

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FACULDADES ATIBAIA – UNIFAAT**

**CURSO DE PSICOLOGIA**

**CÍCERA APARECIDA DA SILVA BUENO RA 1516034**

**AS RELAÇÕES AMOROSAS ATUAIS SOB A ÓTICA DA TERAPIA  
COGNITIVO COMPORTAMENTAL DE CASAIS: CORRELACIONANDO  
BEM ESTAR, DIVÓRCIO E AS MÍDIAS SOCIAIS.**

**ATIBAIA - SP  
NOVEMBRO/2020**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FACULDADES ATIBAIA – UNIFAAT**

**CURSO DE PSICOLOGIA**

**CÍCERA APARECIDA DA SILVA BUENO RA 1516034**

**AS RELAÇÕES AMOROSAS ATUAIS SOB A ÓTICA DA TERAPIA  
COGNITIVO COMPORTAMENTAL DE CASAIS: CORRELACIONANDO  
BEM ESTAR, DIVÓRCIO E AS MÍDIAS SOCIAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia pela UNIFAAT, sob orientação do Professor Juliano Rodrigues Afonso.

**ATIBAIA – SP**

**NOVEMBRO/2020**

## **CURSO DE PSICOLOGIA**

Termo de aprovação

Cícera Aparecida da Silva Bueno

### **AS RELAÇÕES AMOROSAS ATUAIS SOB A ÓTICA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL DE CASAIS: CORRELACIONANDO BEM ESTAR, DIVÓRCIO E AS MÍDIAS SOCIAIS.**

Trabalho apresentado no curso de Psicologia, para apreciação do professor orientador Juliano Rodrigues Afonso, que após sua análise considerou o Trabalho *APROVADO* com nota 8,5 (oito e meio).

Atibaia, 14 de dezembro de 2020.



---

Prof. Esp. Juliano Rodrigues Afonso

## AGRADECIMENTOS

A Psicologia é a realização de um sonho. Adentrei a formação determinada em extrair o melhor. Para tal, renunciei, me esforcei, me desafiei, me abri a possibilidades, mergulhei em conteúdo do inconsciente, mas no decorrer de tantas informações entendi que eu processava tudo conforme minhas crenças. Pois bem, com base no que vi, ouvi e senti, eu percebi que apesar da minha determinação, se não fosse a presença e o apoio de algumas pessoas não teria sido possível. Por isso, GRATIDÃO é a palavra que me define.

Gratidão a DEUS, por me conceder força e sabedoria para seguir adiante, mesmo em meios a tantas adversidades.

Grata ao meu amado esposo José Maria e aos meus filhos Matheus Bueno e Amanda Bueno, que juntos se empenharam e assumiram comigo esse tempo difícil, que sem vocês eu teria ficado pelo caminho. Essa conquista é nossa!

Aos meus orientadores Prof. Juliano Rodrigues Afonso e a Profa. Dra. Valquíria A.C. Tricoli, ambos com sabedoria, paciência e muito respeito, me formaram, me ajudaram a discernir e atingir meu objetivo. A vocês a minha eterna gratidão.

Todavia, foram nos exaustivos estágios que entendi que existem aprendizagem que vão além das teorias, dos livros, dos ensinamentos de grandes mestres e são oportunidades ímpares.

Foram dois anos mediando, experimentando e aprendendo com duas crianças de apenas seis anos de idade. Elas me apresentaram a sensibilidade de um mundo interno expresso através de uma linguagem própria, do tatear e dos gestos. Uma delas mostrou-me que as circunstâncias o tornaram deficiente visual, no entanto em nada o limitou. Com ele aprendi que não existe escuridão quando se tem foco, e que mais importante que enxergar em torno do caminho, é tocar e sentir.

A outra dentre tantos transtornos devido a uma paralisia cerebral e à deficiência psicomotora, com um total comprometimento na fala, mostrou que nada a impede de comunicar-se. Com ela, eu redescobria todos os dias que a linguagem do amor é universal e a sua essência não precisa ser verbalizada.

Contudo, em meios às emoções agradáveis e desagradáveis, o toque, o olhar, o sorriso e o abraço são os meios mais eficazes de comunicação. Com eles, convivi, aprendi, quebrei paradigmas, me diverti e percebi que estava recebendo de DEUS um grande presente. Por fim, a todos vocês meu carinho e minha eterna gratidão.

## RESUMO

O avanço da Ciência e da Tecnologia impactou todas as áreas da vida humana. Em razão disso, o mundo virtual contribuiu com as transformações dando um novo tom às relações. Se por um lado o ciberespaço favorece a aproximação das pessoas, por outro lado fragiliza os laços afetivos. Haja vista que frequentemente as mídias sociais apontam as redes de relacionamentos como fator responsável pelo aumento de divórcio. Frente a esse fenômeno, o presente trabalho discorreu sob a visão da TCC com casais, cujo tema vem se destacando com eficácia em pesquisas e tratamentos com casais com dificuldades conjugais. Apoiando-se em artigos científicos nas searas da sociologia, jurídica, pesquisas geográficas (IBGE) e literaturas específicas da abordagem, investigou-se a inferência das mídias sociais nas relações amorosas. A partir de um panorama geral da constituição dos casamentos, pesquisou-se sobre a formação dos vínculos amorosos e sobre os desenvolvimentos adaptativos e desadaptativos. Isto posto, constatou-se que os relacionamentos amorosos são envoltos por aspectos internos e externos, desde o desenvolvimento na tenra idade até a estrutura na formação de esquemas e crenças, além das influências ambientais, ou seja, o indivíduo é sociocultural, portanto, suscetível a mudanças. Sendo assim, observou-se que a os desafios são próprios das relações, porém as mídias sociais exercem uma força relevante, e exigem adaptabilidade da díade para que consigam manter um relacionamento amoroso saudável.

**Palavras-Chaves:** Relação amorosa; mídias sociais; divórcio.

## ABSTRACT

The advancement of Science and Technology has impacted all areas of human life. As a result, the virtual world contributed to the transformations giving a new tone to relations. If, on the one hand, cyberspace favors the approach of people, on the other hand, they weaken affective bonds. It should be noted that social media often point to the social networks that are responsible for the increase in divorce. In the face of this phenomenon, the present work discussed under the view of CBT with couples, whose effectiveness has been highlighted in research and treatments with couples with marital difficulties. Based on scientific articles in the fields of sociology, legal, geographic research (IBGE) and specific literature on the approach, the inference of social media in romantic relationships was investigated. From an overview of the constitution of marriages, the formation of a loving bond, adaptive and maladaptive developments. That said, it was found that love relationships are surrounded by internal and external aspects, from development at a young age, through the structure in the formation of schemes, beliefs in addition to environmental influences, that is, the individual is sociocultural, therefore, susceptible to change. Thus, it was observed that the challenges are specific to relationships, but social media exerts a relevant force and requires adaptability of the dyad so that they can maintain a healthy loving relationship.

**Keyword:** Cognitive behavioral therapy, love relationships, social media, divorce.

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO.....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>2. FORMAÇÃO DOS ESQUEMAS CONJUGAIS NA PERSPECTIVA DA TCC.....</b>                                  | <b>11</b> |
| <b>2.1 Breve histórico do desenvolvimento da Terapia Cognitivo-Comportamental para casais.....</b>    | <b>11</b> |
| <b>2.2 As mudanças na sociedade e as transformações nos relacionamentos conjugais.....</b>            | <b>13</b> |
| <b>2.3 Relacionamentos contemporâneos.....</b>  | <b>15</b> |
| <b>2.4 A constituição do vínculo amoroso .....</b>  | <b>18</b> |
| <b>3. DESENVOLVIMENTOS ADAPTATIVOS E DESADAPTATIVOS QUE ENVOLVEM OS RELACIONAMENTOS AMOROSOS.....</b> | <b>21</b> |
| <b>3.1 Desenvolvimentos Adaptativos.....</b>  | <b>21</b> |
| <b>3.2 Desenvolvimentos Desadaptativos.....</b>   | <b>22</b> |
| <b>4. MÍDIAS SOCIAIS E OS IMPACTOS NOS RELACIONAMENTOS AMOROSOS.....</b>                              | <b>27</b> |
| <b>4.1 Influência das mídias sociais nos relacionamentos amorosos.....</b>                            | <b>27</b> |
| <b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>   | <b>30</b> |
| <b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>   | <b>33</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

Há décadas, estudos vêm apontando a preocupação com a qualidade da relação marital, como salienta Fowers (2001, apud SILVA e VANDENBERGHE, 2008), atribuindo o bem estar das pessoas à condição de estar casado, sendo a satisfação conjugal principal fator para o bem estar individual superando aspectos como o sucesso profissional, a religião, a moradia e as finanças. Tal estudo faz menção a um perfil matrimonial de aproximadamente duas décadas. Todavia, atualmente, pesquisas do IBGE (2019) apontam para novos arranjos familiares que vêm se modificando significativamente na última década, por exemplo, o casamento civil entre parceiros do mesmo sexo. Ademais, literaturas atuais destacam as relações virtuais cada vez mais utilizadas. Assim como dissertam os autores Martini et.al., (2020, p.554) “atualmente a localização geográfica, raça ou mesmo condição socioeconômica não representa mais, a princípio, limitações para encontrar pessoas na internet”.

Os autores Young & Abreu (2011) ressaltam que os indivíduos que priorizam a interação social virtual ao invés do contato tradicional pessoal tendem à busca mediada pelo computador, sendo uma fonte de apoio social para aliviar o sofrimento afetivo.

De acordo com Dattilio (2011, p.196) “[...] o divórcio continua sendo a segunda forma mais grave de estresse que uma pessoa pode sofrer, próximo da perda por morte de um filho ou cônjuge”. E não apenas isso, os problemas conjugais e familiares são os responsáveis por aproximadamente metade de todas as visitas aos consultórios dos psicoterapeutas (DATTILIO, 2011). E apesar de todo sofrimento que envolve o processo de separação, as pesquisas revelam que nos últimos anos os casamentos têm durado cada vez menos. Segundo o IBGE (2017), em 2007 os registros apontavam que casamentos duravam em média dezessete anos, considerando a data de registro civil até a sentença de divórcio. Passados dez anos, a média reduziu para quatorze anos, também averiguando que entre os anos de 2016 e 2017 o número de uniões registradas diminuíram 2,3% e o número de divórcios aumentou 8,3% com exceção dos casamentos homoafetivos que representam 0,5 dos registros civis, e segue crescendo com aumento de 10% em 2017.

Outro fator relevante que se destaca nas literaturas e mídias sociais trata-se da crescente busca pelos relacionamentos no ambiente virtual. Os *ciberespaços* ganham força, de modo geral, nas relações interpessoais. O uso da internet tem sido um espaço cada vez mais abrangente na vida das pessoas, assim como disserta Rangé (2011) que,



A dependência da internet é uma expansão mundial tanto em publicações leigas como a científicas. E os efeitos do convívio da Geração Digital, expôs todos os homens as redes mundiais nos últimos anos. Pesquisa realizada com jovens, apontam para características peculiares e o uso progressivo da internet fez com que a linha divisória entre recreacional e o patológico esteja a um ponto muito tênue. Inclusive levando os profissionais de saúde mental a uma preocupação de como lidar com a dinâmica nos consultórios e na vida pessoal (p. 440).

Em consonância com o autor acima, Martini et.al., (2020) refere-se à expansão da internet como uma ferramenta capaz de ser empregada nas mais diversas áreas do mundo contemporâneo que se revelam com alto potencial positivo e, concomitantemente, negativo.

Seguindo essa perspectiva, o presente trabalho buscará estudar a partir da ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental de Casais o que está no cerne das relações amorosas na atualidade, correlacionando tecnologia digital, bem-estar e o alto índice de divórcios apontados pelas mídias sociais.

Para tal, os objetivos específicos serão identificar a formação dos esquemas estruturais da relação amorosa, apresentar os desenvolvimentos adaptativos e desadaptativos que envolvem os relacionamentos e, ainda, investigar se há influências das mídias sociais entrepondo as relações amorosas contemporâneas.

De acordo com Rangé (2011), ao dissertar sobre a teoria de Beck, menciona sobre a importância que as cognições inapropriadas exercem no funcionamento geral do ser humano, principalmente nos relacionamentos amorosos. Isto ocorre a partir de três níveis diferentes: os pensamentos, as crenças intermediárias e as crenças centrais.

Com o intuito de responder ao tema, a pesquisa indaga como são formadas as estruturas cognitivas do casal, quais são os desenvolvimentos adaptativos e desadaptativos que envolvem os relacionamentos e investigará se as mídias sociais são fatores responsáveis pelo alto índice de divórcio apontado em pesquisas nos últimos anos. Diante disso, faz-se necessários compreender esquemas que envolvem o indivíduo e suas origens familiar, posteriormente a formação do vínculo amoroso.

Para Dattilio (2011) antes de trabalhar com o casal, é primordial considerar e lidar com os pensamentos de cada parceiro individualmente, pois cada um tem seus próprios esquemas básicos sobre si próprio, seu mundo e seu futuro. Além de desenvolverem esquemas sobre características de relacionamentos de pessoas próximas no geral, bem como dos próprios relacionamentos.

O interesse pessoal justifica-se antes do ingresso à Universidade, há aproximadamente quinze anos, quando, participando como voluntária em grupo de apoio para dependentes químicos e familiares, a experiência possibilitou o contato direto com a realidade vivida por casais e famílias em condição de vulnerabilidade social decorrente da dependência química. Em suma, o vínculo da autora com a vivência exposta, somado aos conteúdos acadêmicos sobre dependência de internet e a observação empírica acerca de como as relações afetivas têm ganhado espaço no âmbito virtual nos últimos anos, é o que têm despertado interesse em compreender a estrutura das novas formas de relacionamentos.

Assim sendo, a justificativa social reside na importância da qualidade de vida conjugal em decorrência das mudanças significativas nos arranjos familiares na atualidade. Vislumbrando a abrangência dos relacionamentos pelas redes sociais e com a pesquisa do IBGE (2017), vê-se um alto índice de divórcio e redução do casamento. Ainda mais, a mídia frequentemente associa o fenômeno ao uso das redes sociais. Esses aspectos motivaram o objeto de estudo a averiguar se o uso da tecnologia contribui para o bem-estar ou afeta relação do casal.

Para Young e Abreu (2011) O uso da internet é um dos critérios considerado para propósito psicoativo ou intoxicante, pois altera o humor e/ou a consciência. Os dois elementos intoxicantes são: a elevação de dopamina e na maneira de desequilíbrio ou evitação no restante da vida pessoal. Esses fatores impactam em uma ou mais esfera da vida como o relacionamento, trabalho, saúde, finanças ou situação legal.

Nessa perspectiva, é relevante compreender à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental de Casais o que está no cerne das relações conjugais contemporâneas diante da problemática que os permeiam. Além do que, a pesquisa poderá contribuir para criar estratégia de atendimento clínico, bem como estimular debate acerca do tema possibilitando novos estudos.

O trabalho consiste em uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, fundamentada a partir de obras específicas da Teoria Cognitivo-Comportamental de Casais e levantamento de pesquisas e artigos científicos realizados nos últimos 10 anos disponíveis em base de dados como: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), BVS Brasil, Scientific Electronic Library (SciELO). Com finalidade descritiva de averiguar a problemática levantada os objetivos serão elucidados sustentando-se na justificativa que fomenta a escolha do tema.

## **2. A FORMAÇÃO DOS ESQUEMAS CONJUGAIS NA PERSPECTIVA DA TCC**

### **2.1 Breve Histórico do desenvolvimento da Terapia Cognitivo Comportamental para casais**

Com o intuito de melhor compreender e explicar a problemática apresentada, a monografia discorrerá com um breve histórico acerca da contribuição da Terapia Cognitiva Comportamental com Casais, bem como o modelo teórico da Terapia de Esquemas.

A Terapia Cognitiva Comportamental de Casais comparada a outras terapias é a mais recente, proveniente da aplicação da Terapia Comportamental à Terapia Cognitiva. Sua eficiência foi comprovada através de investigações acerca das aplicações e estudos como o de Margolin e Weiss (1978, apud DATILLIO e PADESKY, 1998) que comparam a Teoria Conjugal Comportamental com os tratamentos que incluíam componentes de reestruturação cognitiva, demonstrando uma efetividade significativa em relação à Terapia Comportamental Isolada (DATILLIO E PADESKY, 1998)

A Terapia Comportamental mais abrangente envolve oito etapas, cujo características estão relacionadas a contrato comportamental e ao treino de comunicação. Embora as técnicas sejam efetivas, há pouca ênfase sobre estilo de pensamento do indivíduo sobre si mesmo e seu parceiro, podendo limitar a geração de atitudes e mudanças cognitivas. Por outro lado, na Terapia Cognitiva predominam os processos de pensamentos e sistema de crenças dos parceiros, somado ao reconhecimento da necessidade de mudança do comportamento.

A Terapia Cognitiva refere-se à Teoria e trata-se de um modelo desenvolvido por Aaron Beck e colaboradores, embora o nome “cognitiva” e o pensamento ser considerado ponto central da teoria, a cognição não é pura, mas interage com 4 elementos que são: o ambiente que compõe o desenvolvimento da história e da cultura do indivíduo, a biologia, o afeto e o comportamento. Essa divisão ocorreu para facilitar a compreensão do termo cognitivo, visto que no decorrer da década de 60 e início de 70 a maior parte das terapias focavam mais atenção ao afeto, ao comportamento, a biologia ou a história do desenvolvimento e pouca atenção aos aspectos cognitivos.

Assim sendo, o autor Aaron T. Beck se destacou por priorizar a atenção aos impactos do pensamento sobre o afeto, o comportamento, a biologia e a experiência do ambiente. Suas pesquisas indicavam com frequência que as distorções do pensamento

serviam para manter estados disfuncionais de humor, e ainda, que mudanças nas crenças levam a alterações nos afetos e/ou comportamentos (DATILLIO E PADESKY, 1998).

Há aproximadamente 60 anos, Ellis introduziu os primeiros escritos acerca da importância do papel, que a cognição exerce nos problemas conjugais, aplicado a problemas de relacionamento íntimos utilizando o que é conhecido hoje como TREC (Terapia Racional Emotivo Comportamental). Ellis e Harper et al. (1961 apud DATILLIO, 2011) sugeriram dois aspectos como principais ocorrências de disfunção nos relacionamentos, que ocorrem quando o indivíduo guarda crenças irracionais ou irrealistas sobre os seus parceiros e sobre o relacionamento e quando avalia de maneira negativa o parceiro e o relacionamento em situações em que às expectativas irrealistas não são correspondidas. Esses processos tendem a levar o indivíduo a experimentar emoções negativas intensas (DATILLIO, 2011).

Outro enfoque da terapia de casais é a Terapia de Esquema, que Segundo Paim et.al., (2020) diz respeito ao modelo de Psicoterapia Cognitiva desenvolvida por Jeffrey Young na década de 1990, com propósito de suprir algumas limitações identificadas na aplicação da Terapia Cognitivo Comportamental, como, por exemplo, o tratamento de pacientes com transtornos de personalidades mais severos. Com o objetivo de expandir teoricamente o modelo tradicional, a Teoria de Esquema integra técnicas cognitivas comportamentais mesclando com componentes teóricos da Teoria do Apego, Gestalt, Teoria Focada nas Emoções, Teoria Psicodinâmica e da Teoria Construtivista. Essa integração unifica e enriquece o modelo conceitual de tratamento.

O principal conceito da Terapia de Esquemas reporta-se ao Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) que corresponde a padrões emocionais e cognitivos autoderrotistas que se iniciam na infância e/ou na adolescência e são repetidas ao longo da vida adulta. O entendimento desse conceito é imprescindível para entender muitas adaptações nas relações interpessoais, bem como patologias que conduzem o indivíduo ao longo da vida. Visto que, as relações amorosas são fontes importantes de ativação esquemática, em que os indivíduos trazem à tona para os relacionamentos sensações, crenças e memórias já existentes.

Considerando as teorias acima a fim de, entender o olhar da Teoria Cognitiva Comportamental de Casais sobre os novos comportamentos conjugais, é pertinente resgatar na história características que justificam as transformações significativas que transcorreram nos casamentos nas últimas décadas.

## 2.2 A evolução social e as transformações nos relacionamentos conjugais

O termo casamento é definido por Aurélio (2004) como a junção da palavra “*casar*” que significa juntar, unir, pôr em par, e da terminação “*mento*”. Para a Língua Portuguesa casamento é um substantivo masculino e significa o “*ato solene de união entre duas pessoas de sexos diferentes, capazes e habilitadas, com legitimação religiosa e/ou civil*”

O Código Civil Brasileiro, conceitua-se sob a ótica do Direito Civil Brasileiro, (CF, art. 226, §§ 1º e 2º) que o casamento consiste na entidade familiar constituída com base no atendimento das solenidades legais (YASSUE,2010).

Entretanto, diante do contexto contemporâneo, no que se refere aos aspectos cultural, religioso e sexual, é possível encontrar definições mais amplas acerca do conceito inicial. Por exemplo, a relação de afeto e de amor que une parceiros com a finalidade de constituir uma família não se resume mais a parceiros de sexo diferentes, tampouco a união para ser considerada legítima não necessita mais de registro civil ou do rito religioso. A fim de traçar um panorama geral dessas transformações, recorrer-se-á aos estudos na seara da sociologia, considerando as principais características desde os anos 60 que marcaram a transformação ao longo desse período.

Sob o mesmo ponto de vista, Torres (2001) traz uma importante contribuição para elucidar a velocidade em que essas mudanças ocorreram, considerando final do séc. XX, o qual foi marcado pelo início da passagem da realidade de uma imagem da “mulher natureza” para a “mulher indivíduo”, e ainda, que o amor conjugal passou de pretexto fundamental para o casamento a alimento sem o qual este deixa de sobreviver de forma satisfatória.

Estudos realizados na época por E.W. Burgess (Inspiração Internacionista) da escola em Chicago, apontam para a transformação da família “instituição” em família “companheirismo”. No modelo “instituição” prevaleciam a convivência e o interesse, além disso, as preocupações econômicas e patrimoniais sobressaíam todas as outras. Foi diante desse cenário que se passou para o modelo “companheirismo” fundamentado pela livre escolha dos cônjuges, em que a democracia é o princípio da funcionalidade e o objetivo era o bem-estar do casal e dos filhos. Deste prisma, o que funda o casamento é o novo casal e o casamento funda a família.

Nos anos 70 e 80, os ensaios feministas puseram a mulher em evidência e se tornaram explícitas as ambiguidades, as dificuldades e os custos decorrente da dependência financeira. Os retraimentos a suas ambições pessoais e profissionais

trouxeram à tona a submissão da mulher e a dominação masculina, discursos que entraram com mais frequência no vocabulário comum. Outrossim, o problema do casamento que até o momento eram tidos como exclusivo da mulher, torna-se um problema global, iniciando daí uma convulsão social de igualdade e oportunidade entre homens e mulheres, situação que ainda permanece. Em suma, a corrente feminista nas décadas de 70 e 80 e suas diversidades e pluralidades coloca as mulheres a um passo mais decisivo no campo da reflexão sobre a temática da conjugalidade. Desde as mulheres que se mostravam uma paz doméstica até aquelas que de maneira inteiramente inovadora propunham uma nova abordagem.

Em 1990, observou-se a nova fragmentação e novos arranjos, segmentando ainda mais, em alguns casos, os estudos da conjugalidade e das interações do cotidiano. Apesar das interessantes tendências à autonomia do tema conjugalidade e casamento e as revelações nas mudanças das famílias nos últimos anos, deve-se considerar as delimitações empíricas do objeto que dependem mais da perspectiva teórica que adaptam do que da “imposição da realidade.” Dessa maneira Torres (2001) afirma que,

[...] Os efeitos que acabaram por impor, nos últimos 40 anos do séc. XX e que resultaram da progressiva afirmação da democracia e da igualdade no território da família. A centralidade das relações afetivas, valorizando a importância das relações conjugais para o bem estar individual, traduz-se igualmente, na aceitação da procura de caminhos mais individuais. Uma da sua manifestação foi a recusa de manter a instituição do casamento sempre que as situações se mostram consistentemente insatisfatória (p. 133).

Nesse sentido, a autora enfatiza que o indivíduo passou a ser mais valorizado do que as coisas e isso implicou a perspectiva que considera a saúde da instituição familiar dependente do bem estar dos seus parceiros (TORRES, 2001).

A autora acima citada corrobora com Fowers (2001 *apud* Silva e Vandenberghe, 2008) quando aponta a preocupação com a qualidade matrimonial, sendo o aspecto mais importante do que quaisquer outras áreas da vida.

Segundo Norgren (et.al., 2004) o estudo multicultural sobre satisfação conjugal realizado nos Estados Unidos, Suécia, Alemanha, Holanda, Canadá, África do Sul, Israel, Chile e inclusive no Brasil com amostra paulistana, apontam características semelhantes em diferentes países que justificam a satisfação e a longa duração dos casamentos. Os resultados que mais se destacaram foram:

Boa habilidade de resolução de conflitos; confiança entre os cônjuges; compromisso com o outro; apreciação, amor e respeito mútuos; habilidade em dar e receber; comunicação aberta e honesta entre os parceiros; sensibilidade aos sentimentos do outro; sistema de valores e interesses em comum; crença

na dimensão espiritual da vida. Trata-se de relações mais flexíveis e igualitárias na distribuição de poder. Além disso, os cônjuges apresentam senso de pertencimento e envolvimento e parecem ser capazes de lidar com as crises e transições que a vida apresenta, estando mais orientados pelo presente e futuro do que pelos fatos passados da vida. Eles gostam de passar o tempo juntos, de se divertir, são bons amigos e valorizam o aspecto sexual do seu relacionamento (NORGREN, et.al., 2004).

Foram apresentados aos países estudados seis motivos que justificam a permanência do casamento. A declaração dos cônjuges norte-americanos e canadenses apareceram na mesma ordem e são elas: acreditam que o casamento é uma parceria para a vida toda, que se sente responsável um pelo outro e porque há amor. O Chile, além de perceber o casamento como uma parceria para a vida toda revelou que as crises são inevitáveis e promovem crescimento pessoal. Uma particularidade desse país é que a maioria dos cônjuges estudados são católicos, e até 2004 não existia lei de divórcio e junto com a Suécia foi um dos países que apresentaram maior índice de satisfação conjugal. Nesse estudo, os resultados representam uma cultura universal e nota-se a proeminência da religião em alguns países (NORGREN, et.al., 2004).

Em síntese, observa-se que foram diversas as transformações desde a década de 60 e a mulher desempenhou um papel fundamental. Ao longo do tempo, o casamento passou de mero convívio e interesse econômicos e patrimoniais para um ato de companheirismo. A partir daí, o casamento ganha uma nova conotação: o afeto e o bem estar começaram a prevalecer e mais adiante surgem os estudos focados na preocupação com a qualidade desse relacionamento.

### **2.3 Relacionamentos contemporâneos**

A ciência e a tecnologia marcam os séculos XX e XXI em todas as esferas da vida (MARTINI et.al., 2020). Consequentemente, a construção da conjugalidade tende a acompanhar a revolução e se percebe nas literaturas e pesquisas atuais que se destaca um novo arranjo familiar e uma nova forma de se relacionar.

Conforme afirma Perlin (2006), a relação entre duas grandes instituições “trabalho e família” foi alvo de grande discussão no início do séc. XXI acerca dos papéis e das funções relevantes fundamentais, tanto para o trabalho quanto para a vida familiar. A inserção da mulher no mercado de trabalho impactou em mudanças significativas praticamente em todas as estruturas sociais, inclusive impactos profundos sobre as interações matrimoniais e familiares. Nota-se, na trajetória do arranjo familiar tradicional um cenário em que a figura do homem representa o provedor responsável por garantir a

sobrevivência familiar. Era dele a função de lidar com os aspectos externos do lar. Por outro lado, à mulher cabia a administração da casa e a educação dos filhos, ou seja, era a provedora emocional da família (ROMANELLI, 1995 apud PERLIN, 2006) Observar-se nesse contexto, papéis e funções bem definidos entre os cônjuges.

Em contrapartida, os autores Heckler e Mosmann (2016) realizaram um estudo de caso múltiplo no Rio Grande do Sul com cinco casais, cujo objetivo foi investigar a qualidade conjugal nos anos iniciais do casamento. A pesquisa evidenciou uma nova demanda em relação aos projetos individuais dos cônjuges, bem como a carreira profissional sendo papel relevante na vida de ambos.

Observa-se que os principais aspectos que contemplam os relacionamentos conjugais contemporâneos são afetivos e sexuais e que consiste como um espaço de apoio, satisfação pessoal e relacional. Ambos buscam uma parceria que dê certo, tanto no âmbito profissional como no pessoal. Para tal, esse novo contexto familiar implica em mudanças nos papéis e tarefas domésticas associados à dedicação e à carreira profissional.

Essa dinâmica exige boa adaptabilidade para que haja equilíbrio na divisão de tarefas. O deslocamento da cidade de origem em busca de melhor oportunidade foi outra característica apontada em pelo menos por um dos cônjuges, o distanciamento da família reduz a rede de apoio. No entanto, essa realidade aprimora e favorece a coesão e a qualidade conjugal, pois ambos investem o tempo livre na relação buscando satisfação e segurança, o que torna o relacionamento mais funcional e propício a acomodar questões individuais na formação do casal (HECKLER & MOSMANN, 2016).

Nesse sentido, Scribel (2020) sustenta que,

Os vínculos conjugais pautados na lealdade, na colaboração e em projetos conjuntos funcionam como base segura para o enfrentamento das adversidades da vida e das árduas tarefas, como por exemplo, criação dos filhos e o desenvolvimento de uma carreira profissional (p. 42).

Em síntese, evidencia-se ao correlacionar os estudos de Norgren (et.al., 2004) realizado na época em que a constituição do casamento era pautada primordialmente por questões culturais e sociais que a maioria dos casais em diferentes países consideram o casamento como uma parceria para a vida toda. Do mesmo modo, o estudo acima de Heckler e Mosmann (2016) realizados em um contexto em que o casamento é concebido a partir de aspectos afetivos e sexuais, em que prevalece a satisfação pessoal e profissional



e os jovens casais continuam a buscar uma parceria que dê certo. Nota-se em ambos os estudos que a qualidade matrimonial é almejado e continua sendo uma idealização dos jovens. Embora, sejam muitos os desafios, a lealdade e os desenvolvimentos de projetos em comuns favorece a relação, tornando-a mais segura tanto na vida profissional como pessoal.

Segundo pesquisa do IBGE (2015) aponta para um novo panorama evolutivo do comportamento conjugal destacando uma nova constituição familiar que implica em evolução das uniões e dissoluções legais de casamentos. Dentre essas novas configurações, o casamento civil entre pessoas do mesmo sexo foi aprovado pelo (CNJ) Conselho Nacional de Justiça (CNJ) conforme Resolução n. 175, de 14 de maio de 2013 Lei n. 11.419/2006, § 3º e 4º do art. 4º, desde então as estatísticas vêm registrando uma crescente a cada ano (STF. JUSBR, 2020).

Contudo, diante das inúmeras transformações na instituição familiar, a tecnologia é outro aspecto que está cada vez mais presente nos relacionamentos amorosos e o impacto no âmbito afetivo promove mudanças significativas no modo de se relacionar.

Seguindo nessa perspectiva, os autores Martini et.al., (2020) afirmam que o relacionamento amoroso virtual ou *cyberaffairs*, geralmente inicia-se como qualquer relacionamento com intuito romântico ou sexual, e essa prática vem fortalecendo dia a dia seu espaço, pois a internet sempre oferece a possibilidade de encontrar alguém compreensivo e empático que entenderá a situação específica vivenciada.

Nesse sentido, os autores refletem sobre a “modernidade líquida” do sociólogo Zygmund Bauman (2001) que versa sobre a fluidez das relações humanas na sociedade contemporânea marcada pela inconsistência e individualismo. Entretanto, as pessoas buscam o companheirismo, a interação e o amor um com o outro. Não obstante, a facilidade de conectar e desconectar favorece a descartabilidade dos relacionamentos e a busca pela emoção é mais importante que a estabilidade.

No passado, as pessoas tinham a necessidade de se conhecerem pessoalmente e se apaixonarem e posteriormente criavam vínculo de afeto. Atualmente o ambiente *ciberespaço* facilita o estabelecimento desse vínculo, assim sendo “a solidez dos laços amorosos tradicionais é trocada pelas relações fugazes presentes na liquidez do mundo moderno” (MARTINI et.al., 2020)

Freire (et.al, 2010) corrobora afirmando que,

Se no passado o casamento sacramentava aos olhos da sociedade o amor eterno, os laços desamarrados da modernidade líquida necessitam dessas manifestações momentâneas de paixão. “Que seja eterno enquanto dure”

cunhada de Vinícius de Moraes é a frase que permeia o amor líquido, já que os laços levemente amarrados já não prendem os casais até que a morte os separe.

De modo, vale destacar alguns dados estatísticos importantes demonstrados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística IBGE (2018) que registraram que entre os anos 2016 a 2018 houve uma redução nos registros de casamento civis no Brasil de 1,6% em relação aos anos anteriores, exceto o casamento entre pessoas do mesmo sexo que registrou aumento de 61,7% entre 2017 e 2018. Com base nos dados acima são perceptíveis as mudanças sociais e inegável a transformação nos relacionamentos conjugais. Dessa maneira, se faz necessário entender a estrutura e a formação do vínculo amoroso, para assim compreender as transformações atuais no que tange, as mídias sociais e relacionamentos contemporâneos.

## **2.4 A constituição do vínculo amoroso**

Diante das diferentes fases do relacionamento conjugal, cada qual configurando-se às características e transformações da sociedade específica da época, Perlin (2006, p.66) disserta que

O desejo intenso de estar com o outro motiva o casamento e determina a escolha do parceiro, pois os indivíduos esperam encontrar nesses relacionamentos uma compatibilidade afetiva, sexual e intelectual, fatores que determinarão a continuidade do vínculo.

Conforme Paim e Cardoso (2019,p.45) a Teoria de Esquema de Jeffrey Young (2003) versa sobre o tema afirmando que “a escolha se fundamenta nas representações mentais de cada parceiro, as quais oferecem base para estruturação dos esquemas, que podem estar latentes ou ativos e serem adaptativos ou desadaptativos.”

Os relacionamentos amorosos são definidos como uma escolha mútua e subjetiva que não acontece de maneira aleatória. A formação do casal acontece a partir de aspectos identificados no outro que integram as expectativas do relacionamento com os propósitos e demandas pessoais trazidos das relações primárias. Além do que, trata-se de uma escolha concisa fundamentada em raízes consolidadas na vida pessoal primária, cujo intuito consiste em satisfazer as demandas pessoais tanto consciente como inconsciente, confirmando assim, crenças sobre si e sobre o mundo reproduzindo interações conflitantes e experiências do passado que possibilitam a resolução ou manutenção do conflito (SCRIBEL, SANA, & BENEDETTO, 2007).

De acordo com a teoria, Beck (1978) e os autores Datillio e Padesky (1998) (não entendi essas referências) corroboram ao dissertarem que as crenças básicas sobre

relacionamentos e sobre a natureza das interações do casal, geralmente são aprendidas ainda na tenra idade através da vida primária no convívio com os pais, com as regras culturais, com o ambiente, com os meios de comunicação e com as primeiras experiências românticas. Para mais, os esquemas ou crenças disfuncionais sobre os relacionamentos geralmente não são articulados claramente pelo indivíduo, mas podem existir como conceitos vagos daquilo que poderia ser.

Seguindo essa perspectiva, Beck e Alford (2000, citado por Reis e Andriola, 2019, p.4) afirmam que “esquema é uma fonte de emoções, vivências, cognições e comportamentos que rege a maneira de ver o mundo e, em consequência os relacionamentos”.

Para Young (et.al, 2008) conforme citado por Paim (2019, p.31) “a busca do indivíduo pela manutenção de padrões aprendidos nas relações primárias é um componente fundamental na escolha amorosa”. Ressalta ainda que os cuidadores e/ou figuras representativas exercem um papel imprescindível na vida do ser humano desde a infância, pois é a partir deles que é construído o modelo de como o indivíduo ama e quer ser amado, é esse modelo que futuramente será utilizado para os relacionamentos íntimos. Para que o desenvolvimento da personalidade ocorra de maneira saudável, é necessário que as cinco etapas básicas evolutivas sejam supridas. Essas etapas são constituídas por crenças e regras fundamentais que norteiam a vida do indivíduo e, em cada fase é determinada a necessidade emocional específica que precisa ser satisfeita.

A primeira etapa se refere aos cuidados iniciais da vida como empatia, amor, estabilidade e segurança; a segunda etapa pressupõe que o vínculo da relação seja capaz de favorecer o funcionamento independente da criança; na terceira etapa é esperado que o vínculo tenha oferecido aprendizagem sobre limite adequado e relação de reciprocidade; a quarta etapa é fundamental que a criança/adolescente tenha liberdade para seguir suas inclinações; e na quinta etapa deve estimular a autoexpressão, o relaxamento e o estabelecimento de relacionamentos íntimos.

Dessa maneira, os vínculos sociais vão se estabelecendo e serão constituintes fundamentais dos padrões do ser, e posteriormente serão determinantes das relações amorosas. Sendo assim, inicia-se a química esquemática, atraindo pessoas para si que confirmam as crenças que começam a se ativar, reforçando e perpetuando os esquemas. A química esquemática parte do pressuposto que os relacionamentos são afetados por elementos do inconsciente e são geradas a partir da ativação de memórias emocionais dolorosas das crenças e regras relacionadas às EIDs. Ou seja, confirma-se a teoria de que

a escolha amorosa não se trata apenas de uma escolha racional, pois o adulto tende a repetir eventos traumáticos e carências da infância não supridas (PAIM, 2019).

Desse modo, os tópicos seguintes apresentaram o desenvolvimento adaptativos que favorecem às relações amorosas, assim como os desenvolvimentos desadaptativos, ambos essenciais para na estruturação das relações interpessoais e principalmente nos relacionamentos íntimos.

### **3. DESENVOLVIMENTOS ADAPTATIVOS E DESADAPTATIVOS QUE ENVOLVEM OS RELACIONAMENTOS AMOROSOS**

#### **3.1 Desenvolvimentos Adaptativos**

De acordo com Almeida (2013) um relacionamento amoroso é uma tarefa complexa e depende de empenho, investimento, capacidade de mudança e adaptação de ambos os parceiros. No entanto, treinar algumas soluções adequadas torna-se imprescindível para que aborrecimentos do cotidiano não se perpetuem.

Nesse sentido, Beck (2019 p. 118) afirma que “as pessoas que se amam querem agradar uma a outra”. Para tal, o autor diz que o indivíduo tende a enxergar tudo a partir da visão do outro, gratificando-se e/ou se entristecendo com a felicidade e a tristeza do amado (a). Ressalta que em virtude disso para algumas pessoas o sacrifício e a subordinação dos próprios interesses são recompensados pelo alívio de não viverem a solidão. Para outras o maior prazer está no significado de partilhar tudo, enquanto outras ainda, não há preço o prazer que sentem na entrega amorosa e na intimidade.

Ademais, durante o namoro, os interesses individuais se mesclam em grande medida, sendo assim, a sensação de sacrifício é pequena e as recompensas em suprir o desejo do outro são abundantes. Essa condição motiva a renúncia do egocentrismo, pois além, do reforço direto em agradar a pessoa amada existe o reforço indireto que consiste no prazer de ser amado. Dessa forma, a mulher apaixonada é impelida a querer ser altruísta e não ser por “dever”, já o homem apaixonado sente-se gratificado pelo sacrifício que faz por sua amada (BECK, 2019).

Para Paim e Cardoso (2019) a Teoria de Esquema sustenta que o relacionamento amoroso saudável inicia desde a infância e descreve os modos adaptativos a partir do modo criança feliz e modo adulto saudável. De tal modo que o indivíduo que tem suas necessidades atendidas desenvolve a capacidade de atender os 5 aspectos essenciais que favorecem a vivência saudável que são: estabelecer vínculos seguros; desenvolver autonomia, competência/sentimento de identidade; liberdade de expressão/necessidade e emoções validadas; espontaneidade/zelar pelo lazer e têm limites realistas.

O modo criança feliz corresponde ao indivíduo que se sente amado, confiante, valorizado, nutrido, compreendido, supridos em suas necessidades básicas. A ativação desse modo favorece a autoconfiança e o encorajamento permitindo a autonomia e a expressão espontânea das emoções e afetos, assim como uma criança. Além disso, beneficia o relacionamento, pois os cônjuges sentem-se em paz porque suas principais

necessidades emocionais são atendidas, logo, não têm necessidades de utilizarem os modos de enfrentamento desadaptativos.

No que se refere ao modo adulto saudável, trata-se do indivíduo que reconhece as necessidades emocionais e consegue lidar de maneira organizada e racional com os sentimentos e pensamentos causados pelas necessidades não atendidas. Buscam para si relacionamentos e as atividades positivas e saudáveis, geralmente demonstram tolerância à frustração e tem capacidade de planejamento. Dessa forma, desempenham funções apropriadas para adultos como: ser comprometido, assumir responsabilidades, trabalhar e cuidar dos filhos. Além de atentar-se ao auto cuidado e à manutenção da saúde, preza pelo sexo seguro, tem interesses intelectuais e culturais, e zela pelo equilíbrio entre as suas próprias necessidades e as necessidades dos outros

Deste modo, a vivência na infância munida de proteção, orientação, afetos e cuidados adequados são condições fundamentais para que o indivíduo consiga desenvolver um apego seguro consigo mesmo e com os outros, refletidas em atividades e relações satisfatórias. Entretanto, os autores enfatizam que a transição dos modos adaptativos/saudáveis para os modos desadaptativos é uma experiência interpessoal intensa, principalmente nas relações amorosas, porque a ativação da memória traz à tona revências e sensações precoces dolorosas.

### **3.2 Desenvolvimentos Desadaptativos**

Observa-se no desenvolvimento do trabalho que o relacionamento amoroso é uma experiência intensa vivenciada pelo ser humano, no entanto, o desejo de estar junto e a busca pelo bem-estar nem sempre garantem a superação dos desafios inerentes do convívio que por vezes acabam impactando em divórcio.

Nesse sentido Beck (2019) afirma que,

O amor é um dos sentimentos mais extraordinários e acalentados que existe, apesar do lado sombrio, pelas expectativas não atendidas, desapontamento e desesperança, poucas pessoas esquecem a excitação, o prazer e o júbilo. O Amor em sua forma mais intensa a fascinação considerada por alguns pseudo-amor é mais do que um desejo intenso e o um desejo ardente engloba também alteração na consciência. As vezes o encantamento adquire forma de um distúrbio psicológico. A fascinação, o delírio passional tem sido descrito como uma espécie de loucura. Ou seja, a preocupação constante do amante apaixonado com o pensamento e imagem da pessoa amada revela muitas vezes traços de uma neurose obsessiva (p. 48-49).

O autor descreve com sutileza, a alteração da consciência que envolve uma pessoa apaixonada, concomitantemente a intensidade que chega a ser considerada um distúrbio

psicológico, atribuindo a fascinação e o delírio passional como uma espécie de loucura. Bem como salienta que alguns aspectos que envolvem o estado da fascinação, são típicos de pensamentos e sentimentos de uma pessoa maníaca, pois ela amplia e idealiza as qualidades da pessoa amada sob brilho ilusório do amor. A visão seletiva foca apenas em atributos positivos e ofusca os negativos. Não obstante, a fascinação exerce um papel crucial o qual, instiga uma pessoa a se entregar ao outro constituindo assim o relacionamento amoroso (BECK, 2019).

De acordo com Rangé (2011) Teoria Racional Emotiva Comportamental (TREC) de Albert Ellis, afirma que a cognição é fator preeminente nos relacionamentos conjugais e as distorções cognitivas influenciam diretamente as relações amorosas. Sendo diversas e específicas questões como: dificuldade de comunicação e resolução de problemas, problemas sexuais, estresse, infidelidades entre outros que geram conflitos, afetam e desgastam as relações.

Nesse sentido, Datillio e Padesky (1998) ao dissertarem sobre a TREC, afirmam que a perturbação nos relacionamentos não é causada apenas pelos pensamentos e sentimentos, advindo de erros ou situações adversas próprias da relação, mas como cada parceiro enxerga as ações e adversidades da vida. Os pensamentos, os sentimentos e as ações são envoltos por uma interação, sendo que cada processo influencia e aflige os outros dois. Seguindo nessa perspectiva, Ellis sustenta que perturbações nos casamentos acontecem quando um ou ambos mantêm crenças irracionais, ou seja, os pensamentos inapropriados, rígidos, ilógicos e absolutistas abrem espaço para expectativas irreais e exigentes que causam desapontamento e frustração, pois há percepção de expectativas violadas, isto é, as margens para as emoções negativas são inevitáveis e contribuem para o ciclo vicioso de perturbação.

No tocante à TE – Teoria de Esquema de Jeffrey Young, Jacob et al. (2015, apud LEÃO, 2019) oferecem um mapa que possibilita o indivíduo a reconhecer os padrões desadaptativos de funcionamento constituídos na infância e na adolescência revelando o quanto são propensos a estes padrões e o quanto estes padrões afetam as relações. Ou seja, o modelo de Young conduz a identificação, de forma auto compassiva, à origem das razões automáticas e às situações específicas que ativam emoções intensas e dolorosas, os quais instiga o indivíduo a empatizar com a história do parceiro, bem como as suas dores e defesas.

Nesse sentido, os autores Paim e Cardoso (2019) fundamentam a compreensão a partir dos EIDs (Esquemas Iniciais Desadaptativos) o qual resulta da interação de três fatores que são: o temperamento emocional, o qual é herdado geneticamente; as vivências

sistemáticas na infância com as figuras de afeto; o grau das necessidades emocionais básicas supridas em cada fase do desenvolvimento. Os EIDs consistem em estabelecer uma conexão entre si, assim originando a esquemática a qual tem a finalidade de ajustar os esquemas mesmo não sendo tão saudáveis. A química esquemática é compreendida através de dois elementos que são a atração e a ilusão.

A atração trata-se de um evento que ocorre no limite da consciência envolvendo mais elementos inconscientes do que conscientes, oculta aprendizagem emocional é carente de palavras e secundários as experiências humanas. Ainda que, pouco consciente, cada indivíduo tem estipulado uma lista bem definida com base em memórias emocionais e crenças profundas que compõem os EIDs com todas as características que a pessoa deve ter para que possa amá-lo.

Quanto à ilusão, tem a finalidade de dar um tom de romantismo ao amor, nele consiste a mistificação e idealização que intensifica a dinâmica emocional, ao mesmo tempo que pode ser destrutiva nos relacionamentos. A ilusão contempla um cenário irreal de satisfação plena da capacidade de resolução de quaisquer dificuldades que possam surgir no relacionamento esperando uma relação que não terá, criando expectativas distorcidas da relação e do parceiro, pois tende a buscar suprir demandas não atendidas com as figuras representativas da infância. Esses fatores podem ser conflitantes, embora pareçam óbvios, e a nível emocional nem todas as pessoas conseguem diferenciar as vivências infantis das adultas nos relacionamentos.

Para tal, cada indivíduo aprende a lidar com as adversidades da sua maneira adotando para si o que a TE denomina de Estilo de Enfrentamento que se trata da forma como a pessoa lida ou reage a situações, ou seja, com os gatilhos que ativam os esquemas. Os estilos de enfrentamentos são mutáveis e podem ser adotados diferentes estilos para um mesmo esquema como: de resignação que corresponde a subjugação, ao qual a pessoa sente-se submissa, e/ou vitimizada; de evitação, em que, como o próprio nome sugere, o indivíduo tenta fugir dos gatilhos que possam ativar a dor do esquema; e de compensação, em que o indivíduo produz respostas opostas ao esquema, isto é, uma negação inconsciente, como, por exemplo, pessoas com esquemas de fracasso e incompetência que tenta mostrar o status de que é competente e/ou bem sucedido. Na hiper compensação ela tende a ter comportamento condicional ainda mais intenso, buscando aprovação, chamando a atenção e assim contrapondo o esquema nuclear.

Nesse sentido Rangé (2011, p. 714) diz que “os esquemas são o modo mais amplo de ver o mundo que nos cerca”. Trata-se ainda, de uma estrutura que ocorre mais a nível do inconsciente e envolve crenças básicas sobre si mesma, sobre as pessoas e sobre todos



os outros relacionamentos. No entanto, as pessoas não têm clareza de quais são esquemas que trazem e/ou produzem nos relacionamentos, têm apenas uma ideia do que é ou deve ser o casamento. Geralmente, diante de novas situações o indivíduo processa informações com os esquemas desenvolvido ao longo da vida, condições que muitas vezes geram conflitos.

No que se refere acima, Paim e Cardoso (2019) dizem que esquemas tratam-se de padrões constituídos desde a infância e a partir da vivência com figuras representativas. Essa condição determina a escolha amorosa e a manutenção do comportamento na vida adulta. Diferente dos estilos de enfrentamento, os esquemas são estáveis e podem ser perpetuados se não forem tratados e tendem a se desenvolver da forma como veremos abaixo.

**Esquema de Defectividade/Vergonha:** Geralmente desenvolve em indivíduos que experimentaram, no convívio familiar, intensas críticas e valorização condicional. No relacionamento íntimo busca parceiro com esquema de arrego, pois o senso de superioridade a arrogância reforça a sensação de desvalor, sentindo-se indigna de amor e de valorização.

**Esquema de Grandiosidade/Arrego-Subjugação:** Os esquemas de grandiosidade/arrego são próprios de indivíduos que vivenciaram um ambiente indulgente, com foco em suas próprias necessidades e que possibilitou a sensação de que seus direitos eram especiais. Logo, sentem-se atraídos por parceiros com esquema de subjugação, isto é, pessoas que são direcionadas à satisfação do outro reforçando assim o esquema de grandiosidade e dominação.

**Esquema de Dependência/Incompetência – Padrões Inflexíveis:** A dependência e incompetência correspondem ao indivíduo inseguro, normalmente que tem dificuldade de gerenciar sua própria vida. Sentem-se atraídos por parceiros de padrões inflexíveis rígidos e controladores, reforçando assim suas crenças de incapacidade de cuidar de si e que depende do outro para tomar decisões.

**Esquema de Privação Emocional – Inibição Emocional:** A privação emocional tende a se desenvolver em indivíduos que com experiência familiar problemática não tiveram suas necessidades atendidas, vivenciaram solidão, distanciamento, frieza, desamparo e desconexão emocional. No que diz respeito à inibição emocional, o indivíduo tem dificuldade de expressar qualquer tipo de emoção. Essa dáde se complementa porque ambos revivem sensações de distanciamento afetivo e o equilíbrio do esquema de privação emocional mantém a dinâmica relacional da inibição emocional.

A pessoa se sente desprotegida em relação ao outro, e essa condição impossibilita a confiança e reforça o receio de ser exposta a relação.

Esquema de Autocontrole/Autodisciplina-Insuficiência – Autos sacrifício: Geralmente presente no indivíduo advindo de um ambiente permissível em que todos os desejos foram atendidos, sendo assim, não experimentou frustração. Sente-se atraído por parceiros com esquema de autos sacrifício, que por sua vez, oriunda de ambiente em que teve por obrigação cuidar das figuras representativas, permanecendo a sensação de que para ser amado precisa sempre cuidar do outro.

Esquema de Padrões Inflexíveis/Padrões Inflexíveis: Presente em indivíduos que experimentaram um ambiente de pressão extremamente exigente e de amor condicional. A relação de parceiros com o mesmo padrão inflexível é comum, assim como, as críticas entre si que reforça a autocracia. Esses casais dificilmente conseguem relaxar têm mais preocupação com as tarefas e menos com a expressão afetiva.

Em síntese, Paim e Cardoso (2019, p. 3) dizem que “os relacionamentos interpessoais são fontes significativa de vida, afinal somos seres sociais”. Entretanto, são igualmente um dos motivos que mais levam as pessoas à terapia. Outrossim, um relacionamento disfuncional pode ativar esquemas como desconfiança/abuso, inibição emocional, defectividade/vergonha e subjugação (PAIM e CARDOSO, 2019).

A fim de investigar se o modo como o indivíduo se desenvolve pode ser um fator vulneral às influências digitais, o tópico seguinte tratará dos impactos das mídias sociais nos relacionamentos amorosos.

## 4. MÍDIAS SOCIAIS E OS IMPACTOS NOS RELACIONAMENTOS AMOROSOS

### 4.1 Influência das mídias sociais nos relacionamentos amorosos

Para Martini et al., (2020) A evolução da tecnologia e a velocidade da comunicação, principalmente nas áreas urbanas, seduzem a maioria das pessoas a checarem informações de maneira quase que ininterrupta. O desequilíbrio entre o mundo real e o mundo virtual deixam as pessoas mais vulneráveis diante da tecnologia. Os autores apontam 3 aspectos facilitadores e/ou atrativos de relacionamentos que estão na base do ciberespaço: o anonimato, a conveniência e o escape, e veremos cada um deles a seguir.

**Anonimato:** a possibilidade de reserva ou controle do anonimato oferecida pela comunicação eletrônica está intrinsicamente ligada a usuários que na realidade têm dificuldade de relacionar-se na vida real, sendo favorecido pela sensação de proteção da identidade, sendo assim, conseguem se expressar livremente sem reservas e/ou constrangimento, principalmente com pessoas com pouco ou nenhum contato.

**Conveniência:** a comunicação *on-line* favorece que os usuários se relacionem independentemente da localização com baixo custo e no momento que o interlocutor desejar de maneira sincrônica ou não sincrônica.

**Escape:** as atividades, romances e demais comportamentos *on-line* funcionam na maioria das vezes como válvula de escape, uma vez que, a distância entre os usuários inibe o compartilhamento de tensão e estresse do cotidiano, favorecendo mais satisfação e leveza aos encontros, diferente da vida real.

Se por um lado, as redes sociais favorecem muitos usuários com a sensação de controle ao anonimato, conexão sem limite e como escape para o estresse do cotidiano, por outro lado, pode ser um trampolim para dissolução de relacionamentos.

Como aponta Martini et al., (2020) sobre a interferência das redes sociais na relação a dois, através de estudo realizado por McDaniel & Coyne (2014 apud MARTINI, 2020) pela Brigham Young University, participaram da pesquisa 143 mulheres cujo parceiros eram considerados usuários tecnológicos. Analisaram a interferência dos dispositivos celulares e/ou computadores nos momentos de interação do casal e os resultados foram: 62% das pessoas entrevistadas mencionaram que os dispositivos tecnológicos interferem no tempo livre do casal, 35% afirmaram que seus parceiros acessavam o celular em meio a conversas ao receber mensagens e 25% revelaram que seus parceiros enviavam mensagens a outras pessoas enquanto conversavam. Este

comportamento com o passar do tempo desencadeou nos casais um significativo desapontamento e conseqüentemente aparecimento de sintomas depressivos.

De acordo com Abreu (2016, apud MARTINI et al., 2020) o problema não são comportamentos de pequenas interrupções de comunicação entre o casal, mas quando se trata de dispositivos tecnológicos, o estado de atenção e consciência se altera para dimensões maiores, ou seja, o indivíduo tem a sensação de que ficou pouco ausente, quando na verdade perde noção do tempo que realmente gastou desagradando o parceiro que por sua vez, sente a ausência. Conseqüentemente pode passar a sensação de que o outro não tem tanta importância desencadeando sentimento de abandono, desconsideração e mal estar.

Nesse sentido, Beck (2019) diz que muitas vezes os casais se queixam do tempo insuficiente que passam juntos, mas que na verdade trata-se da forma como estão vivenciando o tempo que estão juntos. Frisa que as discussões calorosas podem prejudicar a relação, no entanto a falta de atenção poder ser ainda mais destrutivo.

De acordo com Canezin & Almeida (2015 apud MARTINI et al., 2020) essas situações merecem atenção, pois são cruciais para que o convívio e o momento a dois sejam de prazer e não de conflitos. Tal cenário contribui para que a sociedade moderna configure os vínculos afetivos como motivos de desavenças, sofrimentos, angústia e ciúmes devido à facilidade de investigação proporcionada pelo mundo virtual.

Para Freire et al., (2010) ao contribuir acerca do tema, refere-se às relações amorosas contemporâneas como uma tendência à sociedade líquida, a qual os relacionamentos são refletidos por características marcantes como fragilidade e insegurança, concomitantemente a expressão de sentimento, como a paixão, contribui para ressurgimento de emoções como ciúmes e traições, por conseguinte, vem o fracasso e a busca incessante pelo parceiro ideal.

O autor Almeida (2013) diz que a vivência na infância é fundamental para a vida adulta e o indivíduo como ser social é influenciado pelas transformações socioculturais e tecnológicas. Não obstante, as interações amorosas contemporâneas como: amor livre; morar separado ou apenas ficar juntos sem compromisso; ciúmes e as traições virtuais entre outras, parecem diferentes das vividas pelas gerações antecessoras. No entanto, prevalece os componentes tradicionais que constituem o cenário afetivo e sexual composto pelo desejo de fidelidade amorosa e a idealização do amor romântico.

Nesse sentido, Martini et al., (2020) dizem que na internet é possível encontrar o “parceiro ideal”. O espaço é pertinente para que a imaginação flua de forma livre e solta. O sexo no ciberespaço trata-se de uma atividade cognitiva, criativa e emocional, diferente

do que acontece na maioria das vezes na relação sexual convencional, onde se nota que é unilateral, cumprindo apenas a função de alívio físico.

Os autores sustentam que as mídias sociais vêm transformando a sociedade, principalmente na instituição do casamento, ampliando conceitos mais contemporâneos no que se refere a atual conjuntura de diversidade no âmbito sexual, cultural e religioso. Além disso, tendem a potencializar expressivamente problemas associados ao relacionamento amoroso, causando mal-estar e até separações conjugais (MARTINI et al., 2020).

Uma década anterior, o autor Freire (2010) defendeu que o ciberespaço não impactou as pessoas de forma imediata, tampouco foi responsável pelo mal-estar causado, gerado pelo vínculo afetivo frágil da contemporaneidade. Entretanto, reconheceu que havia uma potencialização de sentimentos, aflições e angústias entre os que experimentavam relações através de suas possibilidades, pontuando que essa condição era digna de atenção.

Nesse sentido, outro estudo realizado em 2014 apresentados pelos autores Martini et al., (2020) com diferentes tipos de casais, sendo 24% oficialmente casados, 41% viviam juntos e 35% namorados e moravam separados. Desses casais pesquisados, 54% revelaram que as redes sociais como Facebook, Twitter e Instagram foram o motivo do término do relacionamento. Uma parcela expressiva dos entrevistados declaram preferir as redes sociais ao cônjuge: 23% o motivo foi a falsa confiança no perfil do parceiro (a) e 12% declararam ter comparado seu relacionamento com postagem de casais felizes e tal comparação despertou insatisfação e percepção de que não estavam na melhor fase da vida a dois. Além disso, 79% dos casais entrevistados revelaram que utilizavam com frequência sites e redes sociais durante o relacionamento e desses casais 36% conheceram seus ex-parceiros on-line. Em suma, percebe-se então o comprometimento das mídias e redes sociais nas relações amorosas.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As dificuldades conjugais é um tema que a TCC com casais tem se debruçado com eficácia em pesquisas e tratamentos para lidar com as diversas situações advindas das relações amorosas. A evolução social e as transformações nos relacionamentos vêm se intensificando, e os avanços tecnológicos têm contribuído no processo de transformação dando as relações uma nova nuance. Ademais, as mídias sociais frequentemente têm apontado as redes sociais com um fator responsável pela diminuição dos casamentos e aumento do divórcio.

Nesse sentido, o presente trabalho explanou sob a visão da abordagem fundamentada em pesquisas e literaturas específicas, através de um panorama geral na história da construção da conjugalidade, as quais perceberam-se as transformações nas esferas social, jurídica, cultural e tecnológica, indo do modelo da família instituição, em que prevaleciam os interesses econômicos e patrimoniais, para o modelo de família companheirismo, fundamentada na democracia e na funcionalidade, cujo objetivo era o bem estar do casal e dos filhos. Nesta época, contemplava-se um cenário ao qual ao homem cabiam as atividades externas, ou seja, prover o sustento material da família, enquanto o papel da mulher era prover o afeto ao lar, focada nos cuidados com os filhos e as atividades domésticas.

A construção da conjugalidade do século XX e XXI vem marcado pela ciência e pela tecnologia trazendo à luz um novo arranjo familiar, uma nova forma de se relacionar. A instituição familiar contemporânea está atrelada ao afeto e ao bem-estar, ou seja, a estabilidade do casamento deixou de ser um fator determinante. Os papéis entre o casal se misturam entre os afazeres domésticos e cuidados com os filhos, ambos procurando na relação um espaço para satisfação pessoal e profissional, características importantes que, experimentada com êxito, fortalece o vínculo do casal tornando-os aptos às mudanças e adaptações.

Além das mudanças sociais mencionadas, a esfera jurídica tratou das adequações com novas normas legais que desburocratiza o divórcio, tal condição contribui para predominância do afeto nas relações, de modo igual, favoreceu o aumento da procura de divórcio principalmente pela mulher.

A fim de investigar os impactos nas relações, fez-se necessário identificar as formações das estruturas dos vínculos conjugais, bem como o desenvolvimento adaptativo e desadaptativo.

Desse modo, constatou-se que há um consenso entre os autores pesquisados ao afirmarem que vínculo amoroso não se trata de uma escolha aleatória, mas envolve aspectos subjetivos, os quais estão enraizados no desenvolvimento humano desde a infância, do convívio familiar e social. Cada indivíduo traz para o relacionamento amoroso sensações, crenças e memórias existentes fundamentadas nessas estruturas. Além de características bem definidas com tudo que o(a) parceiro(a) deve ter para ser amado(a).

Quanto ao desenvolvimento adaptativo, trata-se do indivíduo que teve suas necessidades primárias atendidas, ou seja, adquiriu subsídios necessários para fazer escolhas adequadas e manter a relação consigo, com o mundo e com o outro de maneira saudável. Do mesmo modo, o indivíduo que não teve suas necessidades atendidas ou satisfatórias tende a desenvolver estratégia de enfrentamento desadaptativo, buscando nas relações interpessoais e amorosas satisfações primárias.

Ao investigar a inferência das mídias sociais nas relações, evidenciou-se que os relacionamentos amorosos atrelados às relações virtuais tendem a prevalecer as emoções, deixando a estabilidade em segundo plano, ou seja, a facilidade de conectar-se e relacionar-se por meios tecnológicos amplia as redes e possibilidade de novos encontros e novos parceiros. Não obstante, essa condição torna a relação vulnerável, assim como aponta a pesquisa de Martini et al., (2020), em que os casais comprometem, a maior parte do tempo que estão juntos, a checar e enviar mensagens via dispositivos eletrônicos por meio das mídias sociais. Essa prática distancia o casal, causando sensação de desprezo e desatenção ao(à) parceiro(a), sendo este um ato que fragiliza a relação amorosa.

Nessa perspectiva, notou-se que o ciberespaço oferece 3 aspectos básicos atrativos para os usuários que são: anonimato, conveniência e o escape. Ademais, o sexo no mundo virtual vai além do alívio fisiológico, como acontece em muitas relações, na realidade, trata-se de um exercício cognitivo onde a criatividade flui.

Vale salientar que infelizmente não foi possível aprofundar nesse trabalho o perfil das pessoas que tendem a buscar as redes sociais como estratégia de enfrentamento para lidar com esquemas iniciais desadaptativos ou crenças disfuncionais, haja vista que, o foco do trabalho está no fenômeno das mídias sociais nas relações amorosas de modo geral. Para tal, fazem-se necessárias novas pesquisas mais direcionadas aos fatores cognitivos disfuncionais.

Em síntese, observou-se que o relacionamento percorre um processo que engloba aspectos internos e externos desde as fases iniciais do desenvolvimento humano passando pela estrutura e formação dos vínculos, bem como das forças advindas do ambiente. Neste

caso, a tecnologia digital é um dos aspectos que exerce uma força relevante e pode ser fonte de desequilíbrio para o convívio conjugal. Além de que, evidenciou-se nesse trabalho que os desafios são próprios das relações amorosas, sejam relações formais ou informais, explicados através de pensamentos disfuncionais, crenças, esquemas desadaptativos ou influências tecnológicas.

Contudo, embasados em literaturas atuais, estudos e pesquisa nas esferas geográficas (IBGE) e jurídica, demonstrou-se que as mídias sociais e aplicativos de relacionamentos têm se revelado como um campo fértil responsável pelo término de muitas relações, inclusive configurando-se a um novo modelo de infidelidade. Sendo assim, se não houver equilíbrio, a díade passa a ser permeada pela possibilidade concreta de não conseguirem levar adiante seus relacionamentos.



## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Thiago de. **Relacionamento amorosos: o antes, o durante e o depois**. São Carlo: COMPACTA, 2013.

AURÉLIO, Buarque de Holanda Ferreira. **Novo Dicionário Eletrônico Aurélio** versão 5.0. Coordenação e edição: Margarida dos Anjos e Marina Baird Ferreira. Brasil: Editora positivo, 2004.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001

BECK, Aaron T. **Para Além do Amor**: Editora Rosa dos Tempos, 2019

BRASIL, IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo demográfico**: resultados preliminares – 2019. Disponível em <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias>> acesso em 10/11/19.

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

DATTILIO, Frank M; PADESKY, Christine A. **Terapia Cognitiva com Casais**. Porto Alegre: ARTMED, 1998.

FREIRE, Brena Jardim; VASCONCELOS, Andreza Jackson de; MACHADO, Diolene Borges; QUEIROZ, Fabrício Natalino; BEZERRA, Larissa Ribeiro; FREIRE, Raphael Santos; CRUZ, Kalyinka. Paixão, Ciúme e Traição: A “liquidez” das relações humanas no ciberespaço. **Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXXIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, Universidade Federal do Pará, Belém, PA, 2010.

HECKLER, Viviane Iara; MOSMANN, Clarisse Pereira. **A qualidade conjugal nos anos iniciais do casamento em casais de dupla carreira**. vol. 28 no.1 Rio de Janeiro, 2016. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-56652016000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652016000100009)>. Acesso em 10/04/2020,

LEÃO, Jacqueline. **Avaliação e contrato**. In: **Terapia do Esquema para Casais**. Orgs. PAIM, K; CARDOSO, B. L.A, Porto Alegre: ARTMED, 2019.

MARTINI, C. B.; MEIRE, S. V, E; MOURA, C. C.; BOTELHO, F. A. ;ALVES, L. B.:ABREU, C. N. **Mídias Sociais e o Casamento no Século XXI** In: **Terapias Cognitivo-Comportamentais para casais e famílias**. Orgs. CARDOSO, B. L. A. e PAIM, P. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2020.

NORGREN, Maria de Betânia Paes; SOUZA, Rosane Mantilla de; KASLOW, Florence; HAMMERSCHMIDT, Helga; SHARLIN, Shlomo A. **Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível**. vol.9 no.3. Natal, 2004. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2004000300020](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2004000300020)>. Acesso em 02/04/2020.

PAIM, Kelly. **A química esquemática e as escolhas amorosas**. In: Terapia do Esquema para Casais. Orgs. PAIM, K; CARDOSO, B. L. A., Porto Alegre: ARTMED, 2019.

PAIM, K; CARDOSO, B. L. A; ALGARVES, C. P; BEHARY, W. **Bases Teóricas e Aplicação da Terapia do Esquema para Casais**. In: Terapias Cognitivo-Comportamentais para casais e famílias. Orgs. CARDOSO, B. L. A. e PAIM, P. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2020.

PERLIN, Giovanna Dal Bianco. **Casamentos contemporâneos: Um estudo sobre os impactos da interação família – trabalho na satisfação conjugal**. 2006. 293 f. Dissertação (Programa de Pós Graduação em Psicologia) – Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia, Brasília, DF, 2006.

RANGÉ, Bernard Pimentel (org.). **Psicoterapias cognitivos-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. 2. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2011.

REIS, Aline Henrique; ANDRIOLA, Rossana. **O papel dos esquemas no funcionamento interpessoal**. In: Cognitivo Comportamentais para casais e famílias. Orgs. PAIM, Kelly; CARDOSO, Bruno Luiz Avelino. Porto Alegre: ARTMED, 2019.

SILVA, Lucilene Prado; VANDENBERGHE, Luc. **A importância do treino de comunicação na terapia comportamental de casal**. Maringá, v. 13, n. 1, p. 161-168, jan./mar. 2008 [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722008000100019&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722008000100019&script=sci_abstract&tlng=pt) . Acesso em 05/10/2019

SCRIBEL, Maria do Céu ; SANA, Maria Regina ; BENEDETTO, Angela Maria di. **Os esquemas na estruturação do vínculo conjugal** v.3 n.2 Rio de Janeiro, 2007. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872007000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872007000200004). Acesso em 19/04/2020.

SCRIBEL, Maria do Céu. **Terapia Cognitivo-Comportamental com casais: Integrando Abordagens** In: Terapias Cognitivo-Comportamentais para casais e famílias. Orgs. CARDOSO, B. L. A e PAIM, P. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2020.

STF. JUSBR. **Resolução sobre casamento civil entre pessoas do mesmo sexo é aprovada pelo Conselho Nacional de Justiça**. Brasília, 2020. Disponível em <https://www2.stf.jus.br/portalStfInternacional/cms/destaquesNewsletter.php?sigla=newsletterPortalInternacionalDestaque&idConteudo=238515>. Acesso em 25/04/2020

TORRES, Anália Cardoso. **Sociologia do casamento: A família e a questão feminina**. Oeiras, Portugal: CELTA EDITORA, 2001.

YASSUE, Izabele. **A família na Constituição Federal de 1988: A nova perspectiva do Direito de Família “Civil-Constitucional” engloba valores e princípios mais abrangentes, alcançando direitos fundamentais**. Março, 2010. Disponível em <https://www.direitonet.com.br/artigos/exibir/5640/A-familia-na-Constituicao-Federal-de-1988>. Acesso em 25/04/2020.

YOUNG, K. S; ABREU, C.N. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed; 2011.