

**HABILIDADES DE COMUNICAÇÃO NO RELACIONAMENTO CONJUGAL:
CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA
INTERVENÇÃO**

**Amanda Santos Chagas¹
João Paulo Santarém de Oliveira ²
Maria das Graças Teles Martins ³**

RESUMO

A comunicação é uma habilidade desenvolvida no decorrer da vida que influencia na sobrevivência e nos relacionamentos entre pares, nos contextos afetivos, sociais e profissionais. A comunicação não assertiva está associada à forma que cada indivíduo aprendeu a se comunicar, ao medo de perder ou ganhar no diálogo. Este estudo teve como objetivo conhecer as habilidades de comunicação não assertiva, assertiva e positiva que ocorrem no relacionamento conjugal e as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental na intervenção. A metodologia utilizada foi a revisão teórica da literatura baseada no método de pesquisa bibliográfica e exploratória. Os materiais foram livros, monografias, dissertações, teses e artigos científicos disponíveis em bases de dados da Scielo, PepSic, BvSaude, Periódicos CAPES publicados no período de 2010 a 2020. Os resultados indicam que as principais consequências da comunicação não assertiva entre os casais estão relacionadas a atitude passivo-agressiva; não saber ouvir; raiva; comentários negativos; ignorar o parceiro; falta de respeito; atitude teimosa e concentração em si mesmo, entre outros. Conclui-se que a comunicação assertiva é de extrema importância para a qualidade do casamento e satisfação conjugal. Ela assume um papel vital dentro do relacionamento conjugal pois, é produtiva, facilita a expressão emocional, sentimento de equilíbrio, de diálogo aberto, elevação da autoestima, da confiança e autorrespeito

¹ Acadêmica do 10 semestre do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Macapá.

² Acadêmico do 10 semestre do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Macapá.

³ Mestre; Professora, supervisora clínica do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Macapá.

entre o casal. A TCC apresenta contribuições interventivas eficazes por meio de técnicas e estratégias tais como: psicoeducação, treinamento e desenvolvimento de habilidades sociais, ensaio comportamental, técnicas focadas na assertividade, questionamento socrático, dramatização ou *Rolling play*, reestruturação cognitiva, *feedback* corretivo, entre outras técnicas.

PALAVRAS-CHAVE: Habilidades de Comunicação. Relacionamento Conjugal. Terapia Cognitivo-Comportamental.

INTRODUÇÃO

Este estudo teve como objetivo conhecer as habilidades de comunicação não assertiva, assertiva e positiva que ocorrem no relacionamento conjugal e as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na intervenção. O ser humano, por natureza, é um ser social que mantém todos os tipos de relacionamentos ao longo de sua vida. Alguns relacionamentos são mais complexos e significativos que outros, entre eles, estão os relacionamentos dos casais, nos quais existem vários elementos que determinam a operação e o desenvolvimento das ações de cada participante no relacionamento. Entre os elementos mais significativos está a comunicação assertiva, que é uma ferramenta importante para a composição de um relacionamento positivo entre o casal (FONSECA & CARVALHO, 2016).

A assertividade é uma característica da personalidade que contribui para o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais que facilitam o crescimento pessoal e a satisfação emocional da pessoa. Ela implica na capacidade do indivíduo poder expressar livre e espontaneamente, sem medos infundados ou ansiedades desnecessárias, seus pensamentos, sentimentos e o agir de forma consistente com eles, mas com o devido respeito pelos sentimentos e pensamentos de outras pessoas (NEUFELD & RANGÉ, 2017). A importância da assertividade reside em um sentimento de equilíbrio emocional, longe do caráter passivo ou agressivo que gera isolamento, estresse ou ansiedade, além de promover o aumento da autoestima e o desenvolvimento de habilidades sociais até alcançar total confiança nos relacionamentos com outras pessoas para criar laços mais proveitosos (DEL PRETE & DEL PRETE, 2019).

A escolha dessa temática se justificativa diante da relevância do tema comunicação não assertiva entre casais e a contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental para uma comunicação assertiva e positiva, pois percebe-se que apesar de existirem muitos trabalhos sobre o assunto, nos tempos atuais de Covid-19 em que os casais e as famílias encontram-se isoladas, vivenciando níveis altos de estresse e ansiedade, a comunicação torna-se fragilizada PEREIRA et al., 2020. A temática é relevante para diferentes áreas do conhecimento como a psicologia, educação, organizações, social e saúde mental e, portanto, são necessárias mais produções que possam ser debatidas na academia por acadêmicos, pesquisadores e público em geral. As motivações estão relacionadas ao conhecimento sobre o tema em apreender elementos úteis para a prática clínica futura.

Percebe-se que os estilos de comunicação passiva ou agressiva são ineficazes quando enfrentam conflitos e defendem seus próprios direitos e têm importantes repercussões a longo prazo, como perda de autoestima, perda de valorização dos outros, falta de respeito ou rejeição de outros e perda da liberdade. No âmbito dos casais, é importante que se considere que a sociedade contemporânea os impõe demandas e desafios, dada a independência econômica, as crescentes demandas por uma participação compartilhada, concertada e muitas vezes milimétrica nas tarefas domésticas, bem como um desfoque progressivo do masculino e do feminino, tornando-se os maiores desafios complexos da sociedade contemporânea conforme esclarecem Del Prete & Del Prete (2019).

A partir disso, pode-se entender o comportamento assertivo como um tipo de habilidade social, como um comportamento apropriado no qual o indivíduo pode expressar o que sente, pensa, acredita ou precisa, sem ofender os outros, abrindo possibilidades de diálogo e amizade com os demais conforme descrevem Neufeld & Rangé (2017). Os autores Álvaro e Garrido (2017) afirmam que o apoio recebido do exterior também é considerado essencial para o crescimento adequado da comunicação. Se o apoio tiver sido positivo, as pessoas serão inclinadas mais para atitudes assertivas, enquanto que, pelo contrário, se comportamentos assertivos foram punidos pelo ambiente, a assertividade mudará para comportamentos agressivos ou passivos.

Considera-se que a TCC é uma abordagem muito eficaz na prática terapêutica. Baseia-se em conhecimentos específicos sobre diferentes transtornos e no conhecimento psicológico constituído pela tríade cognitiva: pensamentos-emoções-comportamento. A sua eficácia cobre todas as fases da vida: crianças, adolescentes, adultos e idosos. Pode ser em modo individual ou em grupo. Portanto, apresenta-se eficaz na psicoterapia de casais (GAMEIRO & CORRÊA, 2019). Constata-se que no treinamento em habilidades de comunicação, Rebeschini (2016) sugere que se dê através de um tratamento escalonado, proposto e adaptado para cada casal, que começa com o treinamento nas habilidades necessárias para manter uma conversa, contínua com aquelas necessárias para expressar desejos e sentimentos e finalmente entra nas habilidades específicas de resolução de problemas.

Este estudo está organizado da seguinte forma: inicialmente aborda a introdução já citada; a metodologia; em seguida estão agrupados três subtítulos para melhor entendimento do tema proposto, são eles: 1. A comunicação não assertiva no relacionamento conjugal; 2. A importância da comunicação assertiva e positiva no relacionamento conjugal; 3. Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental em habilidades de comunicação entre casais: Técnicas e estratégias de intervenção. Em seguida, apresenta a discussão dos resultados e finalmente a conclusão na qual se descreve uma compreensão sobre a temática.

1 METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste estudo foi a revisão teórica de literatura baseada no método de pesquisa bibliográfica, qualitativa e exploratória com a finalidade de conhecer as habilidades de comunicação não assertiva, assertiva e positiva que ocorrem no relacionamento conjugal e as contribuições da TCC na intervenção. Gil (2017) afirma que a pesquisa bibliográfica é elaborada a partir de materiais já publicados. Os materiais utilizados, neste estudo, foram livros, artigos científicos, monografias, dissertações e teses disponíveis em bases de dados da Scielo, PepSic, BvSaude, Portal de Periódicos CAPES publicados no período de 2010 a 2020.

Com relação à pesquisa qualitativa, Matias-Pereira (2016) afirma que é aquela que coleta os discursos existentes sobre o assunto e, em seguida, realiza uma

interpretação rigorosa. Não requer procedimentos numéricos, estatísticos ou matemáticos, obtém dados descritivos através de uma possível diversidade de métodos. A pesquisa exploratória conforme explicita Gil (2017, p. 33) “tem como propósito maior familiaridade com o problema com vistas a torna-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Seu planejamento tende a ser bastante flexível, pois interessa considerar os mais variados aspectos relativos ao fato ou fenômeno estudado”.

Os critérios de inclusão adotados para a escolha dos livros, artigos científicos, monografias, dissertações e teses deram-se por meio dos seguintes parâmetros: Critério temático: materiais relacionados a partir das palavras-chave “habilidades de comunicação”, “relacionamento conjugal”, “terapia cognitivo-comportamental”. Os critérios de exclusão envolveram materiais que não contemplavam o tema proposto neste estudo ou cujas publicações eram diferentes do período escolhido pelos pesquisadores. Como instrumentos de coleta de dados, dos 19 livros selecionados foram utilizados 10, das 4 dissertações selecionadas foram utilizadas 2, das 3 monografias selecionadas foi utilizada somente uma, dos 25 artigos selecionados foram utilizados 10. Dos materiais selecionados foram utilizados somente aqueles que se inseriram entre os anos 2010 a 2019. Na análise crítica dos riscos e benefícios, por tratar-se de uma pesquisa bibliográfica e não envolver manipulação com humanos, não houve riscos. Com relação aos procedimentos éticos de pesquisa, este artigo foi desenvolvido, cumprindo as exigências das resoluções 466/2012 e 510/2015. Não foi necessária a utilização do termo de consentimento livre e esclarecido (TECLE) nem submissão à apreciação do Comitê de Ética da Faculdade Estácio de Macapá/AP.

A análise de dados coletados ocorreu após a realização da leitura informativa das publicações selecionadas, estas foram avaliadas e incluídas/excluídas, em seguida, diante da análise, foi construída uma argumentação literária em que se atestava se o problema levantado e os objetivos do presente estudo foram alcançados. Quanto aos benefícios, este estudo tem relevância nas áreas da psicologia, psicologia cognitivo-comportamental, educação, social, saúde e outras afins, traz contribuições às diferentes áreas do conhecimento tornando-se nova fonte de informações para pesquisadores, acadêmicos de psicologia e, principalmente para as especialidades que tratam sobre a comunicação não assertiva e assertiva no relacionamento conjugal e as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental.

2 A COMUNICAÇÃO NÃO ASSERTIVA NO RELACIONAMENTO CONJUGAL

Evidencia-se que na sociedade atual, as pessoas estão se tornando cada vez mais cientes da importância de ter uma boa qualidade no relacionamento, pois estar bem com o parceiro tornou-se mais significativo em suas vidas e nas famílias que compõem. Neste aspecto, Fonseca e Carvalho (2016) afirmam que a comunicação é a base de toda a experiência do indivíduo com as outras pessoas e também consigo mesmo. É através dela, que a pessoa pode expressar suas necessidades, falar sobre o que não gosta e mostrar seus projetos futuros. Todos a usam para relembrar memórias, compartilhá-las ou conversar sobre a vida cotidiana. Porém, essa mesma comunicação pode se tornar agressiva ou perder a assertividade, a discussão com a outra pessoa pode, muitas vezes, não solucionar o problema.

Constata-se que os problemas de comunicação são frequentemente citados por casais que buscam terapia, principalmente quando a discussão dos problemas é feita com hostilidade, crítica e exigência de mudança de um para o outro. Casais em conflito também se caracterizam por serem altamente reativos a nível emocional e comportamental, de forma agressiva em suas interações, estabelecendo reciprocidades negativas, levando a mais insatisfação conjugal (SILVA & PARO, 2015). Ressalte-se que um importante preditor de estabilidade ou conflito no casal, apontado por Fonseca e Carvalho (2016), é a comunicação, e esta é entendida como um processo simbólico e transacional, ou seja, onde o comportamento verbal e não verbal funcionam como símbolos criados, que permitem compartilhar significados, interagir e, ao mesmo tempo, aprofundar seu próprio conhecimento e no de outras pessoas; abrangem ainda, uma ampla gama de signos que representam coisas, sentimentos e ideias que permitem, por exemplo, que casais usem beijos, carícias e olhares como símbolos de amor; ou o silêncio e a distância como sinais de raiva.

Observa-se que durante a comunicação, cada um dos membros da díade impacta o outro ao compartilhar informações de caráter pessoal, o que cria uma realidade particular em cada casal conforme expõem Bertoni & Bevilacqua (2018).

Desta forma, a comunicação representa o meio para uma pessoa expressar abertura e ao mesmo tempo obter *feedback* sobre si mesma, apoio, aceitação e confirmação de que é uma pessoa digna de estabelecer uma relação íntima de sucesso. Ressalta-se que a comunicação não é apenas transmissora de informações, mas, ao mesmo tempo e por meio dela, se impõem comportamentos e regras que regulam aspectos do cotidiano do casal, por exemplo, quem toma banho primeiro, quem chama quem por telefone e com que frequência; e também aspectos fundamentais do relacionamento, como vida sexual, quem inicia o relacionamento, frequência etc., conforme explicam os autores Fonseca & Carvalho (2016).

Destacam-se três aspectos da relação do casal elaborados e compartilhados por meio da comunicação apresentados pelos autores Finamor (2019) e Silva e Paro (2015): 1) Domínio-poder: tem a ver com os papéis que a cada um são atribuídos dentro da relação e com a forma como o controle é exercido e a distribuição de poder dentro dela; 2) Afeto: representado na forma como os sentimentos positivos e negativos se manifestam, ambos ao nível da linguagem corporal como verbal, da mesma forma em todos os casais com relacionamento satisfatório o tom emocional positivo e afetivo predomina, ao contrário, nos casais em conflito predomina a negatividade e o confronto; e 3) Identidade e validação: referem-se às formas como a identidade de cada um dos membros do casal se confirma na relação, bem como à valorização, sentimento de autoestima e estima do outro, por meio da avaliação de comportamentos e manifestações de aceitação.

Registra-se que quando as brigas acontecem e não se consegue resolvê-las, principalmente se houve agressões, o casal sofre um enfraquecimento que pode acabar em separação. Nestes casos, conforme analisam Bertoni e Bevilacqua (2018), não há dúvida de que o relacionamento tenha problemas subjacentes reais, pois uma comunicação ruim é razão suficiente para o casal não estar bem. Portanto, uma vez analisado que o que falha é a maneira de falar e de administrar os problemas, deve-se buscar uma forma melhor de comunicação.

Complementando, os autores Plentz e Andretta (2014) enfatizam que quando há falhas na comunicação, o relacionamento tende a se tornar destrutivo e insatisfatório, agravando os problemas do casal, ocasionando sérias consequências negativas no relacionamento, tais como: aumento de conflitos, sentimento de falta de

compreensão e atenção por parte do cônjuge, divórcio, entre outros. Diante disso, o significado de assertividade tem sido distorcido, promovendo resistências nas pessoas e muitos entendem que ser assertivo é ter apenas uma comunicação sincera e objetiva, sentindo-se com o direito de dizer muitos “nãos” e poucos “sins” aos outros, “doa a quem doer e custe o que custar” (MARTINS, 2017, p. 16).

Destacam-se Bolze et al. (2013) quando afirmam que algumas interações conflitivas causam apenas certo incômodo e irritação e outras, entretanto, podem ser de complexidade e de intensidade opressivas. De tal modo, trata-se de uma tarefa difícil a definição de conflito conjugal, pois este envolve desde discordâncias facilmente solucionáveis até ameaças, agressões físicas e psicológicas, bem como comportamentos hostis. Complementando, Fonseca e Carvalho (2016) sugerem que a comunicação entre os casais seja uma troca de ideias assertiva e honesta e quando isso falha, certos problemas aparecem nos relacionamentos conjugais e, um desses problemas é a atitude agressiva passiva. Corroborando, Rebeschini (2016) esclarece que esta situação ocorre quando uma ou ambas as partes do casal agem como se estivessem calmas, mas enviam dicas e fazem gestos que revelam seu aborrecimento e desacordo. Às vezes, palavras ou gestos podem magoar.

Para os autores Bertoni e Bevilacqua (2018), quando há uma discussão, as pessoas respondem às palavras ou ações umas das outras e não param para realmente ouvir a mensagem que está sendo transmitida. Eles se tornam reativos e com isso apenas os problemas familiares podem ser ampliados. As lutas são cheias de interrupções e a raiva é outro sintoma de falta de comunicação no casal. Complementando, Silva e Paro (2015) esclarecem que ela pode acontecer porque as pessoas guardam suas emoções no momento em que as sentem. Com o tempo, elas se acumulam e causam ressentimento e raiva. Acrescenta Finamor (2019) que não basta manter um tom de voz adequado e boa compostura quando o que se fala fere a outra pessoa pois, um dos problemas é não saber ouvir, o sentimento de raiva faz as pessoas transmitirem ideias de forma errada e os estilos de comunicação ruins as deixam iradas. Reclamar constantemente do parceiro e fazer críticas negativas frequentes, ignorar, também mostra uma falha na comunicação.

Portanto, ignorar o outro é mais sério do que muitos casais pensam pois, ignorar a existência do outro ou mesmo suas ideias e emoções são sinais de que não

há interesse em melhorar o funcionamento dos relacionamentos. Há ainda a falta de respeito no dia a dia e nas discussões do casal, que fazem parte da crise de comunicação. Mas esses episódios se tornam sérios, pois só aumentam os problemas complementa Coelho (2016). Compreende-se que os relacionamentos são complicados, especialmente quando há coexistência entre eles. Os seres humanos têm seus próprios gostos e maneiras de administrar suas vidas e quando alguém novo chega, certos ajustes devem ser feitos e se não houver uma boa comunicação, o relacionamento pode ser prejudicado. Corroborando, Rebeschini (2016) aponta que a ideia é que juntos eles encontrem uma solução, mas, é importante que os comentários venham do coração e sejam ditos com amor e respeito.

2.1 A importância da comunicação assertiva e positiva no relacionamento conjugal

Ao se discorrer sobre a importância da comunicação assertiva e positiva no relacionamento conjugal, evidencia-se que a comunicação é o pilar fundamental para o sucesso de um relacionamento, mesmo no que diz respeito à atração ou ao amor. Isso porque a comunicação é uma das formas mais eficientes de confiar e conhecer uma pessoa. Quando uma pessoa confia no seu parceiro, é capaz de expressar seus sentimentos, emoções e opiniões de forma franca e aberta, conforme registram os autores FONSECA & CARVALHO, 2016, Afonso (2018) e GAMEIRO & CORRÊA, 2019).

Para o autor Finamor (2019), a comunicação dentro de um relacionamento de casal determina muitos outros aspectos: seu bem-estar mútuo, tipo de relacionamento, grau de intimidade, tipo de coexistência, grau de satisfação etc. Em outras palavras, é um fator fundamental para que uma relação seja saudável, funcione e seja mantida. Complementando, Rebeschini (2016) explica que é através da comunicação que o casal expressa seus desejos, opiniões, ideias, coisas que gostam, coisas que não gostam tanto, coisas que não apoiam ou toleram em nenhuma circunstância etc. Assim, é graças a ela que se pode construir uma relação sólida e de confiança e, muitas vezes não será fácil, pois o casal terá que chegar a acordos, negociar, ceder, dentre outros aspectos. O importante é que haja uma empatia entre

os dois membros do casal que os permita estreitar o relacionamento afirma Afonso (2018).

Destaca-se que a comunicação assertiva tenta evitar erros frequentes na comunicação, como ataques pessoais, censuras ou ofensas, que apenas tornam a comunicação difícil, ineficaz ou simplesmente a invalidam (NEUFELD e RANGÉ, 2017). Nessa visão, Strey et al. (2013) apresentam seis pontos importantes e explicitam que ser uma pessoa assertiva tem várias vantagens, entre elas apontam: 1) possuir a capacidade de defender seus próprios direitos, acomodando os interesses e os direitos de outras pessoas; 2) ser honesto consigo mesmo e com os outros; 3) poder comunicar opiniões diretamente, sem causar mal-entendidos; 4) ser auto afirmativo sem se sentir culpado ou perder o amor dos outros; 5) poder manter amizades e conversas com familiares e amigos e; 6) ser capaz de aceitar suas próprias limitações e tirar proveito de suas habilidades individuais, mantendo o respeito e a apreciação por si mesmo.

Os autores Del Prete e Del Prete (2019) reforçam que a comunicação assertiva entre casais, além de se constituir um dos elementos mais importantes para a garantia de uma vida harmoniosa em comum, apresenta várias vantagens e a primeira delas é que se trata de um tipo de comunicação que permite definir certos limites dentro do casamento. Esses limites podem se referir a aspectos ou comportamentos de que um dos parceiros não gosta ou que não tolera. A segunda é que através da assertividade, é possível negociar com o parceiro o que se gosta e o que não se gosta.

Resgata-se a percepção citada por Álvaro e Garrido (2017) quando afirmam que uma das vantagens percebida é que a comunicação assertiva entre casais ajuda a aumentar a empatia do parceiro. Através de mensagens assertivas que um parceiro envia ao outro (educadamente), poderá colocar um no lugar do outro, imaginando o que o outro sente naquele momento. Outro aspecto muito importante na comunicação assertiva, levantado pelos autores Strey et al. (2013) é o diálogo constante e a vontade de negociar algumas questões ou comprometer-se em determinadas posições e, acima de tudo de cooperar para sempre conseguir uma solução.

Dessa forma, a comunicação assertiva influencia positivamente os relacionamentos das pessoas, pessoalmente, com sua família, parceiros e amigos e no trabalho, com os colegas, chefe ou com clientes ou fornecedores. Em geral, trata-

se de manter uma comunicação positiva, respeitosa, harmoniosa, produtiva e eficaz com os outros contribui González Rey (2016). Argumenta-se que as habilidades da comunicação assertiva são discutidas por diversos autores que destacam as habilidades assertivas como formação de uma classe de comportamentos relacionados a manifestar opinião, concordar, discordar; fazer aceitar e recusar pedidos; construir relacionamento afetivo sexual; expressar raiva, encerrar relacionamentos, conforme esclarecem Rebeschini (2016), Del Prette & Del Prette (2019), PANTOJA e MARTINS (2020).

Complementam que esses comportamentos são importantes na relação de igual para igual entre o casal, pois, a abertura para que exponham suas opiniões e necessidades, equilibrando seu relacionamento é um fator necessário no relacionamento. Assim sendo, é relevante destacar que esses comportamentos são importantes para que a relação do casal seja de igual para igual, onde os membros exponham suas opiniões e necessidades, equilibrando, desse modo, o relacionamento do casal. Diferentes teóricos direcionaram seus interesses para o papel que a cognição desempenha nos problemas de relacionamento. Silva & Paro (2015) destacaram a premissa de que a disfunção ocorre quando os cônjuges possuem crenças irrealistas sobre seus relacionamentos, fazem avaliações extremamente negativas sobre as fontes de sua insatisfação. Em outras palavras, a partir de certas experiências pessoais, como modelos familiares de seus pais como casal e outros modelos sociais, a história de relacionamentos anteriores do casal facilita a criação de uma série de expectativas irrealistas sobre como o relacionamento de um casal deve funcionar e a forjar na relação suas características pessoais próprias que podem ser incompatíveis com as do outro membro.

Rebeschini (2016) e Silva & Paro (2015) argumentam que terapias voltadas para o ensino de uma comunicação mais eficaz nem sempre obtêm os resultados esperados, uma vez que as habilidades de comunicação não são o principal determinante dos problemas no relacionamento, mas sim a sua importância que reside na sua capacidade de aumentar o conhecimento mútuo dos membros do casal, aspecto fundamental para o bom funcionamento da relação.

3 CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

Ao se iniciar discorrendo sobre as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental, técnicas e estratégias intervenção, resgata-se, brevemente, sobre a TCC. A terapia cognitiva criada por Aaron Beck, na década de 60, focava os problemas atuais, pensamentos e comportamentos disfuncionais apresentados pelos pacientes e propôs que fazendo nestes uma avaliação realista para modificá-los poderia produzir uma melhora no humor e no comportamento alterando as crenças disfuncionais básicas dos pacientes. Assim sendo, a modalidade da terapia formulada por Beck consiste na modificação dos pensamentos disfuncionais, que determinam o estado de humor, o afeto e o comportamento dos indivíduos. (BECK, 1995 apud PEÇANHA e RANGÉ, 2008).

Esse estilo interventivo, no ponto de vista destes mesmos autores, vem sendo utilizado em vários tratamentos de diferentes problemas, inclusive nas questões de casais em desalinho e teve grande influência no desenvolvimento de técnicas utilizadas que foram consideradas eficazes. Ressalte-se que os principais objetivos da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento de casais em conflito são a reestruturação de cognições inadequadas, o manejo das emoções, a modificação de padrões de comunicação disfuncionais e o desenvolvimento de estratégias para solução de problemas cotidianos mais eficazes. Resgata-se Silva e Paro (2015) que explicam que a psicoterapia de casal é o atendimento clínico em que se oferece suporte terapêutico aos casais que buscam melhorar a qualidade de seu relacionamento. Estes mesmos autores esclarecem que os principais objetivos da Terapia Cognitivo-Comportamental com casais são a reestruturação de cognições inadequadas, o manejo das emoções, a modificação dos padrões de comunicação disfuncionais e o desenvolvimento de estratégias de resolução de problemas.

Apontam-se os principais benefícios descritos por Gameiro e Corrêa (2019): mediação de conflitos (prevenção e resolução). Orientam que é importante o terapeuta buscar pontos importantes neste processo, tais como: 1) trabalhar as dificuldades de comunicação, tornando-as mais clara e assertiva; 2) promover o equilíbrio das diferenças individuais dentro do relacionamento; 3) facilitar a divisão equilibrada de

responsabilidades dentro do relacionamento; 4) buscar fornecer entendimento entre os cônjuges sobre suas necessidades individuais; 5) permitir o fortalecimento de conexões psicológicas e sexuais; 6) trabalhar a dependência emocional e 7) melhorar a qualidade geral do relacionamento.

Compreende-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental com casais tem por objetivo promover o aumento da satisfação e do ajustamento conjugal, nas intervenções nas cognições disfuncionais, nos estilos destrutivos de comunicações e na resolução de problemas inadequadas (GAMEIRO & CORRÊA, 2019). Diante disso, registra-se as contribuições de Murta (2005) quando esclarecem que no treino das habilidades sociais existem duas etapas que compõem esse treinamento, que não são necessariamente conduzidas de formas separadas. Este autor aponta uma etapa que denomina avaliação e outra de intervenção. A primeira, a avaliação, consiste na identificação de *déficits* e excessos comportamentais, seus antecedentes e consequentes, respostas emocionais concomitantes e crenças distorcidas que estejam contribuindo para a não emissão de comportamentos socialmente habilidosos. A segunda, na etapa de intervenção, é empregada, em geral, uma série de técnicas cognitivo-comportamentais, como psicoeducação (ou fornecimento de instruções); ensaio comportamental; *feedback* corretivo; dramatização, ou *Rolling play*; reestruturação cognitiva; relaxamento; e vivências (em casos de intervenções grupais). O objetivo dessas técnicas é modificar componentes comportamentais, cognitivos e fisiológicos típicos dos *déficits* em habilidades sociais (MURTA, 2005).

Complementando, percebe-se que a avaliação é a etapa inicial do processo que deve ser feita com o casal na primeira sessão por meio de entrevista, na qual o terapeuta saberá os motivos pelos quais os dois procuraram a terapia e onde desejam chegar ao final do processo (GAMEIRO & CORRÊA, 2019). Acrescenta-se, que neste processo, é de extrema importância as entrevistas iniciais que o terapeuta realiza com o casal, pois neste contato são obtidas informações sobre a dinâmica do casal, observando-se os pontos fortes e fracos da relação e, que serão utilizados depois na formulação de hipóteses testadas durante a psicoterapia. Os autores Silva e Paro (2015) orientam que depois de encontrar a queixa inicial, é importante que o terapeuta saiba como o casal se conheceu, o que os aproximou, o que viram um no outro quando

se conheceram. Também é muito importante ouvir cada um separadamente (consulta individual). Registrar esses detalhes é muito importante.

Assim, conhecendo o plano do casal, pode-se entender quando os laços começaram a se desfazer e este conhecimento deve levar em consideração que cada um veio de uma família diferente, com hábitos e costumes diferentes, e que tomaram a decisão de assumir uma relação com perspectivas como: construir uma família, um patrimônio, objetivos comuns, apoiar-se mutuamente. As informações práticas permitem ao terapeuta desenhar o mapa da reconstrução e, juntos terapeuta e cônjuges irão restabelecer o plano matrimonial com o objetivo principal de resgatar o significado dessa união. Ou, para concluir que eles não irão mais juntos e como eles irão lidar com a separação, e que podem buscar uma terapia individual (GAMEIRO & CORRÊA, 2019).

Diante disso, verifica-se que a relação conjugal pode ser uma fonte potencial de prazer e satisfação, ou frustração psicológica e desordem, dependendo da qualidade das relações interpessoais. O grau de satisfação no casamento depende: de sua capacidade de manutenção da comunicação e também de lidar com o conflito; tomada de decisão em conjunto; cultivo de valores como compreensão, confiança e respeito; e se eles estão bem relacionados à intimidade sexual e psicológica conforme explicam Silva & Paro (2015). Em seguida, para definir as técnicas e estratégias de intervenção psicoterapêuticas, explicitam que o profissional de psicologia deve elaborar um plano terapêutico, o qual, segundo Rebeschini (2016), pode incluir as seguintes estratégias tais como: 1) registro de pensamentos e crenças disfuncionais (distorções cognitivas); 2) questionamento socrático; 3) treinamento de habilidades sociais; 4) psicodrama de cena aberta e 5) treino assertivo. Outras técnicas e instrumentos podem ser usados nessa etapa, como: inventários, registro de pensamentos disfuncionais, diário das emoções e a auto-observação do indivíduo no cotidiano. No registro, precisa ser especificada a situação, seguida da descrição dos pensamentos e das emoções negativas experimentadas. Com a utilização desse tipo de instrumento, o casal consegue visualizar claramente a relação entre pensamentos e as reações emocionais que contribuem para o desajuste conjugal e conflitos na comunicação conforme explicitam Silva & Paro (2015).

Com relação ao treinamento em habilidades de comunicação, Rebeschini (2016) sugere que se dê através de um tratamento escalonado, proposto e adaptado para cada casal, que começa com o treinamento nas habilidades necessárias para manter uma conversa, continua com aquelas necessárias para expressar desejos e sentimentos e finalmente entra nas habilidades específicas de resolução de problemas. Neste aspecto, Silva & Paro (2015) afirmam que a base é ter habilidades de conversação. Incluem, mas não se limitam a, por exemplo: aprender a fazer perguntas, dar informações adicionais, ouvir, conduzir uma conversa que envolva mudar de assunto, tomar a palavra, passar a palavra e encerrar a conversa. tudo baseado em uma linguagem específica em que os termos utilizados devem referir-se a elementos observáveis e quantificáveis, oportunos e convenientes, com foco em informações positivas, tanto verbais como não verbais.

Complementado, Rebeschini (2016) afirma que, com essas habilidades como base, o casal passa a desenvolver aquelas necessárias para a expressão de desejos e sentimentos, tanto de gostar como de não gostar, de forma que não prejudique o outro e seja construtiva. É ensinado a administrar a raiva de forma positiva, de forma a eliminar tanto os ciclos em que a mulher dá respostas hostis enquanto o homem se retrai, quanto aqueles outros episódios de violência ou raiva que assaltam inesperadamente. Assim, age-se contra a crítica como forma de solução, contra uma atitude defensiva, praticando a escuta e a expressão de sentimentos, para agir contra o desprezo e a falta de escuta.

Nessa direção, outra técnica e estratégia valiosa dentro do treinamento de habilidades de conversação é o treinamento da assertividade nas relações de casal em que, de acordo com Coelho (2016), os componentes mais comumente abordados são: 1) Plano geral para a modificação de comportamentos problemáticos: o objetivo é identificar os comportamentos que geram conflitos entre os cônjuges. 2) é fundamental saber quais são os comportamentos desagradáveis de cada um dos membros do casal para modificá-los e substituí-los por outros mais adaptativos; 3) Contrato de casamento: acordo baseado em documento a partir do qual ambos os cônjuges se comprometem a seu cumprimento e a exercer as conseqüências que possam surgir; 4) Comunicação emocional assertiva: adotar uma nova forma de comunicação aberta e honesta, em que os sentimentos e pensamentos próprios são

expressos e compartilhados. Esse ponto é fundamental para evitar o surgimento de mal-entendidos e interpretações subjetivas errôneas sobre situações que acabam se tornando conflitantes. Da mesma forma, algumas indicações também são trabalhadas para o casal aprender uma forma mais adequada de manter uma discussão com o outro, em que se possa aproximar pontos de vista e resolver o conflito ao invés de agravá-lo ainda mais e, 5) Tomada de decisão assertiva: este componente visa influenciar a percepção de um dos membros do casal sobre a crença de que é o outro cônjuge quem mais toma as decisões, para que se sintam excluídos e desprezados. Com essas indicações pretende-se renegociar e distribuir de forma mais equitativa e satisfatória o percentual de decisões que envolvem o núcleo conjugal.

Nessa ordem de ideias, a comunicação é muito mais complexa do que se pensa e necessita de habilidades treinadas com o casal. Autores como Gameiro & Corrêa (2019) e Rebeschini (2016) demonstram que a comunicação do casal deve incluir três etapas: 1) perceber e reconhecer as mensagens vindas do cônjuge; 2) processamento cognitivo dessas mensagens e desenvolvimento de ideias para possíveis respostas e; 3) retornar as próprias mensagens com seus componentes verbais e não verbais.

Estes mesmos autores sugerem algumas diretrizes para uma comunicação eficaz no casal: 1) é melhor fazer um pedido do que uma exigência, os pedidos mostram respeito pelo outro e melhoram a comunicação; 2) pergunte, não faça acusações, as acusações apenas fazem o outro se defender e raramente ajudam a encontrar a “verdade”; 3) ao falar sobre o comportamento do cônjuge, é sempre mais produtivo falar sobre o que ele faz do que sobre o que ele é, um rótulo raramente é útil para efetuar uma mudança de comportamento; 4) não guardar informações e emoções, em uma discussão, essas emoções reprimidas provavelmente surgirão repentinamente, levando à hostilidade destrutiva; 5) durante uma discussão, traga o assunto em questão, evite empilhar uma acusação após a outra; 6) evite generalizações excessivas, palavras como sempre e nunca, muitas vezes não são verdadeiras, além disso, muitas vezes eles se distraem do comportamento e tendem a rotular a pessoa; 7) em todo relacionamento de casal deve haver uma sinceridade “medida”, algumas coisas nunca deveriam ser ditas; 8) também expressão facial, tom e timbre de voz, gesticulação e postura, são elementos que se destacam dentro dos aspectos da comunicação não verbal a se levar em conta principalmente, já que são

moduladores da expressão emocional e indicadores de sentimentos múltiplos: de aproximação, distância, insegurança, tensão e relaxamento.

4 RESULTADOS

Com base na análise realizada dos referenciais dos autores que discursam sobre a comunicação no relacionamento conjugal, as habilidades de comunicação não assertiva, assertiva e positiva bem como as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental na intervenção, constatou-se que as principais consequências da comunicação não assertiva entre os casais são pontos importantes a serem observados entre os quais estão a atitude passivo-agressiva, não saber ouvir, problemas de raiva, comentários negativos, ignorar o parceiro, falta de respeito, atitude teimosa e concentração em si mesmo.

Diante disso, evidenciou-se que as habilidades de comunicação assertiva são discutidas por diversos autores entre eles, Silva & Paro (2015), Rebeschini (2016), Neufeld e Rangé (2017), Del Prette & Del Prette (2019), Finamor (2019) que destacam as habilidades assertivas como formação de uma classe de comportamentos relacionados a manifestar opinião, concordar, discordar; fazer aceitar e recusar pedidos; construir relacionamento afetivo sexual; expressar raiva, encerrar relacionamentos, entre outros como fator importante no relacionamento do casal. Enquanto objeto de investigação, Silva & Paro (2015) contribuem quando citam que os casais em conflito também se caracterizam por serem altamente reativos a nível emocional e comportamental de forma negativa em suas interações, estabelecendo reciprocidades negativas levando a mais insatisfação conjugal.

Pontuam-se as contribuições de González Rey (2016) quando afirma que a comunicação assertiva influencia positivamente os relacionamentos das pessoas, consigo mesmo, com sua família, parceiros e em outros campos como amigos, no trabalho, com os colegas, chefe, com clientes ou fornecedores (relações sociais e profissionais). Constatou-se que Silva e Paro (2015) apresentam que o modelo cognitivo propõe que o conteúdo das percepções e inferências de um indivíduo é relativamente estável e pode até se tornar inflexível na forma de esquemas ou estruturas cognitivas. Evidenciam-se que tais esquemas incluem crenças básicas

sobre a natureza dos seres humanos e seus relacionamentos e interações. Essas premissas são aprendidas de fontes primárias desde a mais tenra idade, como a família de origem, tradições culturais, costumes, mídia etc., sem deixar de lado as crenças relacionadas ao apego e às respostas emocionais de outras pessoas significativas, além dos esquemas que cada cônjuge contribui para a relação e se consolida na base da relação atual.

Identificou-se a importância da condução do processo terapêutico da abordagem Cognitivo-Comportamental nos casos de comunicação não assertiva que ocorre no relacionamento conjugal através do treinamento para a aquisição e desenvolvimento de habilidades sociais, realizadas por meio de técnicas e estratégias entre os quais estão a construção de um plano geral para a modificação de comportamentos problemáticos, contrato de casamento, comunicação emocional assertiva e tomada de decisão assertiva. Evidencia-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental tem contribuições interventivas eficazes por meio de treinamento e desenvolvimento de habilidades sociais, técnicas como treino de assertividade, questionamento socrático, *rolling play* entre outras que possibilitem melhorar a comunicação entre o casal descritos por Neufeld, & Rangé, (2017), Del Prette & Del Prette (2019), Pantoja e Martins (2020).

Ressaltam-se as contribuições elencadas pelos autores Fonseca & Carvalho (2016) que fazem notar que esse processo produziria o resultado cognitivo-emocional de “desejos insatisfeitos” e “insatisfação do parceiro”. A partir dessa insatisfação, um ou ambos os membros do casal podem produzir uma perturbação no relacionamento. Estes mesmos autores esclarecem que isso seria desenvolvido ao avaliar o estado anterior de insatisfação de uma maneira irracional. Apontam crenças irracionais tais como: a) Exigência de tratamento justo; b) Catastrofismo, ambas as crenças irracionais produziram um estado de perturbação no casal, especificamente a primeira levaria a uma resposta emocional de intensa raiva e comportamento aversivo em relação ao outro membro, e a segunda crença irracional produziria uma resposta emocional de intensa ansiedade ou medo e comportamento inibido (não assertiva).

Observou-se que os autores Gameiro & Corrêa (2019) contribuem positivamente com a comunicação assertiva. quando expõem sobre a mediação de conflitos (prevenção e resolução). Fazem notar que o terapeuta deve buscar pontos

importantes neste processo, tais como trabalhar as dificuldades de comunicação, tornando-as mais clara e assertiva, promover o equilíbrio das diferenças individuais dentro do relacionamento, facilitar a divisão equilibrada de responsabilidades dentro do relacionamento, fornece entendimento entre os cônjuges sobre suas necessidades individuais, permitir o fortalecimento de conexões psicológicas e sexuais, trabalhar a dependência emocional e melhorar a qualidade geral do relacionamento.

Nessa direção, averiguou-se, com base em Afonso (2018), que a psicoterapia cognitivo-comportamental de casal investiga as habilidades sociais conjugais e intervém quando não há uma comunicação positiva e assertiva. Constatou-se que a etiologia de muitos problemas de relacionamento clínico frequentemente inclui pensamentos automáticos, esquemas subjacentes e distorções cognitivas, por exemplo, atenção seletiva, a tendência do indivíduo de se concentrar em aspectos específicos dos eventos que ocorrem em seu relacionamento e de ignorar outras: os poderes. As inferências sobre o comportamento do casal, as expectativas, as previsões sobre a probabilidade de certos eventos ocorrerem, os pressupostos, as normas e as crenças do “deveria ser”, obedecem a um processo de informação, que parece inevitável.

Compreende-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental com casais tem por objetivo promover o aumento da satisfação e do ajustamento conjugal, nas intervenções nas cognições disfuncionais, nos estilos destrutivos de comunicações e na resolução de problemas inadequadas conforme explicitam Gameiro & Corrêa, (2019). Este mesmo autor faz notar que se pratica a escuta ativa, para a qual se deve levar em conta a postura e o contato visual, o tom correto. É preciso estimular o outro a falar com gestos e tom adequados, evitar julgamentos de valor e usar a empatia de forma exaustiva. Entende-se que as discussões de casais terminam sendo baseadas nos mesmos padrões que se repetem e influem no relacionamento prejudicando o amor e o afeto. Nesse sentido, argumenta-se, que o casal precisa aprender a se comunicar de forma assertiva, valendo-se disso não só na própria discussão, mas principalmente no dia a dia. Desse modo, compreende-se que uma das formas de enriquecer o relacionamento conjugal é melhorando a comunicação, para que o casal construa um relacionamento efetivo e saudável.

Portanto, o essencial para alcançar uma relação harmoniosa deriva do delicado equilíbrio entre autonomia e dependência, entre liberdade e o caminho que se deve seguir lado a lado no relacionamento conjugal conforme contribuições de Pantoja e Martins (2020). É esse equilíbrio que estabelece entre dois seres que estão dispostos para construir amor, superar as adversidades e inevitáveis crises, promover a harmonia frente a um mundo atual detentor de inúmeros problemas existenciais como estresse, ansiedade, angústia, violência, medos, e perdas que permeiam a sociedade com consequências nocivas nos relacionamentos conjugais, em famílias e grupos sociais. Necessita, portanto, intervenções nas habilidades de comunicação com assertividade, empatia, afeto, respeito mútuo.

CONCLUSÃO

O presente estudo buscou, por meio da pesquisa bibliográfica, conhecer as habilidades de comunicação não assertiva, assertiva e positiva que ocorrem no relacionamento conjugal e as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental na intervenção. Os resultados demonstram que os objetivos propostos foram alcançados. Considerou-se que a comunicação não assertiva, de forma passiva ou agressiva, no relacionamento entre o casal poderá conduzir a conflitos e desentendimentos negativos impulsionando comportamentos agressivos verbais e não verbais que afastam o casal.

Dessa maneira, considera-se que a comunicação assertiva é de extrema importância para a qualidade do casamento e satisfação conjugal, visto que se observa que esta é uma das variáveis fundamentais na constituição e estabelecimento de um casal, bem como no grau de bem-estar que esse casal possa ter. Extensivo a todos os contextos em que a comunicação se faz presente. Em geral, trata-se de manter uma comunicação empática, positiva, respeitosa, harmoniosa, produtiva e eficaz mutuamente. Destaca-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental com casais, apresenta análise, procedimentos, técnicas e estratégias que envolve a análise dos processos cognitivos, fatores emocionais, afetivos e comportamentais voltados para a intervenção com casais em seus relacionamentos frente aos problemas de ordem marital buscando avaliar a qualidade da comunicação e habilidades sociais de

comunicação assertiva e positiva a fim de possibilitar alívio dos sintomas, um relacionamento conjugal positivo e equilibrado com qualidade de vida melhor.

A expressão de pensamentos, emoções e sentimentos, são habilidades que podem ser aprendidas e podem fazer parte do repertório de habilidades de comunicação do casal porque facilitam e promovem ainda, o desenvolvimento do autoconhecimento. Nesse sentido, as intervenções cognitivo-comportamentais têm como um de seus objetivos o restabelecimento do equilíbrio na relação do casal, aumentando áreas satisfatórias e diminuindo as conflituosas, trabalham as distorções cognitivas e as dificuldades de comunicação e solução de problemas.

Reflete-se que o psicólogo cognitivo-comportamental trabalha em caráter preventivo, utilizando técnicas e estratégias que contribuem para a redução de tensão, medo, solução de problemas, possibilitando reestruturar cognições inadequadas ou distorcidas, realiza o treino assertivo ou treinos de comunicação verbal ou não verbal. Diante do exposto, entende-se que este estudo não se encerra aqui, sugere-se novas pesquisas sobre o assunto tendo em vista o momento atual de pandemia, isolamento social, perdas, luto acompanhados de ansiedade e estresse que permeiam nossa sociedade frente a epidemia da Covid-19 e que podem dificultar ou intensificar a comunicação não assertiva entre os casais interferindo significativamente nas habilidades sociais e na assertividade positiva dos mesmos.

COMMUNICATION SKILLS IN MARITAL RELATIONSHIPS: CONTRIBUTIONS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY TO INTERVENTION

ABSTRACT

Communication is a skill developed throughout life that influences survival and peer relationships, in affective, social and professional contexts. Non-assertive communication is associated with the way that each individual has learned to communicate, with the fear of losing or winning in the dialogue. This study aimed to know the non-assertive, assertive and positive communication skills that occur in the marital relationship and the contributions of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in the

intervention. The methodology used was the theoretical review of the literature based on the method of bibliographic and exploratory research. The materials were books, monographs, dissertations, theses and scientific articles available in Scielo, PepSic, BvSaude databases, CAPES journals published from 2010 to 2020. The results indicate that the main consequences of non-assertive communication between couples are related to the passive-aggressive attitude; not knowing how to listen; anger; negative comments; ignore the partner; lack of respect; stubborn attitude and concentration on yourself, among others. It is concluded that assertive communication is extremely important for the quality of marriage and marital satisfaction. It assumes a vital role within the marital relationship because it is productive, facilitates emotional expression, a feeling of balance, open dialogue, elevation of self-esteem, trust and self-respect between the couple. CBT presents effective interventional contributions through techniques and strategies such as: psychoeducation, social skills training and development, behavioral testing, techniques focused on assertiveness, Socratic questioning, dramatization or Rolling play, cognitive restructuring, corrective feedback, among other techniques.

KEYWORDS: Communication Skills. Marital relationships. Cognitive-Behavioral Therapy.

REFERÊNCIAS

AFONSO, J. A. M. A. **Relação conjugal ao longo do ciclo vida: satisfação, comunicação, motivação, coesão e adaptabilidade.** Tese (Doutorado em Psicologia área de especialização em Psicologia Clínica) - ISPA – Instituto Universitário, Lisboa (Portugal), 2018.

ÁLVARO, J. L. & GARRIDO, A. **Psicologia social: perspectivas psicológicas e sociológicas.** Porto Alegre: AMGH, 2017.

BERTONI, A. B. & BEVILACQUA, B. **Mas você está me ouvindo? comunicação e conflitos no casal.** São Paulo: Paulus, 2018.

BOLZE, S. D. A.; CREPALDI, M. A.; SCHMIDT, B.; VIEIRA, M. L. Relacionamento conjugal e táticas de resolução de conflito entre casais. **Actual. psicol.**, San José, v. 27, n. 114, p. 71-85, 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-64442013000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em ???????

COELHO, V. M. COMO A PSICOLOGIA SISTÊMICA PODE CONTRIBUIR NO PROCESSO TERAPÊUTICO DE CASAIS EM CONFLITO. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 1, n. 1, p. 86 - 104, 30 nov. 2016. Disponível em <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/13587>> Acesso em 29 set. 2020.

DEL PRETE Z. A. P. & DEL PRETE, A. **Habilidades sociais e competência social para uma vida melhor**. São Carlos: Edufscar, 2019.

FINAMOR, L. V. **Padrões de comunicação e conflitos conjugais: estudo de caso no contexto de clínica-escola**. 2019. Monografia (Graduação em Psicologia), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

FONSECA, R. C. T. & CARVALHO, A. L. N. O papel da empatia e da comunicação assertiva na satisfação conjugal em casamentos de longa duração. **Revista Polêmica**, v. 16, n.2, p. 40 - 58, abril, maio e junho 2016. Disponível em <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/22901/1638>> Acesso em 10 out. 2020.

GAMEIRO, C. B. S. & CORRÊA, A. S. Terapia cognitivo-comportamental para casais diante das distorções cognitivas. **DisciplinarumScientia**, Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 20, n. 1, p. 217-228, 2019. Disponível em <<https://periodicos.ufrn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/2630>> Acesso em 13 out. 2020.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 6. Ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GONZÁLEZ REY, F. L. **O social na psicologia e a psicologia social: a emergência do sujeito**. Petrópolis: Vozes, 2016.

MARTINS, V. **Seja assertivo! como ser direto, objetivo e fazer o que tem de ser feito: como construir relacionamentos saudáveis usando a assertividade**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2017.

MATIAS-PEREIRA, J. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2016.

MURTA, S. G. Aplicações do treinamento em habilidades sociais: Análise da produção nacional. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 18(2),283-291, 2005. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000200006> Acesso em: 29 out. 2020.

NEUFELD, C. B. & RANGÉ, B. P. **Terapia cognitivo-comportamental em grupos: das evidências à prática**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

PANTOJA, J. da S.; MARTINS, M. das G. T. Habilidades de comunicação interpessoal entre casais: Contribuições da terapia cognitivo comportamental. **Revista Científica**

Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 10, Vol. 15, pp. 138-164. Outubro de 2020. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/comunicacao-interpessoal>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/comunicacao-interpessoal. Acesso em: 19 fev. 2021.

PEÇANHA, R. F.; RANGÉ, B. P. Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. Rio de Janeiro: **Revista Brasileira De Terapias Cognitivas**, 2008. Vol 4, nº 1. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000100009> Acesso em: 05 out. 2019

PEREIRA, M. D. et al. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e652974548, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4548. Disponível em <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>> Acesso em: 19 fev. 2021.

PLENTZ, R. D. & ANDRETTA, I. A eficácia das terapias comportamentais de casal na satisfação conjugal. **Rev. bras. psicoter.** 2014; 16(3): 30-43. Disponível em <http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=161> Acesso em 18 out. 2020.

REBESCHINI, C. Vânia e Sérgio: um estudo de caso com Terapia Cognitivo-Comportamental para casal. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, 4 (2), 2016. Disponível em <https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/2317-8582.16.37> Acesso em 23 out. 2020

SILVA, A. P. M. & PARO E. A terapia de casais com base na abordagem cognitivo-comportamental. In **Simpósio de Produções Acadêmicas em Psicologia do Univag**, Várzea Grande (MS), 2015. Disponível em <<https://periodicos.univag.com.br/index.php/psicologia/article/view/574>> Acesso em 10 out. 2020.

STREY, M. N. et al. **Psicologia social contemporânea**. Petrópolis: Vozes, 2013.