial.
- Norgren, M. B. P., Souza, R. M., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: Uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9(3), 575-584.
- Oliveira, M. G. S., Falcone, E. M. O., & Ribas, R. C. (2009). A avaliação das relações entre a empatia e a satisfação conjugal: Um estudo preliminar. *Interação em Psicologia*, 13(2), 287-298.
- Peçanha, R. F., & Rangé, B. P. (2008). Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. *Revista brasileira de terapias cognitivas [online]*, 4(1), 0-0.
- Porreca, W. (2019). Relação conjugal: Desafios e possibilidades do “nós”. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35, 1-12.
- Ribeiro, C. M., Pinho, V. D., & Falcone, E. M. O. (2011). A influência da raiva e da empatia sobre a satisfação conjugal. *Aletheia [online]*, 35-36, 7-21.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Santos, J. V., Lima, D. C., Sartori R. M., Schelini, P. W., & Muniz, M. (2018). Inteligencia Emocional: Revisão Internacional da Literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 9(2), 78-99.
- Scorsolini-Comin, F. (2009). *Casar, verbo (in)transitivo: bem-estar subjetivo, conjugalidade e satisfação conjugal na perspectiva da Psicologia Positiva*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Filosofia,

Ciências e Letras de Ribeirão Preto/USP. Ribeirão Preto.

Silva, L. P., & Vandenberghe, L. (2008). A importância do treino de comunicação na terapia comportamental de casal. *Psicologia em Estudo*, 13(1), 161-168.

Todorov, J. C. & Moreira, M. B. (2005). O conceito de motivação na psicologia. *Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva [online]*. 7(1), 119-132.

Vieira, S. R. P. (2015). *A satisfação conjugal, a personalidade e a satisfação com a vida na conjugalidade*. Dissertação de mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Escola de Psicologia e Ciências da Vida. Lisboa.

Woyciekosky, C., & Hutz, C. S. (2009). Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 22(1), 1-11.