

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA CASAIS DIANTE DAS DISTORÇÕES COGNITIVAS¹

COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY FOR COUPLES WITH COGNITIVE DISTORTIONS

Cristiany Beatriz da Silva Gameiro² e Andriza Saraiva Corrêa³

RESUMO

Este estudo teve como objetivo a realização de uma revisão narrativa da literatura para compreender como as distorções cognitivas podem interferir no relacionamento de casais que enfrentam dificuldades, bem como a importância da terapia cognitivo-comportamental (TCC) para casais. O estudo foi desenvolvido através de publicações encontradas nas bases de dados SciELO e LILACS, por meio de descritores como terapia cognitivo-comportamental com casais, relacionamento conjugal, crenças e distorções cognitivas, habilidades sociais conjugais e temas relacionados. Os resultados mostraram que as intervenções de terapia cognitivo-comportamental para casais têm uma contribuição eficaz no relacionamento conjugal, contudo, é necessária a ampliação desses estudos com a finalidade de ressignificar essas distorções que gerenciam emoções disfuncionais e contribuem para dificuldade das habilidades de comunicação. É possível concluir que o manejo das intervenções de forma adequada contribui assertivamente para um estado de bem-estar e qualidade de vida no relacionamento conjugal.

Palavras-chave: assertividade, habilidades sociais conjugais, intervenções.

ABSTRACT

This study aimed to perform a literature review on how cognitive distortions can interfere in the relationship of couples facing difficulties, as well as the importance of Cognitive-Behavioral Therapy for couples. The study was based on publications searched in the SciELO and LILACS databases with descriptors such as 'cognitive-behavioral therapy with couples,' 'marital relationship,' 'cognitive distortions and beliefs,' 'social skills for couples,' and related topics. The results showed that cognitive-behavioral therapy interventions for couples have an effective contribution in the marital relationship, however, it is necessary to expand these studies in order to re-signify these distortions that manage dysfunctional emotions and contribute to the difficulty of communication skills. It is possible to conclude that an adequate management of interventions assertively contributes for a state of well-being and quality of life in marital relationships.

Keywords: assertiveness, social skills for couples, interventions.

¹ Revisão Bibliográfica.

² Discente do curso de Especialização em Terapia Cognitivo-comportamental - Cognitivo. E-mail: crysbeatriz@hotmail.com

³ Orientadora. Docente do curso de Especialização Terapia Cognitivo-comportamental - Cognitivo e do curso de Psicologia - Faculdade Integrada de Santa Maria (FISMA). E-mail: andrizascorrea@gmail.com

INTRODUÇÃO

As técnicas de intervenção em terapia cognitivo-comportamental têm se demonstrado eficazes no tratamento de pessoas que enfrentam dificuldades no relacionamento, por consequência das distorções cognitivas. Neste sentido, os problemas que os casais vêm apresentando constantemente estão relacionados a pensamentos disfuncionais que engendram o desenvolvimento de emoções e comportamentos, muitas vezes prejudicando o relacionamento e a comunicação afetiva, influenciando de forma negativa (PEÇANHA; RANGÉ, 2008).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) foi iniciada em meados da década de 60, através de Aaron T. Beck, tendo como objetivo realizar uma terapia breve para tratamentos de transtornos de ansiedade e depressão. O foco do seu trabalho era encontrar maneiras de modificar os pensamentos, quando se apresentam de maneira disfuncional, acarretando problemas cognitivos e dificultando a tomada de decisão e resolução de problemas de forma eficaz (BECK, 1997).

O início da terapia cognitivo-comportamental de casais (TCCC) ocorreu em meados da década de 60 e 70, através das contribuições de Albert Ellis. Aos poucos, a terapia foi sendo reconhecida e introduzida como fator importante na reestruturação cognitiva de casais, sendo que somente na década de 80 teve seu fortalecimento (DATTILIO, 2011).

Com o fortalecimento da psicoterapia, os terapeutas observaram que a TCC individual poderia ser adaptada para TCC de casais. Assim, foi possível perceber que contribuía de forma efetiva diante dos conflitos e divergências do casal, a fim de encontrar evidências para trabalhar as distorções provedoras dos problemas conjugais (DATTILIO, 2011).

A TCC se demonstra eficiente por trabalhar as disfunções cognitivas que surgem por intermédio de crenças irrealistas através de avaliações negativas, fazendo com que desencadeiem as crenças conjugais que são mantenedoras no relacionamento por parte de ambos os lados. Através dessas observações, foi possível perceber que a TCC poderia ser utilizada na terapia de casais com a finalidade de ressignificar essas cognições (DATTILIO, 2004; KNAPP, 2004).

As cognições estão presentes em todos os seres humanos, entretanto, quando apresentam distorções que possivelmente são emparedadas por crenças irrealistas, desencadeiam tipos de distorções que propiciam vulnerabilidades (DATTILIO, 2004; KNAPP, 2004). Essas cognições são oriundas dos pensamentos automáticos, os quais fazem parte da vida do ser humano, eles ocorrem a todo instante e em todas as situações, podem manifestar-se por intermédio de imagens, palavras ou recordações, que irão proporcionar as emoções e comportamentos.

É importante ressaltar que várias pessoas, estando em uma mesma situação, irão apresentar pensamentos automáticos totalmente diferentes, que podem ser funcionais ou disfuncionais, dependendo do modo de interpretação (GREENBERGER; PADESKY, 1999). A forma de interpretação dos fatos é que pode desencadear pensamentos funcionais ou disfuncionais que levam às distorções

cognitivas, as quais podem ser sanadas se a pessoa avaliar os pensamentos automáticos para prover de uma interpretação mais adequada ou prejudicial se agir de maneira impulsiva diante da situação ocorrida (BECK, 1995).

Quando se começa a interpretar os pensamentos, existe uma probabilidade maior de respostas emocionais positivas, esses pensamentos, quando avaliados de forma mais racional, têm como objetivo melhorar o relacionamento, porque agrega evidências mais consistentes dos fatos (REYES, 2008).

As habilidades sociais conjugais têm como objetivo auxiliar no ajustamento das interpretações, com a finalidade de favorecer satisfação conjugal. Pesquisas mostram que a satisfação conjugal depende de habilidades de interação como, por exemplo, capacidade para lidar com conflitos e uma boa comunicação, e, ainda, indivíduos que relatam maiores níveis de satisfação conjugal são mais habilidosos socialmente e se comunicam de forma mais assertiva (DURÃES, 2016; SARDINHA; FALCONE; FERREIRA, 2009).

É relevante observar que, diante de conflitos, os casais costumam maximizar os eventos negativos frente a situações aversivas e, por consequência, minimizam os aspectos positivos por dificuldades em encontrar evidências que favoreçam a diminuição destes desentendimentos (CARDOSO; DEL PRETTE, 2017).

O objetivo deste estudo foi a realização de uma revisão narrativa da literatura que busca compreender como as distorções cognitivas podem interferir no relacionamento de casais que enfrentam dificuldades, podendo, inclusive, levar ao distanciamento e sofrimento recíproco, bem como a importância da TCC no relacionamento de casais. Geralmente, na TCC de casais, os estudos mais explorados estão mais voltados para o ajuste na comunicação e resolução de problemas. São poucos os estudos que abordam o trabalho de reestruturação cognitiva (DATTILIO, 2011).

Neste sentido, considera-se indispensável ampliar estudos nesta área pelas demandas frequentes. Ademais, os casais estão aderindo com bastante aceitação à terapia, por ser colaborativa, prática, e pelo desenvolvimento das técnicas de habilidades diretivas e assertivas que ajudam a propiciar melhor qualidade no relacionamento pelas mudanças a nível cognitivo, comportamental e afetivo (DATTILIO, 2011).

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo foi desenvolvido por meio de revisão narrativa de uma literatura através do levantamento de pesquisas na área. A seleção das referências utilizadas abrangeu publicações encontradas nas seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS). Para a busca do material, foram utilizados os seguintes descritores: Terapia Cognitivo-comportamental com casais, relacionamento conjugal, crenças e distorções cognitivas, habilidades sociais conjugais e temas relacionados. Os critérios utilizados para a inclusão dos

estudos foram a busca de publicações que tratassem das dificuldades que ocorrem no relacionamento por consequência das distorções cognitivas, identificados por meio da leitura do resumo inicialmente, e, a seguir, por meio da leitura do estudo na íntegra. Por ser um tema ainda pouco explorado na literatura brasileira, optou-se pela não delimitação de ano das publicações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com fundamento na busca nas bases de dados, foram encontrados um total de 21 estudos que abordam as dificuldades dos relacionamentos em decorrência das distorções cognitivas. Essas distorções que ocorrem dentro do relacionamento trazem fatores relacionados desde a tenra idade, visto que são decorrentes da construção familiar, e é a partir daí que a criança vê os pais como modelo, passando a desenvolver os mesmos comportamentos e, por conseguinte, desenvolvem a empatia (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2011). Quando crianças, as emoções acionam a formação dos esquemas desencadeando uma diversidade de atitudes frente aos eventos, esses esquemas são classificados em esquemas adaptativos e mal-adaptativos. Os mal-adaptativos regem de maneira inadequada suas resoluções, enquanto que os adaptativos contribuem para o desenvolvimento de resolutividades mais adequadas (SCRIBEL; SANA; BENEDETTO, 2007).

Cada etapa da vida, ou seja, infância, adolescência, vida adulta e terceira idade, passa por transformações e ampliações das habilidades sociais, fazendo com que cada vez fiquem mais elaboradas (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2011). Na infância, a formação dos esquemas por meio da relação de convivência com os pais deixa claro sua contribuição na escolha do parceiro. Ou seja, a maneira com o qual os esquemas são construídos na infância direciona a escolha do parceiro por causa da estrutura emocional de cada um (SCRIBEL; SANA; BENEDETTO, 2007).

Ao chegar à fase adulta, existe a implantação de habilidades sociais em cada situação que os parceiros enfrentam. Isto é, na família de origem, no ambiente laboral, no entorno ao qual está inserido e na constituição de uma nova família (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2011). Por consequência, o indivíduo aprende, através de estímulos em seu entorno, que os processos psicológicos das informações, como a atenção seletiva direcionada à pessoa envolvida, sua percepção acerca do que acontece e a memória, são originadas pelo modelo familiar ao qual conviveram (ELIAS; BRITTO, 2007). Este processamento das informações está envolvido nas habilidades sociais, e quando essas informações são processadas de maneira adequada contribuem para uma melhor assertividade e para a percepção relacionada às suas emoções, de modo a se colocar no lugar do outro, evidenciando que estes aspectos das habilidades sociais melhora a satisfação pessoal dos envolvidos (DURÃES, 2016; SARDINHA; FALCONE; FERREIRA, 2009).

Essas habilidades manifestam-se de várias maneiras, por intermédio de comportamentos verbais e não verbais. Os comportamentos verbais são observados por meio do tom de voz, perguntas,

reforços verbais, dentre outros que formam a dimensão dos comportamentos. Entretanto, os comportamentos não verbais são perceptíveis através do olhar, gestos, expressões faciais e outros elementos que dão sentido a diversas interpretações (CABALLO, 2003). A maneira pela qual os indivíduos utilizam seus recursos pode interferir na adaptação do casal devido a dificuldades de estratégias de enfrentamento, podendo gerenciar recursos de comunicação prejudiciais que contribuem para o sofrimento, criando dificuldades nos sentimentos de uma pessoa para com a outra (DATTILIO; FREEMAN, 2004).

No início do relacionamento, quando a pessoa se apaixona, se proporcionam boas reações fisiológicas, que possivelmente evitam ver os defeitos do outro ou desculpam seus erros, e também geram distorções por ver o parceiro como pessoa sem defeitos, o que no futuro pode ressurgir com novos significados (GARCÍA, 2002). Durante o namoro, as pessoas se deixam, muitas vezes, encantar pelo fato de ver somente os pontos positivos, pois existe um processo de idealização fazendo com que as distorções tenham um sentido também positivo (BECK, 1995).

No período do namoro, é comum os casais não viverem juntos e se verem em curto espaço de tempo. Ao casarem-se, a dinâmica acaba mudando, o tempo de convivência aumenta e começam a lidar com as dificuldades de comunicação, levando a julgamentos e comparações relacionadas à forma como eram antes do casamento e como se comportam atualmente (ELIAS; BRITTO, 2007). Ao passo que, quando se casam, começam a achar que a pessoa mudou depois do casamento, emergindo as brigas como afirmações em torno de que *antes a pessoa não era assim*. E os problemas que surgem são vistos com maximização, deixando de lado todas as coisas positivas já feitas pelo cônjuge (BECK, 1995).

Como os casais já vêm acompanhados de vários esquemas individuais provenientes de sua história individual, que é construída por meio da relação com os pais, e a própria cultura ao qual está inserido, isso desencadeia padrões de pensamentos, crenças e suposições que podem ser a causa de desconforto dos cônjuges (ELIAS; BRITTO, 2007). A relação conjugal acaba se direcionando para conflitos e desentendimentos, porque cada parceiro vem com vários desejos que vão sendo construídos ao longo dos anos, acreditando que no relacionamento conjugal vão conseguir satisfazer essas necessidades, propiciando o aumento das expectativas que quando não supridas, podem se converter em problemas (SCRIBEL; SANA; BENEDETTO, 2007).

As divergências elucidam vários conflitos, permitindo consequências negativas provenientes das distorções cognitivas, levando cada parceiro a reagir de forma equivocada diante de uma situação, impedindo perceber o desentendimento e atribuindo egoísmo (BECK, 1995). Essas divergências se transportam para comportamentos de exigência e retraimento, como se fosse uma balança, ou seja, à medida que a exigência aumenta, o retraimento vai afunilando. Ademais, surgem também comportamentos em que um dos parceiros está mais focado no relacionamento do que em outras atividades. E, por fim, as diferenças são bastante significativas, girando em torno do lado emocional em diversidade com o racional (ELIAS; BRITTO, 2007).

Uma das dificuldades mais emergentes nos relacionamentos são as crenças. Quando passam a controlar pressupostos, começam a desenvolver cognições inadequadas que dificultam as estratégias de resolução de problemas. Além do mais, tem uma grande relação com o contexto familiar original de cada pessoa (PEÇANHA; RANGÉ, 2008). Quando se escolhe o parceiro, geralmente, essa escolha pretende satisfazer demandas pessoais, influenciando no tipo de parceiro, o qual tem uma relação com seu sistema de crenças em relação a si, aos outros e ao futuro. Em detrimento dessa junção, pode ocorrer uma melhora no funcionamento do casal ou ser um mantenedor de conflito, de acordo com a maneira como são regidas as crenças internamente (SCRIBEL; SANA; BENEDETTO, 2007).

Além disso, a ineficácia da comunicação pode interferir no relacionamento, pois sucede a implantação de conflitos com rebaixamento de negociações e dificuldades de resoluções de problemas. Assim, é de suma importância trabalhar neste aspecto para que possam ajustar de maneira mais assertiva a comunicação diária e convivência do casal (VANDENBERGHE, 2008).

A forma como as pessoas interpretam as situações podem gerar pensamentos negativos nas circunstâncias em que acontecem no relacionamento, onde o significado é atribuído de maneira negativa, impedindo a resolução de conflitos. Esses conflitos, por vezes, fazem com que as pessoas diante das dificuldades vejam as situações de forma generalizada, ocasionando um reflexo na comunicação do casal. Os gestos verbais e não verbais têm como vantagem dar explicações imediatas e como desvantagem podem ser provedores de erros comuns (BECK, 1995).

Existem várias distorções cognitivas que interferem no relacionamento de casal, devido as suas consequências. A leitura mental é um dos erros de pensamento que mais acomete o casal por acreditarem que sabem a intenção do outro, o porquê de suas atitudes, e apresenta uma reação exagerada dentro do contexto (ELIAS; BRITTO, 2007). Além disso, também as generalizações fazem com que a pessoa tenha o pensamento cerrado, ou seja, por mais que o cônjuge tenha feito várias coisas positivas, no momento em que aparece uma situação aversiva, o outro apresenta determinadas atitudes ignorando tudo de positivo que ele fez e caracteriza como se nunca tivesse feito algo de bom (ELIAS; BRITTO, 2007).

As distorções caracterizadas pela atenção seletiva, ou seja, só conseguem ver a situação apenas de um único ponto de vista, e as atribuições e expectativas que os casais fazem um em relação ao outro, geralmente desenvolvem atribuições negativas, pressupostos e padrões de comportamento (BAUCON, 1989 *apud* KNAPP, 2004, p. 380). Isso faz com que ocorra uma inadequação na interação com as outras pessoas, sendo exemplificado abaixo, na tabela 1, referente às distorções cognitivas mais presentes nos relacionamentos.

Tabela 1 - Distorções cognitivas mais presentes nos relacionamentos entre casais.

Inferência Arbitrária	A pessoa toma conclusões precipitadas sem que o outro esteja presente.	Exemplo: se o marido não atende o celular: “ele deve estar com outra”.
Leitura Mental	A pessoa acredita que sabe o que o outro está pensando.	Exemplo: a esposa olha para o marido enquanto ele põe a mesa e ele pensa: “ela acha que eu não sei fazer as coisas”.
Abstração Seletiva	Quando uma situação ocorre e a pessoa só fixa o pensamento no lado negativo na situação ocorrida.	Exemplo: o marido demora a chegar em casa e a esposa pensa: “ele deve estar chateado comigo”.
Maximização e Minimização	De acordo com a situação, a pessoa amplia a parte negativa do que aconteceu, mesmo tendo fatores positivos envolvidos.	Exemplo: o casal sai para uma festa com os amigos e não gosta do lugar: “as saídas cada vez ficam piores”.
Personalização	O que acontece em seu entorno é atribuído a si mesmo.	Exemplo: o marido chegou tarde a casa: “a culpa é minha dele não querer ficar comigo”.
Pensamento Dicotômico	Ao pensar, não existe o meio termo, na visão da pessoa, as coisas sempre ocorrem de uma forma ou outra.	Exemplo: a esposa pensa: “você nunca vai mudar”.
Catastrofização	Sempre é pensado que algo de terrível vai acontecer.	Exemplo: quando a esposa sai com as amigas, o marido pensa: “seria terrível se meu casamento acabasse por culpa dos amigos”.
Atribuição de Culpa	O cônjuge atribui a culpa ao parceiro se algo de errado acontece.	Exemplo: “se eu estou sofrendo é por culpa dele”.
Hipergeneralização	Ampliação da interpretação do fato ocorrido.	Exemplo: “tudo de ruim só acontece quando estamos juntos”.

Fonte: Dattilio e Freeman (2004) *apud* Knapp (2004).

Atenção seletiva valoriza muito a frequência com que as coisas ocorrem e, por consequência, o casal costuma fazer comparações. De forma geral, são encarregadas de encontrar soluções para problemas simples, porém, algumas são carregadas de condutas negativas que causam culpa e vergonha ao companheiro (GARCÍA, 2002). A partir destes pensamentos disfuncionais, a comunicação entre o casal vai ficando cada vez mais conflituosa, podendo agir de forma passiva quando não sabe lidar com a situação, refletindo de modo que não se posicione de maneira coerente com o evento desencadeante, enquanto que na forma agressiva de se comportar, acabam ocorrendo agressões verbais em que o ponto de vista de um dos parceiros não é levado em consideração (ELIAS; BRITTO, 2007).

Tendo em vista que cada pessoa entende os fatos de uma forma diferente e que, às vezes, é distorcida provocando ambiguidades e generalizações, é importante durante um discurso observar o uso da palavra *porque*, pois pode desencadear determinadas incertezas durante o diálogo, os quais quando questionados inadequadamente colocam a pessoa em estado de alerta por já ter a presença de uma vulnerabilidade (BECK, 1995).

Para manter um bom relacionamento, é importante estabelecer alguns valores que necessitam serem cuidados, os quais abrangem a compreensão, compromisso, confiança básica, lealdade e fidelidade. No início da relação, ocorre a paixão, os casais têm a impressão de que vão ficar juntos para

o resto da vida, com o passar do tempo, o sentimento de amor e afeto são as emoções que podem auxiliar nos possíveis problemas que possam surgir, entretanto, a maneira como vão atuar pode ajudar nos conflitos ou superá-los (BECK, 1995).

Entre as técnicas que podem ser utilizadas para uma melhor convivência entre o casal, o registro de conduta é uma ferramenta muito eficaz que auxilia na percepção do parceiro frente aos eventos. Ou seja, através do momento que ocorre a situação, observa-se a conduta do parceiro diante do evento estressor e qual a resposta gerada, levando a interpretação e organização ou não do pensamento (REYES, 2008). A aceitação emocional no relacionamento conjugal é bastante importante e tem muito significado, ao passo que dá subsídios de uma melhor comunicação entre o casal. A empatia, por exemplo, pode proporcionar uma compreensão dos fatos, respeitando o outro ponto de vista. Outro aspecto importante é agir de maneira mais objetiva para que não dê margem às emoções de introduzir as distorções, assim como a tolerância utilizada, com a finalidade de diminuir as emoções que prejudicam o casal. E por fim, o autocuidado responsável pela atribuição de novas estratégias (GARCÍA, 2002).

É importante cada cônjuge ter seu momento de lazer. Isso é um aspecto que deve ser pontuado em terapia, pelo fato de existir pontos de vistas significativos em relação à visão do homem e da mulher, para que não se converta em gatilho de distorções e conflitos (GARCÍA, 2002). Ao mesmo tempo, as pessoas em um relacionamento de casal necessitam de realização de atividades em conjunto para que haja um bom funcionamento e auxiliem na resolutividade seus problemas, bem como melhorias na comunicação (ADLER, 1978 *apud* KNAPP, 2004).

Contudo, os problemas disfuncionais que ocorrem nos relacionamentos estão relacionados à forma como cada um quer ter mais vantagem em relação ao cônjuge (DATTILIO; FREEMAN, 2004; KNAPP, 2004). Esses problemas disfuncionais existentes no relacionamento conjugal e contribuem para a formação de vários esquemas de diferentes domínios, que são fatores precursores de problemas e desentendimentos, pois impõem, mesmo que de maneira inconsciente por consequência das crenças, a maneira como cada um atua na relação, como explicitado na Tabela 2 abaixo, caracterizando os cinco tipos de esquemas (YOUNG *et al.*, 2003 *apud* SCRIBEL; SANA; BENEDETTO, 2007).

Tabela 2 - Cinco tipos de esquemas presentes no relacionamento entre casais.

Desconexão e rejeição.	São pessoas que não se sentem seguras no relacionamento, o qual nunca é visto como satisfatório.
Autonomia e desempenho prejudicados.	Pessoas que apresentam crenças de incapacidade.
Limites prejudicados.	São pessoas com dificuldade de adaptarem-se a regras e trabalhos em conjunto.
Orientação para o outro.	As pessoas que deixam seus desejos de lado e vivem em função do que o outro quer.
Supervigilância e inibição.	A pessoa se pune por todas as coisas que ocorrem no entorno e atribui regras rígidas a si.

Fonte: Young *et al.* (2003) *apud* Scribel, Sana e Benedito (2007).

O ensino das habilidades de comunicação durante a terapia de casais é um grande causador e motivador de mudanças. À medida que vão observando e tendo formas mais assertivas de interpretações, as atitudes se tornam mais eficazes, as habilidades ensinadas auxiliam nas atuações de comportamentos verbais e não verbais, impedindo comportamentos de fuga (VANDENBERGHE, 2008). Neste sentido, a terapia de casal ocasiona mudanças, regula o comportamento assertivo e contribui com resoluções de problemas mais adaptativos, por permitir que o casal se posicione de forma empática, sabendo escutar e falar no momento mais oportuno sobre determinado evento causador de conflito. Assim, conseqüentemente, apresentando comportamentos passíveis de mudanças funcionais (ELIAS; BRITTO, 2007).

Através do comportamento assertivo e empático do casal, suas emoções provedoras de angústias podem ser melhoradas. A medida que o casal começa a apresentar essas mudanças através de expressões emocionais sinceras, contribuem para a satisfação conjugal e pessoal dos mesmos (SARDINHA; FALCONE; FERREIRA, 2009). Cabe ressaltar que as emoções têm uma funcionalidade muito significativa dentro do relacionamento, visto que elas modulam o comportamento. Os casais que apresentam maior facilidade de demonstração de afeto positivo tendem a ter maior qualidade nas situações que acontecem, interferindo de maneira positiva nas interações sociais e na intimidade (DATTILIO, 2011).

Os casais compreendem que cada um, mesmo tendo uma construção cognitiva e comportamental diferente de agirem frente a um evento, aprendem a realizar atividades por meio de recursos que devem ser executados diariamente e, em conjunto, com o intuito de melhorar a convivência e entender que as soluções para os problemas dependem de ambos (REYES, 2008). Assim, o estabelecimento do treino de comunicação, por meio do trabalho com ambas as partes, contribui na resolução dos conflitos estressores. Essas resoluções são modificadas de maneira positiva quando os cônjuges passam a emitir e ouvir de forma mais empática, promovendo a diminuição das distorções cognitivas que tanto interferem no relacionamento e levam a emoções e comportamentos também distorcidos e, conseqüentemente, a falsas conclusões (DATTILIO; FREEMAN, 2004; MARBACK; PELISOLI, 2014).

Mesmo o casal apresentando vários contextos que podem desencadear cognições disfuncionais, não se pode deixar de levar em consideração que, devido à convivência, é natural, nos relacionamentos, serem apresentadas maneiras adequadas e inadequadas de lidar com os fatos (PEÇANHA; RANGÉ, 2008). Entretanto, durante o processo terapêutico, trabalhando essas cognições, é possível que a pessoa perceba se tem fundamento real as indagações que faz a respeito de determinado evento. E quando consegue avaliar e reconstituir suas cognições, o casal sai do monólogo e pode passar a entender melhor a situação (BECK, 1995). A interpretação eficaz desse pensamento ajuda a minimizar as distorções, fazendo com que cada parceiro nesta relação possa desencadear pontos fortes, tornando-se mais consciente por terem recursos para lidar com conflitos e divergências, facilitando e elegendo atitudes que promovam satisfação e bem-estar no relacionamento (REYES, 2008).

CONCLUSÃO

Este estudo teve como objetivo compreender como as distorções cognitivas podem interferir no relacionamento de casais que enfrentam dificuldades, bem como a importância da TCC para casais. Pela observação dos aspectos apresentados durante esta revisão, foi possível perceber que a comunicação é um dos motivos desencadeantes das distorções cognitivas, uma vez que já vem arraigada pela construção familiar e cultural de cada cônjuge, pois são pessoas com uma dinâmica de vida diferente. Portanto, expressam comportamentos verbais e não verbais que ativam essas disfunções e acabam utilizando recursos que interferem na adaptação do casal, por terem dificuldades em estratégias de enfrentamento.

Além disso, percebe-se que o relacionamento pode enfrentar mudanças após o casamento. Antes sempre encontravam uma desculpa em resposta às situações que geravam desconforto, provavelmente, essas atitudes eram mais compreensíveis pelo fato de não viverem juntos e ser um momento de encantamento. Com a junção do casal em um mesmo ambiente, as mudanças, os esquemas individuais, seus padrões de pensamentos, crenças e suposições, dão margem a interpretações errôneas pela confusão que gira em torno das evidências, por isso as crenças são vistas como uma das complexidades que ativam a angústia, o desconforto, a divergência e o sofrimento do casal.

Diante dos argumentos mencionados, as distorções que prejudicam com frequência o bom relacionamento conjugal se movimentam ao redor da leitura mental, fazendo o casal acreditar que sabe o que o outro pensa diante das situações. Além disso, há interferência das generalizações, pelo fato de ampliarem uma condição quando algo que a pessoa já fez de positivo é minimizado. Isso pode dar margem a uma percepção de que nada que o outro faz é adequado, começando as atribuições e conflitos de comunicação, tanto verbal como não verbal com desqualificação do cônjuge, podendo levar a um sentimento de culpa.

É importante que o casal se conscientize de que a forma empática de enfrentamento é uma das melhores estratégias para a redução das distorções e essa conscientização é desenvolvida através da TCCC, que tem por finalidade auxiliar nas habilidades de comunicação e procurar evidências cognitivas que comprovem a funcionalidade ou não de como o casal está se comportando, com a perspectiva de ativar a organização e interpretação do pensamento de forma positiva. Isso explica o fato de que os casais que têm mais facilidade de lidar com suas emoções minimizam com mais facilidade esses erros de pensamento.

Contudo, não se pode deixar de mencionar que é natural o aparecimento dessas distorções no casamento, justamente pela maneira individual como cada um constrói e desenvolve suas habilidades de enfrentamento diante de situações aversivas.

Assim, estudos futuros acerca do trabalho da TCCC, com enfoque nas distorções cognitivas, tendem a beneficiar os profissionais que atuam na área, uma vez que contribuem de maneira significativa para resolução de conflitos e desentendimentos. Entende-se que com a ampliação desses

estudos surgirão mais subsídios para intervenções que auxiliem na manutenção e qualidade de vida no relacionamento conjugal.

REFERÊNCIAS

BECK, A. **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, 1995.

BECK, J. S. **Terapia Cognitiva**: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 1997.

CABALLO, V. E. **Manual de Avaliação e Treinamento das Habilidades Sociais**. São Paulo: Santo, 2003.

CARDOSO, B. L. A.; DEL PRETTE, Z. A. P. Habilidades sociais conjugais: uma revisão da literatura brasileira. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 19, n. 2, p. 124-137, 2017.

DATTILIO, F. M. **Manual de terapia cognitivo-comportamental para casais e famílias**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

DATTILIO, F. M.; FREEMAN, A. *et al.* Estratégias cognitivo-comportamentais de intervenção em situações de crise. In: EPSTEIN, B. N.; SCHLESINGER E. S. **Casais em crise**. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 241-261.

DATTILIO, F. M. Casais e famílias. In: KNAPP, P. (org.). **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 377-401.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das Habilidades Sociais**: terapia, educação e trabalho. Petrópolis: Vozes, 2011.

DURÃES, R. S. S. **Identificação de distorções cognitivas em casais e intervenção cognitivo-comportamental**. 2016. 22p. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) - Universidade Metodista de São Paulo. São Paulo, 2016.

ELIAS, P. V. O.; BRITTO, I. A. G. S. A função da assertividade no relacionamento afetivo. **Sobre Comportamento e Cognição**: temas aplicados, v. 19, p. 23-36, 2007.

GARCÍA, H. J. A. La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. **Clínica y salud**, v. 13, n. 1, p. 89-125, 2002.

GREENBERGER, D.; PADESKY, C. A. **A mente vencendo o humor**: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. Porto Alegre: Artmed, 1999.

KNAPP, P. Princípios Fundamentais da Terapia Cognitiva. In: KNAPP, P. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 19-41.

MARBACK, R. F.; PELISOLI, C. Terapia cognitivo-comportamental no manejo da desesperança e pensamentos suicidas. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 10, n. 2, p. 122-129, 2014.

PEÇANHA, R. F.; RANGÉ, B. P. Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 4, n. 1, p. 1-11, 2008.

REYES, M. J. A. **Nem as Mulheres são tão complicadas nem os homens tão simples**. Lisboa: Esfera dos Livros, 2008.

SARDINHA, A.; FALCONE, E. D. O.; FERREIRA, M. As relações entre a satisfação conjugal e as habilidades sociais percebidas no cônjuge. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 25, n. 3, p. 395-402, 2009.

SCRIBEL, M. D. C.; SANA, M. R.; DI BENEDETTO, A. M. Os esquemas na estruturação do vínculo conjugal. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 3, n. 2, p. 1-10, 2007.

VANDENBERGHE, L. A importância do treino de comunicação na terapia comportamental de casal. **Psicologia em estudo**, v. 13, n. 1, p. 161-168, 2008.