

RATIO- FACULDADE TEOLÓGICA E FILOSOFICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ALDEVANIA FERREIRA DE SOUSA

**TERAPIA DE CASAL E A IMPORTÂNCIA DE ESTRATÉGIAS PARA
RESOLUÇÃO DE CONFLITOS**

FORTALEZA-CE
2019

ALDEVANIA FERREIRA DE SOUSA

TERAPIA DE CASAL E A IMPORTÂNCIA DE ESTRATÉGIAS PARA RESOLUÇÃO
DE CONFLITOS

Monografia submetida à aprovação do
Curso de PSICOLOGIA, pela Ratio -
Faculdade Teológica e Filosófica, como
requisito parcial para obtenção do título
de BACHAREL EM PSICOLOGIA.

Orientador (tutora): Prof.^a. Esp. Lívia Leite
Gurgel

FORTALEZA-CE

2019

ALDEVANIA FERREIRA DE SOUSA

TERAPIA DE CASAL E A IMPORTÂNCIA DE ESTRATÉGIAS PARA RESOLUÇÃO
DE CONFLITOS

Monografia submetida à aprovação do
Curso de PSICOLOGIA, pela Ratio -
Faculdade Teológica e Filosófica, como
requisito parcial para obtenção do título
de BACHAREL EM PSICOLOGIA.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Esp. Lívia Leite Gurgel
(Orientadora)

Prof^a. Dra. Lucili Grangeiro Cortez
(Convidada)

Prof^a. Dra. Virzângela Paula Sandy Mendes
(Convidada)

Dedico a Deus que iluminou o meu caminho durante esta caminhada e a todos aqueles que fazem parte dessa história.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus primeiramente por me conceder a oportunidade de cursar o ensino superior.

Aos meus pais Claudio Sergio e Nilda Ferreira que estiveram comigo o tempo todo.

A minha irmã Sergiane Ferreira pela dedicação que sempre teve, nunca me deixando sozinha, sempre foi companheira e minha melhor amiga, e dessa forma a pessoa mais especial da minha vida, ao meu irmão Kleber Ferreira que sempre foi companheiro.

Ao meu esposo Adeliano Figueiredo que sempre esteve ao meu lado, me apoiando e me dando forças para conquistar meus objetivos.

Aos meus familiares, aos meus mestres professores pela dedicação que sem eles essa jornada não teria sido possível, aos meus colegas que fizeram parte dessa caminhada, muito obrigada a todos.

E por fim agradeço a minha orientadora Livia Leite Gurgel por ter confiado na minha capacidade de chegar até aqui.

“Até você se tornar consciente o inconsciente irá dirigir sua vida e você vai chamá-lo de destino”.

(Carl Gustav Jung).

RESUMO

A terapia de casal é imprescindível para entender as necessidades do outro e dessa forma objetiva identificar as necessidades em comum o que promove a interação entre casais e os meios para resolução de conflitos visando mostrar que o desenvolvimento de estratégias é fundamental e meramente indispensável para construir relacionamentos saudáveis, o compromisso com a terapia de casal é a promoção para saúde emocional. Propõe-se mostrar a importância da terapia em meio a tantos conflitos nos quais estamos predispostos a vivenciar no cotidiano e enfatizar que é possível desenvolver estratégias como chave para solução de tantos conflitos. A metodologia utilizada para desenvolvimento da pesquisa é uma revisão integrativa, foram utilizadas as bases de dados MEDLINE, LILACS E SCIELO. Os artigos incluídos na pesquisa possibilitou o conhecimento da importância sobre a terapia de casal bem como a importância de estratégias para resolução de conflitos e a condução do terapeuta nesse processo para que se obtenham resultados. E dessa forma a terapia de casal tem um papel fundamental que é a mediação entre o casal, onde autoconhecimento das questões que os interrompem na relação é o ponto para os conflitos serem resolvidos e o casal tentar melhorar a relação, e dessa forma eles entendem que a satisfação no relacionamento compete a ambos.

Palavras chaves: Terapia de casal, estratégias, resolução de conflitos.

ABSTRACT

The couple therapy is essential to understand the needs of the other and in this way aims to identify the needs in common which promotes the interaction between couples and the means for conflict resolution aiming to show that the development of strategies is fundamental and merely indispensable to build relationships healthy, commitment to couple therapy is the promotion for emotional health. It is proposed to show the importance of therapy in the midst of many conflicts in which we are predisposed to experience in everyday life and emphasize that it is possible to develop strategies as a key to solve so many conflicts. The methodology used to develop the research is an integrative review, using the databases MEDLINE, LILACS AND SCIELO. The articles included in the research made it possible to know the importance of couple therapy as well as the importance of strategies for conflict resolution and the therapist's conduction in this process in order to obtain results. In this way, couple therapy plays a fundamental role in mediating between the couple, where self-knowledge of the issues that interrupt them in the relationship is the point where conflicts are resolved and the couple tries to improve the relationship, and in this way they understand that satisfaction in relationship is up to both.

Key words: Double therapy, strategies, conflict resolution.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - Seleção dos artigos. Fortaleza-Ceará, 2019.....	17
--	----

LISTA DE TABELAS

QUADRO 1 - Apresentação dos títulos dos artigos, periódicos, objetivos e métodos.....20

QUADRO 2 - Apresentação dos Autores, ano de publicação e resultados.....22

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. JUSTIFICATIVA	15
3. OBJETIVOS	16
3.1. OBJETIVO GERAL.....	16
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
3. METODOLOGIA	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	20
4.1 Categoria 1: Parentalidade como sinônimo de apoio nas relações de longa duração	24
4.2 Categoria 2: Estratégias inovadoras de intervenção como resolução de conflitos na terapia de casais.	26
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	29

1. INTRODUÇÃO

Segundo a organização mundial de saúde (OMS), a palavra saúde é definida como completo bem estar físico, psíquico, emocional, espiritual, cultural e social. A palavra terapia de origem grega *thaerapia*, significa servir a Deus. Sendo a prática terapêutica, muito antiga, já possuía como objetivo criar harmonia, paz e bem estar sentimental, emocional, psíquico e espiritual.

Assim, a terapia soma um conjunto de práticas com finalidades de diminuir sofrimentos seja de ordem pessoal, emocional, familiar, profissional ou nos relacionamentos. Dessa forma, existem diversas abordagens teóricas e cabe ao profissional utilizar a que melhor se adéquam as necessidades do paciente.

Para este estudo a terapia é direcionada a casais que passam por dificuldades no relacionamento, a fim de compreender quais as melhores ferramentas para solucionar os conflitos.

A terapia de casal surgiu no período após a segunda metade do século XX, onde os problemas conjugais eram tidos como decorrentes das dificuldades intrapsíquicas dos cônjuges. A mediação pendia então a voltar-se para terapia individual de um ou de ambos (Lopes, 2004).

A partir do desenvolvimento da terapia de casal começou-se a dar mais destaque aos processos interativos que ocorriam com o casal, alterando-se a visão do tratamento para a relação, nas quais as mudanças nos parceiros individuais vão ocorrendo conforme a relação se modifica e vice-versa. Percebe-se desta maneira que as mudanças individuais e relacionais fazem parte do mesmo procedimento (Lopes, 2004).

Comumente um casal procura ajuda quando o mesmo entende que está passando por um momento de crise e vê na terapia um meio para solucionar seus problemas e diferenças que só se tornam importantes à medida que foram produzindo desgastes no relacionamento (MORAES, 1985). Cordova e Jacobson (1999), dizem que um sofrimento ocorre em virtude de um relacionamento

conflituoso, onde muitas vezes oferece uma comunicação insatisfatória e discordância destrutiva.

A terapia de casal auxilia o casal a retornar a harmonia que por ventura já tiveram, assim possibilita ao casal enfrentar suas questões tanto atuais como futuras, e dessa forma evita que os conflitos venham acarretar prejuízos à relação, ou até mesmo para que o casal possa entender que a relação acabou. Onde os integrantes do relacionamento possam ter a certeza que tentaram tudo o que podiam para que o relacionamento funcionasse, e após entender essa problemática com as reflexões que a terapia possa auxiliá-los, isto pode fazer com que o casal sinta-se mais seguro quanto às novas decisões a serem tomadas para o futuro.

Propõe-se portanto, mostrar a importância de estratégias na terapia de casal a fim de solucionar tantos conflitos a que estamos predispostos no dia a dia, e isso, é fundamental para que as pessoas diminuam o preconceito, quando falam que podem solucionar seus conflitos sozinhos e dessa forma abandonam a terapia e logo podem perceber que os conflitos recorrem e que estavam enganadas em relação ao que pensavam que seria fácil de resolver, achando que podia fazer uso das técnicas que aprenderam na terapia.

Logo, o trabalho objetiva compreender e analisar na terapia de casal a importância de estratégias para resolução de conflitos; ao entender como solucionar problemas por meio da terapia de casal; proporcionar conhecimento para construir relacionamentos saudáveis; analisar, refletir e entender como funciona o processo para construção dos mesmos transformando e aceitando as diferenças.

É de fundamental importância ressaltar que uma terapia onde ambos se empenham para resolver seus conflitos, tendo em vista que, a família é um bem maior e que vale a pena buscar meios para que esse bem precioso não acabe, assim por vezes, orgulho, reações emocionais de revolta, resistência, medo, insegurança, angústia, ansiedade, raiva e depressão.

Viver uma vida plena e satisfatória é possível. De acordo com Carl Rogers (1997), “vida plena” é um processo, e não um estado de ser. No entanto, as pessoas veem como uma realidade bem distante. Presenciar a felicidade de outros enquanto

vivenciamos momentos difíceis às vezes pode ser interpretado que; alguns são merecedores enquanto outros não.

Nos dias atuais, as pessoas mostram baixa tolerância a frustrações e dificuldades, entretanto exigem do casamento mais do que ele pode prover. (SCRIBEL & SANA, 2003). Em virtude disso, existe um aumento na procura por terapia, nesse processo o casal torna-se ciente do ponto de vista do outro, de como interagir e se comunicar, perceber se há realmente possibilidades para manter o relacionamento.

Porém, o que a maioria das pessoas não compreende é que para ter uma vida feliz ao lado da pessoa na qual se ama é necessário amadurecimento, sabedoria e flexibilidade para se moldar ao longo da vida, mudar atos, superar momentos difíceis, ser resiliente. Mediante isso, justifica-se a importância de conhecer na literatura científica os estudos publicados sobre terapia de casal e a importância de estratégias para resolução de conflitos, com a finalidade de analisar, refletir e compreender como se constrói relacionamentos saudáveis que geram bem estar e qualidade de vida.

2. JUSTIFICATIVA

A terapia de casal exerce grande importância quando se trata de conflitos, tendo em vista que ela pode salvar relacionamentos nos quais estejam conflituosos ajudando os envolvidos nesse processo a compreenderem um ao outro e trabalhar os problemas de forma a resolvê-los.

Dessa forma a pesquisa se desenvolveu em virtude de conhecer na literatura o que se tem publicado a respeito da terapia de casal e a importância de estratégias para resolução de conflitos a fim de compreender como se constrói relacionamentos saudáveis. A mesma se justifica, pois os relacionamentos saudáveis levam a construção de pessoas plenas em suas vidas, seus relacionamentos o que gera bem estar e qualidade de vida.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GERAL

Conhecer na literatura científica as publicações sobre terapia de casal e a importância de estratégias para resolução de conflitos.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Compreender a importância da comunicação na terapia de casal para desenvolver relacionamentos saudáveis;
- ✓ Analisar os processos que levam a construção de relacionamentos saudáveis;
- ✓ Refletir sobre estratégias que levam a resolução de conflitos nos relacionamentos.

3. METODOLOGIA

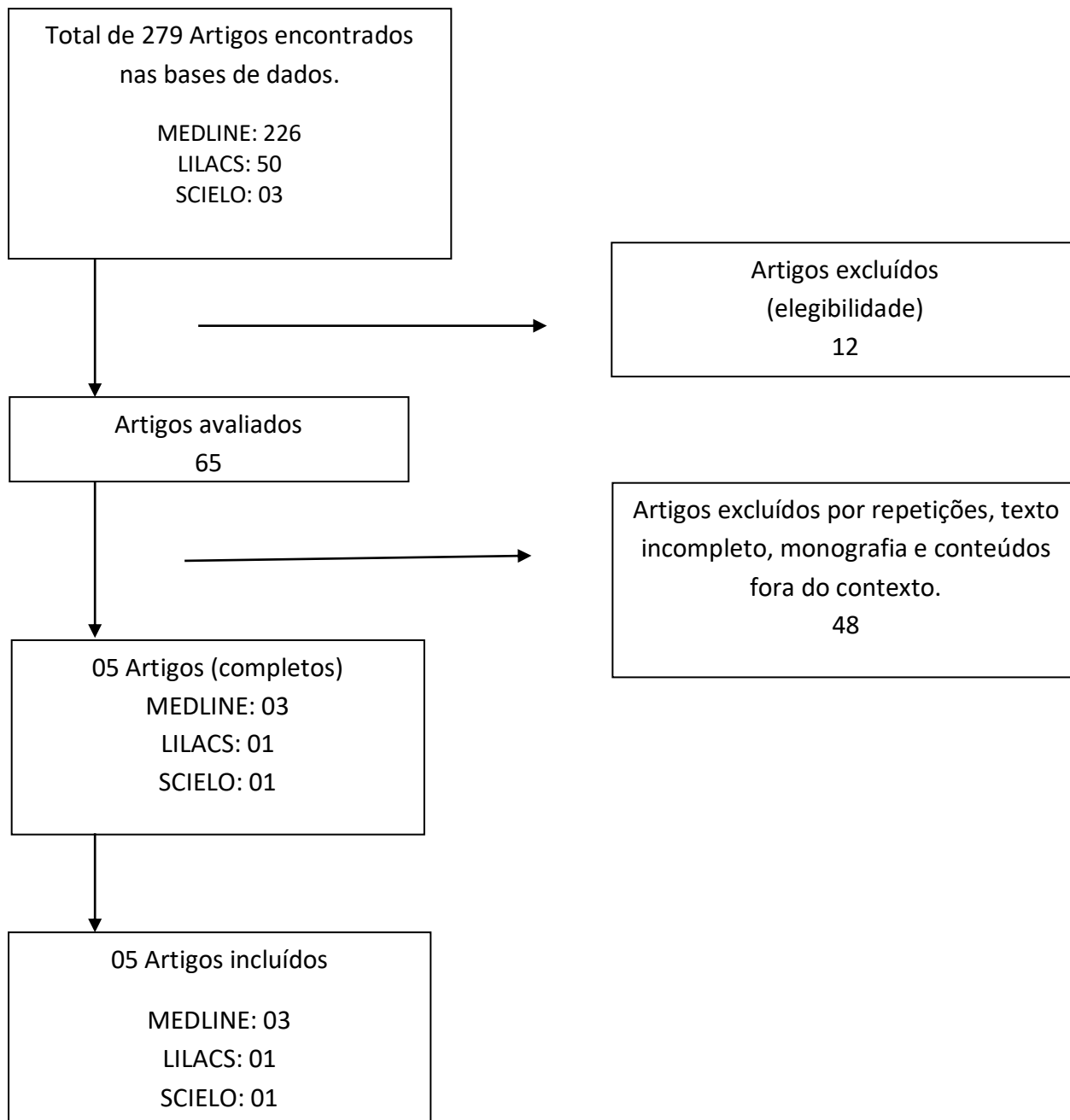
A pesquisa trata-se de uma revisão integrativa na qual possui o intuito de identificar na literatura científica estudos publicados entre 2013 a 2017 sobre a terapia de casal e a importância de estratégias para resolução de conflitos.

"A revisão integrativa da literatura consiste na construção de uma análise ampla da literatura, contribuindo para discussões sobre métodos e resultados de pesquisas, assim como reflexões sobre a realização de futuros estudos." (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008).

Assim, os passos desempenhados neste estudo foram: a) considerações sobre a temática investigada; b) definição dos critérios de inclusão e exclusão; c) avaliação das características e dos resultados dos estudos escolhidos; d) apresentação dos resultados, discussão e conclusões (Sampaio, & Mancini, 2007).

O desenvolvimento da revisão foi conduzido a partir do tema apresentado, e foi norteado pela questão problema: "Que estratégias podem ser desenvolvidas na terapia de casais para resolução de conflitos". Dessa forma seguiu-se com o seguinte procedimento de busca: A pesquisa foi realizada em três bases de dados; MEDLINE (National Library of Medicine and National Institutes of Health), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SCIELO (Scientific Electronic Library Online). Foram usados descritores no DeCS/MeSH- terapia de casal e resolução de conflitos em combinação com o operador "OR".

Com o objetivo de conduzir o desenvolvimento da presente pesquisa os critérios de inclusão dos artigos foi, estar de acordo com o período de publicação de 2013 a 2017; texto completo disponível; artigos em português e inglês e estudos com humanos.

Figura 1: Seleção dos artigos. Fortaleza-Ceará, 2019.

Na etapa (1) ocorreu à busca nas bases de dados, os artigos pesquisados tinham relação em seu título com “terapia de casal” ou “resolução de conflitos”; na etapa (2) exclusão dos artigos repetidos, monografias, conteúdos nos quais não abordem a temática e elegibilidade; etapa (3) foi realizada análise dos resumos, nos quais precisavam estar de acordo com os critérios da etapa 1; etapa (4) verificação da concordância no processo de inclusão e exclusão dos artigos; etapa (5) análise dos resultados, discussão e conclusões.

Os artigos foram analisados a partir de sua abordagem, ano de publicação, objetivos e principais resultados. Dessa forma, a apresentação da revisão e síntese do conhecimento mostra os resultados nos quais foram desenvolvidos em quadros, contendo as informações dos artigos com o intuito de apresentar os conteúdos presentes de forma clara e objetiva. A apresentação da revisão tem como objetivo possibilitar ao leitor a aplicação da revisão realizada para mostrar estratégias que levam a resolução de conflitos na terapia de casais levando assim, a construção de relacionamentos saudáveis.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os cinco artigos escolhidos foram apresentados em quadros que mostram de forma detalhada os estudos dessa revisão. O quadro 1 se refere à apresentação dos títulos, periódicos, objetivos e metodologia, seguida pelo quadro 2 com a apresentação dos autores, ano de publicação e resultados dos artigos.

Quadro 1: Apresentação dos títulos dos artigos, periódicos, objetivos e métodos.

	Título	Periódico	Objetivo	Método
01	Terapia de Casal e Estratégias de Resolução de Conflito: Uma Revisão Sistemática	Psicologia: Ciência e Profissão	O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão sistemática de artigos científicos sobre psicoterapia de casal e estratégias de resolução de conflito e identificar variáveis envolvidas no processo terapêutico.	Revisão sistemática de artigos científicos
02	A Percepção da Parentalidade de Cônjuges Engajados em Casamentos de Longa Duração	Psicologia em Estudo, Maringá	O objetivo deste estudo foi compreender a percepção da parentalidade de cônjuges engajados em casamentos de longa duração.	Entrevistas com casais
03	Previsão dos resultados da terapia de casal com base nos recursos acústicos da fala	Plos One	Analisar se a acústica das interações faladas de cônjuges com problemas clínicos fornece informações para a avaliação dos resultados da terapia.	Foram usadas características acústicas do sinal de fala, como a entoação e a intensidade da voz e foram comparados o desempenho de previsão.
04	Acalmando o Cérebro Ameaçado: Alavancando o Conforto do Contato com a Terapia Emocionalmente Focada	Plos One	Examinar um índice neural da regulação da emoção social como um mediador potencial dos efeitos da EFT.	Examinamos a eficácia da EFT para modificar a regulação social da resposta de ameaça neural usando um procedimento de suporte baseado em fMRI.
05	Terapia Integrativa Comportamental dos Casais (IBCT) como terapia de terceira onda.	Psicothema	Apresentar as contribuições, técnicas e progressos, dos dados da pesquisa sobre sua utilidade em comparação com a terapia comportamental tradicional do casal e explica basicamente sua articulação em terapias comportamentais de terceira onda.	Foi realizada uma revisão da principal bibliografia do IBCT

De acordo com os artigos apresentados no quadro acima os objetivos estão relacionados à análise e compreensão das relações conjugais de forma a avaliar estratégias de resolução de conflitos, compreenderem a percepção da parentalidade de cônjuges, interações da fala, emoções e contribuições da terapia comportamental tradicional.

As metodologias utilizadas nos artigos são variadas, porém destaca-se a revisão sistemática. De acordo com Cook et al. (1997) e Cooper (1998), a revisão sistemática é distinguida por ser metódica, transparente e replicável. Os artigos nos quais foram incluídos na revisão tem maior predomínio no ano de 2017, sendo a Plos One a revista científica mais usada para publicação.

O quadro 2 mostra os autores, ano de publicação dos artigos e os resultados, apresenta as relevâncias encontradas nos artigos incluídos na revisão.

Quadro 2: Apresentação dos Autores, ano de publicação e resultados.

	Autores	Ano	Resultados
01	Crístoper Batista da Costa Adriana Wagner. et al	2017	A análise da literatura forneceu um panorama internacional, composto por perspectivas de consenso já estabelecidos, inconsistências que devem ser superadas e carência de estudos, especialmente no Brasil, contexto potencial de investigação da temática.
02	Talita Cristina Grizólio Fabio Scorsolini-Comin Manoel Antônio dos Santos	2015	Os resultados destacaram a parentalidade como sinônimo de apoio, responsabilidade e aprendizado para o casal, como forma de oferecer bom exemplo para os descendentes e também como atributo a ser admirado no parceiro.
03	Md Nasir, Brian Robert Baucom, Panayiotis Georgiou, Shrikanth Narayanan	2017	Nossos experimentos, usando dados de um estudo clínico longitudinal de casais em relações angustiadas, mostraram que as previsões de resultados de relacionamento obtidos diretamente da acústica vocal são comparáveis ou superiores àquelas obtidas usando códigos comportamentais classificados como humanos como características de previsão.
04	Susan M. Johnson, Melissa Burgess Moser, Lane Beckes, Andra Smith, Tracy Dagleish, Rebecca Halchuk, Karen Hasselmo, Paul S. Greenman, Zul Merali, James A. Coan	2013	Os resultados sugerem que a EFT alterou a representação do cérebro de sinais de ameaça na presença de um parceiro romântico.
05	Jorge Barraca Mairal	2014	A revisão mostra que este modelo de intervenção inclui estratégias inovadoras de intervenção que se juntam as já conhecidas técnicas de terapia comportamental do casal (troca de comportamento, treinamento de comunicação e resolução de problemas de casais), modificando a terapia.

Através dos resultados mostrados no quadro 2, foi possível identificar que em decorrência dos poucos estudos sobre a temática principalmente no Brasil, se faz indispensável investigações nesse contexto. A parentalidade é destacada como sinônimo de apoio, responsabilidade e aprendizado para o casal como um atributo a ser admirado no parceiro. Por meio de experimentos com casais nos quais estavam em relacionamentos angustiados, foi perceptível resultados através da acústica vocal. A terapia focalizada emocionalmente (EFT) é eficaz para tratar o sofrimento nos relacionamentos percebeu-se que os sinais cerebrais foram alterados na presença de um parceiro romântico. Mais um fator relevante e imprescindível é a intervenção de estratégias inovadoras nas quais possam ser conciliadas as já existentes para obter sucesso na terapia de casais.

Assim, nos achados encontrados percebeu-se que a resolução de conflitos na terapia de casais está diretamente ligada a intervenções de estratégias inovadoras.

Após os quadros expostos nos quais trouxeram a classificação dos artigos incluídos, os resultados foram distribuídos em categorias mais relevantes: categoria 1 parentalidade como sinônimo de apoio nas relações de longa duração e categoria 2 estratégias inovadoras de intervenção como resolução de conflitos na terapia de casais.

4.1 Categoria 1: Parentalidade como sinônimo de apoio nas relações de longa duração

O artigo de Grizólio et al (2015), nos mostra a parentalidade como sinônimo de apoio, responsabilidade e aprendizado para o casal.

A relação conjugal pode ser compreendida como sendo aquela que incumbe a cônjuges ou ao casamento. Cônjuge é “cada uma das pessoas ligadas pelo casamento em relação à outra” (Ferreira, 2004, p.525). Dessa forma, a relação

conjugal passa a ser vista como a forma pela qual os cônjuges se relacionam entre si.

Berger e Kellner (1970, citados em Féres-Carneiro, 1998) esclarecem o casamento a partir de uma visão no qual dois estranhos, com passados individuais e diferentes, se encontram e se redefinem. Assim, o casal reconstrói suas realidades passadas construindo a realidade presente criando memórias em comum interligando dois passados diferentes.

No estudo de Grizólio et al (2015) é observado que a transição para a parentalidade, que ocorre após a transição da conjugalidade, é normalmente tida como um momento de crise, pois os casais passam a ter mais responsabilidades quanto aos papéis nos quais irão assumir. A parentalidade engloba um conjunto de fatores que tornam um indivíduo pai ou mãe de outro indivíduo.

Ressalta-se que nesse sentido a experiência da parentalidade envolve muitas incertezas e desafios. Segundo Norgren et al (2004), ao pensar em casamentos de longa duração, o cuidado com os filhos não é mais algo central, dessa forma o casal pode desfrutar de mais tempo juntos. No entanto, alguns casamentos não resistem à saída dos filhos de casa e acabam por se divorciarem.

O casamento é uma das tradições humanas mais antigas e disseminadas pelo mundo e teve diferentes propósitos no decorrer da história. No entanto, o perfil de casamento no qual se tem ou se tinha pelo menos é que os casais ao estarem diretamente ligados um ao outro pelo matrimônio não poderiam se separar e até hoje muitas pessoas pensam dessa forma, sejam por preceitos religiosos, por culturas antigas, enfim, mas existe o divórcio que é adotado por inúmeros casais que acreditam que seus relacionamentos chegaram ao fim.

Existem casos em que os casais optam por ficarem unidos pelos filhos, acreditam que possuem a responsabilidade de manter a união pelos filhos. Rios e Gomes (2009) nos trás a versão em que casais da atualidade passam a construir seu espaço conjugal com base na aliança e na sexualidade e apenas num futuro é que passam a idealizar a parentalidade por acreditarem que a conjugalidade acaba por se sobressair a parentalidade.

No estudo em questão foram feitas entrevistas com 25 casais nos quais variaram entre 32 e 53 anos de casados e com média de 3 a 4 filhos. Percebeu-se

que a presença dos filhos funciona como forma de sinal que um casamento foi bem sucedido. Dessa forma, a parentalidade é fundamental e funciona como mantenedora do laço conjugal. Foi relatado por participantes das entrevistas que os filhos são uma companhia, um meio para não ficarem sozinhos.

De acordo com cada família a parentalidade assume diferentes facetas, o que pode acabar por apresentar diversos conflitos entre os casais, no entanto, ficou claro que a parentalidade tem um papel fundamental na vida dos casais de longa duração até por que filhos são vistos como alegria e um casamento feliz não pode existir sem filhos.

Portanto, a parentalidade além de ser uma forma de apoio funciona também como mantenedora dos relacionamentos de longa duração e na eventualidade do surgimento de conflitos é necessário que o casal busque ajuda na terapia de casal e assim possam solucionar os problemas surgidos.

4.2 Categoria 2: Estratégias inovadoras de intervenção como resolução de conflitos na terapia de casais.

Na revisão foi possível identificar as formas de intervenção utilizadas pelas abordagens desenvolvidas na terapia de casais a fim de resolver conflitos.

Gray (1995) menciona as dificuldades abordadas pelos casais para sustentar suas relações, tendo em vista que a paixão inicial é vivenciada como um sentimento mágico por ambos. Segundo o autor, diversos casais raciocinam que viverão para sempre apaixonados e acreditam que, juntos, poderão viver “felizes para sempre”, como nos contos de fadas.

Segundo Gurman (2008), relações conflituosas têm maiores chances de causar principalmente em mulheres quadros de ansiedade, depressão, abuso de substâncias entre outros. Para Johnson & Lebow (2000) o sofrimento em uma relação íntima é o problema mais freqüente na psicoterapia individual. Mediante isso, compreende-se que pelo menos grande parte dos casais espera que o casamento

represente a principal fonte de apoio e intimidade e em conseqüência disso facilite o processo para o desenvolvimento pessoal. O que acaba por desencadear uma variedade de conflitos

A terapia de casais é responsável por proporcionar o entendimento das necessidades do outro e dessa forma identificar as necessidades em comum. Estimular a comunicação entre os parceiros para que possam expor suas inseguranças, medos, frustrações, ansiedades, entre outros, e entender quais foram os motivos que desencadearam os conflitos nos quais se apresentam.

Segundo Lopes (2004) qualquer queixa ou pedido exposto pelo casal para iniciar um processo de terapia, é uma das primeiras condições para que a mesma aconteça, devendo esse mesmo pedido constituir desejo real de ambos.

Nos estudos de Mairal (2014), identificaram-se estratégias e intervenção na terapia comportamental como terapia de terceira onda, enfatizando a importância de usar a comunicação para fins de resolução dos conflitos. Percebe-se que ao incluir estratégias inovadoras as já existentes obtêm-se melhores resultados na terapia de casais.

Segundo Chiavenato (2006), “a comunicação é a troca de informações entre indivíduos. Significa tornar comum uma mensagem ou informação. Constitui um dos processos fundamentais da experiência humana e da organização social”, no entanto a comunicação não é somente através de palavras, mas também é expressa por meio de gestos, expressões e tonalidade de voz.

O papel de uma boa comunicação nos relacionamentos é de grande relevância para trazer diversos benefícios para os envolvidos. Uma comunicação positiva torna mais fácil o processo de compreensão e reflexão sobre o que é transmitido. O que torna mais tranquilo a convivência com o outro proporcionando bem-estar.

Dois fatores primordiais para uma boa comunicação são o diálogo e a confiança, é imprescindível que os casais se expressem verdadeiramente. Essa comunicação muitas vezes não ocorre devido à compreensão por uma das partes em se sentir desconfortável quanto a se abrir a falar de diversas questões, dessa forma a terapia de casal pode ajudar de forma significativa nesse processo, levando o casal a interagir e conhecer um ao outro tornando a comunicação mais fácil.

Mairal (2014) em seu estudo enfatiza a importância da mudança positiva na dinâmica do casal. Ou seja, os casais com problemas precisam melhorar seu clima relacional por meio da troca de comportamento, para que então a partir disso possam chegar a um acordo satisfatório. Pelo menos 20 estudos randomizados foram feitos e os resultados combinados foram bastante satisfatórios em comparação com as demais intervenções destinadas a problemas conjugais.

Segundo Cury (2014), os casais saudáveis se amam de forma inteligente e não somente com emoções. Pois quem usa somente das emoções para manter o relacionamento arrisca-se a ver seus sentimentos titubarem em meio ao deserto e as geleiras.

O sucesso do amor entre os casais talvez seja o anseio mais profundo, e o fracasso desse amor figura nossos medos e sofrimentos mais profundos. Conflitos de casal adotam comumente a forma de uma discrepância nas decisões relevantes, nas quais cada um busca mudar o outro para que assim se ajuste a sua experiência de vida, a suas aspirações e convicções.

E a fim de melhorar o relacionamento através da troca de comportamento, diversas estratégias podem ser implementadas, coisas simples no dia a dia, como fazer coisas fora do comum, gerenciar as emoções para que haja compreensão, respeito, confiança, liberdade; amar o outro mesmo quando não parece merecer, entre outras estratégias e hábitos rotineiros nos quais levam a um relacionamento saudável.

Assim, percebeu-se que todos os estudos incluídos na revisão trazem por meio dos resultados a significativa importância do processo de inovação e desenvolvimento de estratégias para serem utilizadas como ferramentas na terapia de casal a fim de que o terapeuta possa ter mais possibilidades de ajudar o casal a compreender seus conflitos e que a partir disso possa resolvê-los.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo verificou a parentalidade como sinônimo de apoio nos relacionamentos de longa duração e as estratégias inovadoras de intervenção como meio de resolução de conflitos na terapia de casais. Pode-se concluir que diversos fatores desencadeiam conflitos na vida conjugal, podendo-se destacar a responsabilidade com a parentalidade, a falta de comunicação e a falta de confiança entre ambos, questões quanto a grandes expectativas no casamento, entre outros fatores nos quais levam os casais a desenvolverem conflitos que os distanciam a ponto de acreditarem que seus relacionamentos chegaram ao fim.

Compreende-se, que é fundamental o papel do terapeuta no processo de mediação entre os casais para propiciar meios de compreensão e resolução de conflitos. A partir dos estudos incluídos na revisão, foi possível determinar que a terapia de casais é responsável por proporcionar e mediar o entendimento das necessidades do outro de forma a estimular a comunicação e que dessa forma cada um possa entender e respeitar a singularidade do outro, e que as mudanças de hábitos são necessárias para que se obtenha um relacionamento saudável ou mesmo para compreender que o relacionamento chegou ao fim.

Por meio do acompanhamento no processo da terapia de casais que as estratégias serão realmente desenvolvidas, as mesmas possuem o intuito de chegar a resultados que satisfaçam o casal a fim de construir relacionamentos saudáveis e a partir desse processo obter pessoas maduras e com qualidade de vida onde a partir desse entendimento novos conflitos podem ser evitados.

Os grandes desafios é quanto, aos casais procurarem a terapia, tendo em vista que, existe um enorme preconceito sendo que as pessoas acreditam que a terapia é destinada aqueles que sofrem com transtornos mentais. Não desistir da terapia também é um dos desafios encontrados, salientando que, o acompanhamento é necessário para obtenção de resultados satisfatórios.

Logo, poder contribuir de forma significativa motivando, auxiliando e buscando melhores técnicas e estratégias para levar a críticas reflexivas que sejam capazes de causar mudanças na vida dos casais, nos quais, buscam ajuda é imprescindível. Atuar na mediação de uma vida equilibrada e feliz para que os casais.

REFERÊNCIAS

CORDOVA, J. V.; JACOBSON, N. S. **Crise de casais**. In: D. H. Barlow (Org.), Manual clínico dos transtornos psicológicos, p. 535-567. Porto Alegre: Artmed, 1999, 2 ed.

Cook, D.J.; Mulrow, C.D.; Haynes, R.B. Systematic reviews: synthesis of best evidence for clinical decisions. *Annals of Internal Medicine*, v.126, n.5, pp.376-380, 1997.

Cooper, H. *Synthesizing Research*. Thousand Oaks: Sage, 1998.

Cury, Augusto, 1958 **As regras de ouro dos casais saudáveis**. 1ª edição. – São Paulo: Planeta, 2014.

Chiavenato 2006, funções da comunicação organizacional disponível <<https://www.rhportal.com.br/artigos-rh/funes-da-comunicacao-organizacional/>> acesso em 25. jun.2019

Ferreira, A. B. H. (2004). *Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa*. 3ª edição. Curitiba: Positivo.

Feres-Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 11. 2. 379-394. Recuperado em 22 out 2008: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79721998000200014&lng=&nrm=isso

Gray, J. (1995). *Homens são de Marte, mulheres são de Vênus: um guia prático para melhorar a comunicação e conseguir o que você quer nos seus relacionamentos*. Rio de Janeiro: Rocco.

Gurman, A.S. (2008). A framework for the comparative study of couple therapy: History, models, and applications. In A.S. Gurman (Ed.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (4th ed., pp. 1-31). New York: Guilford Press.

Johnson, S., & Lebow, J. (2000). The “coming of age” of couple therapy: A decade review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26, 23-38.

Lopes, S. (2003,2004). Terapia conjugal: uma intervenção com três pacientes em simultâneo. *Boletim psicologia*, 9 (V), 14-15.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C.; GALVÃO, C. M. Integrative literature review: a research method to incorporate evidence in health care and nursing. *Texto contexto-enferm [internet]*. V. 17, n. 4, p. 758-64, 2008.

MORAES, C. & RODRIGUES, A.S.; (1985, 1999). Terapia de casais. Em: RANGÉ, Bernard. *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed, 2001.

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.

ROGERS, C.R. *Tornar-se Pessoa* (Cap.: – “Ser o que realmente se é: os objetivos pessoais vistos por um terapeuta”). São Paulo: Martins Fontes, 5ª ed. 1997.

SCRIBEL Maria do Céu & SANA Maria Regina. A Relação entre a Terapia Cognitivocomportamental e Sistêmica no Tratamento de Casais (p. 221-237). In: CAMINHA, Renato M. *Psicoterapia cognitivo-comportamentais: teoria e prática / (orgs.)... [et al]*. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2003.