

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ-UNIPORÁ
PSICOLOGIA**

ISABELA GABRIELLY SILVA OLÍMPIO

**A LIQUIDEZ DOS RELACIONAMENTOS NA
CONTEMPORANEIDADE: O TRABALHO DO PSICÓLOGO EM UMA
ÓPTICA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL**

**IPORÁ-GO
2024**

ISABELA GABRIELLY SILVA OLÍMPIO

**A LIQUIDEZ DOS RELACIONAMENTOS NA CONTEMPORANEIDADE: O
TRABALHO DO PSICÓLOGO EM UMA ÓPTICA DA TERAPIA COGNITIVA
COMPORTAMENTAL**

Artigo apresentado à Banca Examinadora do
Curso de Psicologia do Centro Universitário de
Iporá-UNIPORÁ como exigência parcial para
obtenção do título de bacharel em psicologia.
Orientador: Prof. Dyullia Moreira de Sousa

BANCA EXAMINADORA

Dyullia Moreira de Sousa

Professor(a) Dyullia Moreira de Sousa

Presidente da Banca e Orientadora

Jaqueline de Sousa Silva Ferreira

Professor(a) Jaqueline de Sousa Silva Ferreira

Eva Cássia Farias da Silva

Professor(a) Eva Cássia Farias da Silva

IPORÁ-GO

2024

A LIQUIDEZ DOS RELACIONAMENTOS NA CONTEMPORANEIDADE: O TRABALHO DO PSICÓLOGO EM UMA ÓPTICA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

THE LIQUIDITY OF RELATIONSHIPS IN CONTEMPORARY TIME: THE WORK OF THE PSYCHOLOGIST FROM THE PERSPECTIVE OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

Isabela Gabrielly Silva Olímpio¹

Dyullia Moreira de Sousa²

RESUMO

Diante da tendência de imediatismo e dificuldade em relacionamentos interpessoais da sociedade atual, faz-se alusão a necessidade de um profissional de psicologia para auxiliar esses indivíduos a compreenderem os aspectos relacionados à psique humana, a qual acaba implicando e refletindo nessas relações volúveis. Dessa forma, questiona-se como o trabalho norteado pela Teoria Cognitivo-Comportamental pode auxiliar na formação de vínculos mais estruturados entre os casais na contemporaneidade? O presente estudo teórico teve como objetivo compreender a dinâmica dos relacionamentos na contemporaneidade, como as mudanças sociais, históricas e estruturais contribuíram para a liquidez dos mesmos, e como o psicólogo de abordagem TCC pode utilizar a terapia de casal para atenuar as problemáticas pontuadas. O estudo foi desenvolvido através da revisão de literatura e teve como base referencial livros e artigos relacionados à temática abordada. Os resultados expuseram que a sociedade atual tem se permeado de amores líquidos, visto que, cada vez mais os relacionamentos diminuem em qualidade e durabilidade, resultando em relações levianas, sem constância, diálogo, convivência e energia vital, marcada, por vezes, na vontade de apenas possuir. Pode-se concluir que a terapia cognitivo-comportamental oferece mecanismos eficazes para a resolução de problemas conjugais auxiliando na estruturação de vínculos mais estáveis e saudáveis.

Palavras-chave: Bauman. Liquidez. Terapia Cognitivo-Comportamental. Terapia de Casal.

ABSTRACT

Given the tendency towards immediacy and difficulty in interpersonal relationships in today's society, the need for a psychology professional to help these individuals understand aspects related to the human psyche, which ends up implicating and reflecting on these fickle relationships, is alluded to. Thus, the question arises how work guided by Cognitive-Behavioral Theory can help in the formation of more structured bonds between couples in contemporary times? The present theoretical study aimed to understand the dynamics of relationships in contemporary times, how social, historical and structural changes contributed to their liquidity, and how the CBT psychologist can use couple therapy to alleviate the problems highlighted. The study was developed through a literature review and was based on books and articles related to the topic covered. The results showed that today's society has become permeated

¹ Graduando em Psicologia pela Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. Email: isabelagsolimpio@hotmail.com

² Orientadora, Bacharel (UFMT) e Mestranda em Psicologia (UFG), Docente do Curso de Psicologia da UNIPORÁ. Email: psi.dyullia@gmail.com

with liquid love, as relationships increasingly decrease in quality and durability, resulting in frivolous relationships, without constancy, dialogue, coexistence and vital energy, sometimes marked by will of just owning. It can be concluded that cognitive-behavioral therapy offers effective mechanisms for resolving marital problems, helping to structure more stable and healthy bonds.

Keywords: Bauman. Liquidity. Cognitive-Behavioral Therapy. Couples Therapy.

1 INTRODUÇÃO

O ato de cultivar relações, de cunho amoroso ou de amizade – seja no mundo real ou no virtual – pode se mostrar desafiador e desgastante. No contexto atual é incomum esperar que um casal apaixonado cumpra a promessa de que o amor permaneça constante até que a morte os separe, as relações sociais mudaram.

Há ainda um fator importante que contribui intrinsecamente a esse evento: a era digital. A habilidade de encontrar plena satisfação no outro por meio de um vínculo emocional é cada vez mais rara nos dias de hoje. Na verdade, o que prevalece é uma carência existencial generalizada e, ainda mais preocupante, uma completa falta de empatia que destrói qualquer conexão humana. Relacionamentos envolvem escolhas, com consequências significativas, porém na contemporaneidade ao se deparar com qualquer sinal de dificuldade, o ser humano opta por excluir o atual parceiro de sua vida entrando num ciclo sem fim de condutas amorosas desastrosas e superficiais.

Ao observar as relações humanas, é possível perceber que os indivíduos, comumente, tendem a hipnotizar-se pelo imediato, descartável e de menor esforço físico e mental possível, em detrimento de relações sólidas e duráveis, externalizando assim, a dificuldade em manter relacionamentos prolongados e exercer todos os compromissos que ele exige.

Denota-se que a sociedade tem se permeado de amores líquidos, visto que, cada vez mais os relacionamentos diminuem em qualidade e durabilidade, resultando em relações levianas, sem constância, diálogo, convivência e energia vital, marcada, por vezes, na vontade de apenas possuir.

Essa ambivalência entre o desejo de querer se relacionar e não estabelecer constância e durabilidade nos relacionamentos atuais é resultado da instabilidade, característica da modernidade atual, que ecoam incertezas e inseguranças, onde tal brevidade dos relacionamentos emergem como mecanismos de defesa de cada

indivíduo. Essa inconsistência também afeta a capacidade humana de lidar com falhas, perdas e decepções amorosas.

Nesse sentido, faz-se alusão a necessidade de um profissional de psicologia para auxiliar esses indivíduos a compreenderem os aspectos relacionados à psique humana, a qual acaba implicando e refletindo nessas relações volúveis. Em virtude disso, a presente pesquisa visa entender: como o trabalho norteado pela Teoria Cognitivo-Comportamental pode auxiliar na formação de vínculos mais estruturados entre os casais na contemporaneidade?

Tem-se como hipóteses que a necessidade de imediatismo é um dos pontos que, também, influenciam a liquidez dos relacionamentos, para isso seria interessante trabalhar os aspectos que influenciam no estabelecimento de vínculos através de um profissional de psicologia que atue com terapia de casais.

Esse tema se justifica na reflexão pessoal acerca das relações sociais. Através dos estudos na instituição de ensino e ainda das pesquisas feitas bibliograficamente, pôde-se perceber que ao longo dos anos os indivíduos têm tratado os relacionamentos interpessoais com profunda trivialidade. Geralmente, opta-se por outros aspectos acerca da vida, se preocupam e dedicam tempo para a vida profissional, atividades laborais, lazer, cuidados com a saúde física, enquanto, ao referir as relações interpessoais e amorosas, tendem a lidar de forma superficial, banalizando os sentimentos e procurando algo mais rápido e prático.

Por isso, quando as pessoas se deparam com problemas e dificuldades que demandam esforços psicossociais, tendem a substituir o parceiro de maneira muito rápida. Por esse motivo, ao perceber essa dinâmica na sociedade e em diferentes grupos sociais, despertou-se o desejo em aprofundar os estudos para uma melhor reflexão e compreensão desses fenômenos.

Diante disso, esse trabalho mostra-se imprescindível para a sociedade contemporânea, pois, alcança diversos setores e diferentes indivíduos independente da fase de desenvolvimento em que se encontram. Além disso, através desse trabalho procura-se levar a reflexão interpessoal e social no que concerne os relacionamentos e as diferentes relações.

De acordo com as informações expostas, esse trabalho tem como objetivo geral abordar como o trabalho norteado pela Teoria Cognitivo-Comportamental pode auxiliar na formação de vínculos mais estruturados entre os casais na contemporaneidade, visto que ultimamente os relacionamentos são marcados pela

instabilidade. Para isso, busca-se através dos objetivos específicos: 1) Contextualizar as relações amorosas ao longo da história humana e a liquidez, característica dos relacionamentos modernos, 2) Traçar as consequências psicológicas desse comportamento na vida individual e para a sociedade e 3) Descrever contribuições da TCC para o trabalho com casais com dificuldades nos relacionamentos e contextualizar a terapia de casal na óptica da Terapia Cognitiva Comportamental.

1.1 REVISÃO TEÓRICA

1.1.1 Relações amorosas humanas ao longo da história

Na contemporaneidade podemos notar muitos relacionamentos instáveis que foram desestruturados por transformações sociais, culturais, históricas, ideológicas, psicológicas, nas práticas do casamento e nos padrões que envolvem a construção psicossocial das identidades masculinas e femininas.

Segundo Neto e Carneiro (2005) apud Silva e Paro (2018), a mulher era antes percebida como submissa, deveria se dedicar à criação dos filhos e aos serviços domésticos, mantendo-se fiel ao marido. Os homens eram os “provedores” do lar, a vida pública era exclusividade deles e não havia preocupação com as questões afetivas e sexuais da mulher. Os papéis sociais eram claramente definidos e reforçados socialmente.

Com os avanços experimentados pela sociedade essa construção psicossocial passou por alterações significativas que findaram por originar crises de identidade que “marcaram a transformação da relação homem e mulher, produzindo novas formas de sujeição e de subjetividade” (Neto & Carneiro 2005, p.134 apud Silva & Paro 2018).

As mudanças internas nas relações amorosas ao longo da história causaram uma transformação profunda nos deveres, atribuições e cargos de homens e mulheres. As mulheres, ao ingressarem no mercado de trabalho e reivindicarem autonomia, passaram a questionar sua submissão e a dependência econômica que estavam sendo sujeitas, causando assim certa quebra em cadeia de anos e anos de estilo de vida. Esse processo contribuiu para que elas se tornassem mais firmes na busca por igualdade e respeito dentro dos relacionamentos, reduzindo a tolerância a situações de subjugação e abuso.

Os homens também passaram por mudanças, embora de forma mais gradual. Com o enfraquecimento do papel de provedor, muitos se viram desafiados a desenvolver um papel mais participativo e afetivo dentro do núcleo familiar, o que pode ter gerado crises de identidade, dada a pressão histórica para manter uma imagem autoritária.

Entende-se que essas alterações ocorreram a partir do momento que a mulher se insere no mercado de trabalho e confronta os papéis de mãe, esposa e “mulher do lar”, abraçando o papel de profissional, rompendo assim as definições tão reforçadas socialmente, fazendo assim com que o homem perdesse a soberania explícita sobre a mulher, diminuindo o símbolo de força e soberania dentro da família.

Essas mudanças, além de interferirem na identidade e nos papéis sociais do homem e da mulher, afetaram drasticamente os relacionamentos interpessoais, especialmente os envoltimentos amorosos, levando a um aumento alarmante no número de divórcios. Conforme o Instituto Brasileiro de Estatística e Geografia (IBGE) as taxas de separação e divórcio no Brasil cresceram 8,6% em 2022 quando comparada com as taxas de 2021, indo de 386.813 para 420.039 casos. Ana Suy em seu livro “a gente mira no amor e acerta na solidão” diz:

Quando mais as mulheres ascendem às suas liberdades, mais as taxas de divórcio aumentam. Não se trata unicamente de pensarmos que as pessoas não sabem mais amar umas às outras, mas também de que talvez agora possam amar a si mesmas – e, por vezes, em nome desse amor por si, pela própria vida, precisem abrir mão de um casamento[...] (Suy, 2022, p.26-27).

E como resultado o número de casamentos diminuiu, no Brasil, houve 757 179 registros de casamentos civis em 2020, o que representa uma redução de 26,1% em relação ao ano anterior (IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), no cenário atual as pessoas estão se casando mais tarde, priorizando a estabilidade financeira, a carreira, e o autoconhecimento antes de se comprometerem. Além disso, o aumento nas relações informais e uniões estáveis reflete uma grande mudança cultural, onde o casamento formal não é mais visto como o único caminho para um relacionamento significativo e estável.

Essas transformações nos papéis sociais e identitários contribuíram muito para o formato de relacionamentos que vem se desenhando atualmente, mas não foram as únicas. No presente, a tecnologia transformou as formas de comunicação, facilitando o contato instantâneo e a busca de novas conexões, além disso, explora a

autopromoção e todos querem mostrar como estão bem, fisicamente e emocionalmente, mesmo que não estejam.

O imediatismo e o individualismo, intensificados pelo capitalismo e pelos avanços tecnológicos, também desempenham um papel central na formação dos relacionamentos contemporâneos. Na busca constante por sensação prazerosa instantânea, os valores de paciência e construção ao longo prazo de forma mútua com o parceiro se enfraqueceram, pois algo novo está sempre “a um clique.”

A lógica do liberalismo incentiva o consumo rápido e a autossatisfação momentânea, influenciando a maneira como as pessoas se relacionam. A ideia de "posse" e "substituição" reflete nos relacionamentos, levando a uma tolerância mínima a dificuldades e uma valorização maior do eu (ego) sobre o nós. Isso acaba gerando vínculos menos duradouros e relações mais focadas em interesses individuais, que tendem a ser descartadas ao primeiro sinal de insatisfação.

A liquidez dos relacionamentos amorosos é um conceito que reflete as características dos relacionamentos atuais, nos quais, a estabilidade e o compromisso são frequentemente substituídos por maior desapego. Sendo, este trabalho, totalmente inspirado pela ideia de "modernidade líquida", de Zygmunt Bauman (2021).

Com aplicativos de encontros e redes sociais, é mais fácil conhecer novas pessoas e explorar opções. Essa grande abundância de escolha leva muitos a experimentar múltiplas conexões antes de se comprometer com uma única pessoa. No entanto, essa multiplicidade também reforça a ideia de que os relacionamentos são "descartáveis", fazendo com que muitos desistam ao menor sinal de conflito ou descontentamento, em vez de buscar resolvê-los.

Ademais, a individualidade é um valor muito prezado na modernidade. Relacionamentos em tempos líquidos são construídos para que as pessoas não sintam que estão perdendo o controle sobre suas vidas ou até a independência que elas acreditam ter conquistado com muito esforço. O medo de perder a autonomia ao se comprometer com alguém faz com que muitas relações se mantenham em um estado de superficialidade, evitando o apego mais íntimo e a dependência emocional.

Esse apego raso permite que cada pessoa preserve seu próprio espaço, mas também torna os vínculos frágeis e facilmente quebráveis. Hoje ninguém quer mais conhecer a outra metade de forma profunda, como saber como o outro gosta que a comida esteja disposta no prato ou de saber como é a posição que o parceiro gosta de dormir, pois tudo pode ser visto como dependência.

Um dos aspectos mais desafiadores dos relacionamentos líquidos é a incerteza. Essa área "morna" dificulta o desenvolvimento de laços profundos, e muitas vezes as pessoas hesitam em discutir o futuro ou expor seus sentimentos. Essa insegurança leva a comportamentos conhecidos atualmente pelas redes da internet como "*ghosting*³", nos quais a pessoa desaparece sem aviso, literalmente como um fantasma. Esse comportamento pode provocar ansiedades e inseguranças, afetando a saúde emocional.

Em conformidade a isso, o discurso sobre amor-próprio tem ganhado popularidade, incentivando as pessoas a focarem em si mesmas antes de se comprometerem com alguém. No entanto, a excessividade na autorrealização também pode contribuir para a liquidez dos relacionamentos atuais. Com o foco voltado para o próprio desenvolvimento, é fácil ver o parceiro como um obstáculo à realização pessoal, levando a relacionamentos de curta duração. A busca por o seu "próprio umbigo" em alguns casos, pode dificultar a disposição para se comprometer com o outro.

1.1.2 Impacto na Saúde Psicológica

A liquidez dos relacionamentos pode contribuir para um senso de superficialidade nas conexões, limitando a confiança entre as pessoas. A carência de vínculos significativos pode levar a um aumento na ansiedade, depressão e na criação de pensamentos intrusivos, pois a qualidade das relações entre as pessoas estão sensivelmente ligadas à saúde mental. A falta de intimidade verdadeira pode causar uma sensação de vazio e insatisfação em tudo, fazendo com que muitos busquem constantemente por novas experiências e relações que possam preencher essa lacuna, mas que geralmente acabam por reforçar o ciclo que não foi tratado, causando rigidez cognitiva. Quando cada pessoa busca estar presente e comprometida, a relação tende a ser mais segura e satisfatória. A contemporaneidade é uma marca dos relacionamentos modernos, mas encontrar um ponto entre liberdade e

³ O termo *ghosting*, que vem da palavra *ghost* (fantasma, em inglês), este termo se popularizou por definir o desaparecimento repentino das pessoas do outro lado da tela dos inúmeros aplicativos existentes na atualidade. Acontece de uma forma inesperada, quando a conversa está fluindo e o outro some sem dar explicações.

compromisso ajuda a construir conexões mais verdadeiras e emocionalmente saudáveis.

A ausência de intimidade autêntica — aquela que envolve confiança, reciprocidade e compromisso — muitas vezes deixa um vazio que não é preenchido por interações passageiras, o que pode agravar estados de insatisfação crônica.

Além disso, a constante busca por novas experiências para reacender a chama apagada e utilizar de relações como forma de fuga pode reforçar um ciclo de insatisfação e rigidez cognitiva, no qual o indivíduo se torna preso a padrões de pensamento que dificultam o desenvolvimento de vínculos profundos e estáveis (pela rigidez cognitiva podem acreditar antes mesmo de começar a relação que tudo vai dar errado). Esse ciclo de busca e frustração pode prejudicar a capacidade de construir uma autoimagem positiva e estável, afetando a resiliência emocional e a saúde mental como um todo.

Possuir conexão autêntica permite o desenvolvimento de um vínculo afetivo seguro, o que é fundamental para a construção de uma saúde mental saudável e para a redução dos impactos do estresse e da sensação de vazio. Além disso, o apoio social de qualidade é um dos fatores mais importantes para o bem-estar psicológico. Na ideia de liberdade com compromisso, o ideal é encarar os relacionamentos não como "posses", mas como construções que envolvem investimento mútuo e tempo, características essenciais para o desenvolvimento da intimidade e da confiança duradoura, pontos que requer paciência e uma mente aberta para aceitar o outro como ele é: com características totalmente diferente de você.

1.1.3 A TCC e a terapia de casais

A Terapia Cognitivo-Comportamental, mais conhecida como TCC, foi fomentada em meados da década de 60 por Aaron Beck, tem como finalidade realizar uma terapia breve nos tratamentos de transtornos de ansiedade e depressão. Segundo Judith Beck (1997, p.18)”, O tratamento baseia-se tanto em uma formulação cognitiva de um transtorno específico como em sua aplicação à conceituação ou entendimento do paciente individual”. O terapeuta busca, de uma variedade de formas, produzir a mudança cognitiva - mudanças no pensamento e no sistema de crenças do paciente-, visando promover mudança emocional e comportamental duradoura.

Quase meio século após seu surgimento, a terapia de Beck vem sendo aplicada em diversos tratamentos de diferentes problemáticas, até mesmo nas adversidades conjugais, onde a abordagem teve grande atuação na promoção de técnicas utilizadas.

A terapia cognitivo-comportamental para casais, surgiu em meados da década de 70 por intermédio das contribuições de Albert Ellis. De forma gradativa, a terapia foi sendo admitida como fator importante na reestruturação cognitiva de casais. Segundo (Peçanha; Rangé, 2008 *apud* Silva; Paro 2018) Ellis que deu importância às crenças disfuncionais do casal, uma vez que estas influenciam negativamente gerando conflitos e desentendimentos. Para Ellis, a terapia teria o objetivo de identificar e alterar essas crenças ou pensamentos inadequados para promover mudanças emocionais e comportamentais no relacionamento.

Os problemas conjugais apresentados frequentemente estão ligados a pensamentos disfuncionais que originam o desenvolvimento de emoções e comportamentos, muitas vezes afetando o relacionamento e a comunicação afetiva, atuando de forma prejudicial. Visto isso, a terapia de casais fundamentada na TCC se mostra eficiente por lidar com as, disfunções cognitivas que surgem por meio das crenças irrealistas através de avaliações negativas, fazendo com que desencadeiem as crenças conjugais que são sustentadas no relacionamento pelos dois lados.

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

Segundo Moraes e Rodrigues (2001) citado por Silva e Paro (2018), a habilidade da comunicação, expressão de sentimentos e emoções pode ser instalada no repertório do casal, facilitando o desenvolvimento do autoconhecimento, que contribui para que cada um possa identificar em si as suas limitações e comportamentos os quais devem ser melhorados visando a melhoria do relacionamento. Na contemporaneidade as pessoas não sabem identificar suas emoções, vontades e expressá-las de forma clara e empática com si mesma e com outro e esse estorvo acaba cedendo espaço para um grande leque de adversidades em todas as áreas da vida, inclusive conjugal. Marshall B. Rosenberg em seu livro “Comunicação não violenta” diz:

[...] Devemos aprender a identificar e expressar claramente o que de fato desejamos em qualquer situação... Nossas palavras, em vez de reações repetitivas e automáticas, tornam-se respostas conscientes, firmemente fundadas na consciência do que percebemos, sentimos e desejamos. Somos levados a expressar-nos com sinceridade e clareza, ao mesmo tempo que damos aos outros uma atenção respeitosa e empática [...] (Rosenberg, 2023, p.19-20)

Sendo assim, estabelecer uma melhor comunicação, trabalhando com ambas as partes do casal, auxilia para uma melhor resolução de conflitos estressores. Essas resoluções são modificadas de maneira positiva quando os cônjuges passam a emitir e ouvir de forma mais empática, promovendo a diminuição das distorções cognitivas que tanto interferem no relacionamento e levam a emoções e comportamentos distorcidos e falsas conclusões (Dattilio, 2004, *apud* Gameiro; Corrêa, 2019).

Sendo assim, a TCCC (terapia cognitiva-comportamental com casais), promove mudanças, estabelece o comportamento assertivo e auxilia na resolução de problemas adaptativos, pois acorda que o casal se posicione de forma empática sempre no momento mais apropriado. Através desse comportamento mais assertivo, as emoções do casal que abastecem angústias podem ser trabalhadas, buscando uma melhora significativa. Quando o casal começar a apresentar tais mudanças através de suas manifestações emocionais, caminharão para a satisfação conjugal e pessoal dos mesmos.

Cabe ressaltar que as emoções têm uma funcionalidade significativa dentro do relacionamento, visto que elas moldam o comportamento. Os casais que apresentam mais facilidade em demonstrar afeto positivo tendem a ter maior qualidade nas situações que acontecem, interferindo de maneira positiva nas interações sociais e na intimidade (Dattilio, 2011, *apud* Gameiro; Corrêa, 2019).

Quando se trata dos estressores que rodeiam os relacionamentos, existem três importantes componentes que necessitam ser trabalhados: recursos pessoais de cada um, recursos do casal e do componente familiar e os recursos ambientais (Dattilio, 2011).

A estruturação das sessões da TCCC é um pouco diferente, as sessões são divididas em sessões individuais e sessões em conjunto. A primeira sessão é realizada com o casal, para que o psicoterapeuta possa analisar os âmbitos problematizados no relacionamento, como é a interação do casal, a comunicação entre os mesmos, os pontos fortes e fracos no relacionamento, quais os fatores ambientais que possam estar afetando negativamente a relação. Dattilio (2011) diz:

[...]As entrevistas individuais e conjuntas com os membros de um casal, os questionários de autorrelato e a observação comportamental, feito pelo terapeuta, das interações familiares são os três modos principais de avaliação clínica. [...] (Dattilio, 2011, p.110)

Após a primeira sessão, são realizadas sessões individuais que tem como propósito apanhar informações que possam não ter sido mostradas na primeira sessão por uma das partes do casal pela possibilidade de inibição na presença do outro.

Como já citado no presente estudo, o objetivo da TCCC é a reestruturação cognitiva, visando modificar pensamentos disfuncionais, fazer o manejo das emoções, trabalhar uma comunicação mais assertiva e desenvolver estratégias para resolução de problemas. Tendo esses objetivos será exemplificado abaixo, técnicas para um melhor resultado na atenuação das problemáticas pontuadas, as técnicas escolhidas foram: Identificação de pensamentos automáticos e crenças básicas, resolução de problemas, e comunicação circular, visto que as maiores problemáticas apresentadas são regidas por falhas na comunicação, dificuldade em resolver adversidades e pensamentos disfuncionais.

1.1.3.1 Identificação de Pensamentos Automáticos e Crenças Básicas:

Pré-requisito fundamental para modificar as cognições distorcidas dos parceiros sobre si mesmos e um sobre o outro é aumentar sua capacidade de identificação de seus pensamentos automáticos. Depois de introduzir o conceito dos pensamentos automáticos que espontaneamente passam pela cabeça de uma pessoa, o terapeuta treina o casal na observação de seus padrões de pensamento durante as sessões que lidam com reações emocionais e comportamentais negativas em relação um ao outro (Dattilio,2011).

Para melhorar a habilidade de identificação de seus pensamentos automáticos, os clientes são solicitados a manter um pequeno caderno de anotações sempre à mão entre as sessões e anotar nele uma breve descrição das circunstâncias em que se sentem estressados sobre o relacionamento ou estão envolvidos em conflitos. Tal registro deve também incluir a descrição dos pensamentos automáticos, assim como as reações emocionais resultantes e quaisquer reações comportamentais para com outros membros da família (Dattilio, 2011).

A técnica indicada é o Registro de Pensamentos Disfuncionais ou Registro Diário dos Pensamentos Disfuncionais (Daily Record of Dysfuncional Thought) criada

por Beck, 1979. Por meio desta técnica o psicoterapeuta mostra ao casal como seus pensamentos automáticos são ligados às suas reações emocionais e comportamentais e os auxilia a compreender as temáticas que afetam sua relação.

1.1.3.2 Resolução de problemas

Os principais passos na resolução de problemas envolvem conseguir uma definição clara e específica do problema em termos de comportamentos que estão ou não ocorrendo, gerando soluções comportamentais específicas para o problema, sem atacar as ideias próprias ou do outro, avaliando as vantagens e desvantagens de cada solução alternativa e selecionando uma solução que parece factível e atrativa para todos os membros envolvidos, e concordando com um período de experiência para implementar a solução escolhida e avaliar sua eficácia (Dattilio, 2011)

Epstein e Schlesinger (1996) citado por Dattilio (2011, p. 155) desenvolveram um passo-a-passo que deve ser usado com casais visando a resolução de conflitos:

- 1) Defina o problema em termos comportamentais específicos. Compare as percepções e chegue a uma descrição acordada do problema.
- 2) Gere um conjunto de soluções possível.
- 3) Avalie as vantagens e desvantagens de cada solução.
- 4) Escolha uma solução possível.
- 5) Implemente a solução escolhida e avalie sua eficácia.

1.1.3.3 Comunicação Assertiva

Melhorar as capacidades do casal em expressar seus pensamentos e emoções, ouvir verdadeiramente um ao outro de forma empática, é uma forma de mediação mais habitual em diversas abordagens de psicoterapia. A habilidade em se expressar de forma assertiva está entre os principais componentes de um relacionamento estável e duradouro.

Dattilio (2011, p. 146) cita a técnica da “Comunicação Circular” para aprimorar a comunicação entre os componentes de um casal.

[...] A comunicação circular reflete uma forma de pensamento mais madura, diferenciada e abstrata. Nesse nível os cônjuges conseguem falar sobre seus padrões de relacionamento recíprocos e entrelaçados. Por exemplo, a esposa indica que está zangada devido ao comportamento não verbal do marido. Ela pode esclarecer o significado da sua preocupação e, talvez, fazer elaborações em resposta ao comportamento exibido. Dessa maneira, os parceiros conseguem ver como o padrão de comportamento de cada um afeta o outro e incorporar cognitivamente esse conhecimento em seus sistemas de crenças. Os padrões de comunicação começam a se tornar mais claros por meio desse tipo de discussão.

Visto que a comunicação pode ser um dos maiores problemas entre os casais e também uma das principais capacidades a serem desenvolvidas esta técnica se mostra fundamental na TCCC para o trabalho com casais.

2 METODOLOGIA

Esse trabalho foi desenvolvido através da metodologia de pesquisa bibliográfica, a qual se baseia no estudo de materiais disponíveis nas principais bases de dados. Porém, necessita uma atenção especial, pois, o pesquisador que conduz esse trabalho deve ser diligente, minucioso e examinar cuidadosamente os materiais, haja vista que o objetivo é coletar e analisar a literatura publicada que melhor embasa o tema do trabalho.

Assim como expõe Cristóvão da Cruz (2023), a investigação bibliográfica consiste em utilizar materiais já disponíveis, como livros e artigos científicos. Em muitos estudos, é comum encontrar pesquisas que se dedicam exclusivamente a fontes bibliográficas. Adicionalmente, pesquisas que buscam analisar ideologias e diversas perspectivas sobre um problema são frequentemente realizadas apenas com base em fontes bibliográficas.

[...] No caso da bibliográfica, a principal ferramenta é o levantamento de fontes confiáveis. O autor precisa se dedicar à leitura das obras consultadas, realizando uma leitura exploratória, seletiva e crítica. Isso é fundamental para selecionar, classificar e resolver o problema de pesquisa ou testar as hipóteses levantadas. (Guerra, 2023, p 152).

Este trabalho também utiliza como regulamento a pesquisa exploratória qualitativa, a qual se resume em explorar através de estudos temas poucos investigados com o intuito de integrar brechas de conhecimento sobre determinado tema buscando assimilar aspectos subjetivos como conceitos, pontos de vista e condutas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este trabalho teve como intuito investigar como a terapia de casal de abordagem TCC auxilia na formação de vínculos amorosos mais estruturados diante da fluidez dos relacionamentos na atualidade, para isso foi feita uma revisão bibliográfica explorando os relacionamentos na contemporaneidade, como e TCCC pode ajudar a atenuar os diversos infortúnios existentes entre os casais e o quais mudanças históricas/sociais cooperaram para que esses relacionamentos fossem tão instáveis.

Através das investigações constatou-se que com os avanços experimentados pela sociedade toda a construção psicossocial passou por alterações significativas que findaram por originar crises de identidade que “marcaram a transformação da relação homem e mulher, produzindo novas formas de sujeição e de subjetividade”, essas transformações mostraram as mulheres que elas podiam sim ter voz e espaço na sociedade, o que a levou a questionar o padrão social em que vivia, a partir disso a mulher se inseriu no mercado de trabalho e passou a priorizar outras áreas de sua vida, deixando a ideia de “mulher do lar” de lado.

Os homens também passaram por mudanças, embora de forma mais gradual. Com o enfraquecimento do papel de provedor, muitos se viram desafiados a desenvolver um papel mais participativo e afetivo dentro do núcleo familiar, o que pode ter gerado crises de identidade, dada a pressão histórica para manter uma imagem autoritária.

Essas alterações impactaram socialmente e psicologicamente, trazendo prejuízos para além dos encontrados nos vínculos amorosos, alguns transtornos psicológicos como ansiedade, depressão, aumento nos pensamentos catastróficos. Sensação crônica de vazio e uma incessante busca pelo se preencher “preciso encontrar minha outra parte da laranja”, passaram a ser mais identificados como algo que “se juntou” à nova hera dos relacionamentos. Observado que a superficialidade nas conexões, limita a confiança entre as pessoas. A carência de vínculos significativos e a falta de intimidade verdadeira pode causar o desenvolvimento ou o agravamento dessas patologias.

Com isso, se desvela as contribuições que a psicologia oferece, em especial a TCC. A terapia Cognitivo-Comportamental tem como finalidade realizar uma terapia breve nos tratamentos de transtornos de ansiedade e depressão. O psicoterapeuta de abordagem TCC busca, de uma variedade de formas, produzir a mudança cognitiva - mudanças no pensamento e no sistema de crenças do paciente-, visando promover mudança emocional e comportamental duradoura.

A respeito da Terapia de casais, os benefícios são ainda maiores na questão dos relacionamentos. A TCCC da importância às crenças disfuncionais do casal, visto que estas influenciam negativamente gerando conflitos e desentendimentos, além disto a TCCC traz técnicas que buscam trabalhar com o casal a tríade da Terapia Cognitivo-Comportamental: Pensamentos X Sentimentos X Comportamentos, o

objetivo da TCCC é a reestruturação cognitiva, visando modificar pensamentos disfuncionais, fazer o manejo das emoções, trabalhar uma comunicação mais assertiva e desenvolver estratégias para resolução de problemas.

A estruturação das sessões da TCCC é um pouco diferente, as sessões são divididas em sessões individuais e sessões em conjunto. A primeira sessão é realizada com o casal, para que o psicoterapeuta possa analisar os âmbitos problematizados no relacionamento, como é a interação do casal, a comunicação entre os mesmos, os pontos fortes e fracos no relacionamento, quais os fatores ambientais que possam estar afetando negativamente a relação.

Tendo esses objetivos foi exemplificado nesse estudo, técnicas para um melhor resultado na atenuação das problemáticas pontuadas, as técnicas citadas foram: “Identificação de pensamentos automáticos e crenças básicas” para trabalhar a parte da reestruturação cognitiva do casal, “resolução de problemas” para auxiliar o casal na melhora das habilidades em resolução de problemas para que ambos consigam resolver as adversidades do casal de forma empática e respeitosa, e “comunicação circular” para trabalhar a comunicação assertiva do casal pois uma má comunicação da espaços para inúmeras outras adversidades. Visto que as maiores problemáticas apresentadas são regidas por falhas na comunicação, dificuldade em resolver adversidades e pensamentos disfuncionais.

Desta forma, levando em consideração o que foi abordado no decorrer do artigo, o objetivo que este possuía foi alcançado visto que a TCC apresenta fortes componentes teóricos e práticos que visão trabalhar as diversas questões dos relacionamentos tendo como principal objetivo levar casais a terem relacionamentos mais assertivos e saudáveis. Confirmando a hipótese que foi levantada de que a falha na comunicação frequentemente apresentada pelos casais é a principal agente desencadeadora das demais problemáticas pois quando uma das partes do casal não se expressa/comunica de forma assertiva, essa falha do espaço para distorcidas interpretações que leva ao surgimento de pensamentos, emoções e comportamentos disfuncionais.

O material recorrente a temática é bem abrangente, tendo diversos livros e artigos abordando todos os tópicos expostos no presente estudo de forma clara, fundamentada e de fácil entendimento.

4 CONCLUSÃO

Este trabalho reflete uma análise detalhada sobre as transformações nas relações amorosas e interpessoais, considerando aspectos históricos, culturais e sociais que afetam os vínculos na atualidade. Destacou-se pelas várias mudanças nos papéis de gênero com o passar dos anos, a evolução das expectativas do casal em relação ao relacionamento, e o impacto do imediatismo e individualismo promovidos pela era digital e pelo capitalismo, que trouxeram a visão de relacionamentos como descartáveis. Foi observado que essa realidade é acompanhada pelo aumento das taxas de divórcio e pela preferência por relações informais, com o casamento sendo adiado pelos motivos de estabilidade pessoal e profissional.

O conceito de “amor líquido”, proposto por Bauman, é trazido para ilustrar a fragilidade dos laços atuais, caracterizada principalmente pela ausência de compromisso profundo. A comunicação virtual trouxe um mar de opções de escolhas, o que fez com que mudasse a lógica nos relacionamentos, onde a persistência em construir vínculos duradouros e firmes é comprometida pela facilidade em substituir parceiros.

Essas mudanças geram consequências psicológicas significativas aos envolvidos nessa “loja de sentimentos”. A falta de intimidade autêntica pode desencadear sentimentos de vazio e insatisfação, afetando a saúde mental e intensificando o ciclo sem fim de busca e frustração. A ausência de suporte emocional verdadeiro também dificulta a formação de vínculos seguros.

Neste contexto, o trabalho da psicologia, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), mostra-se relevante para ajudar casais a identificarem e superarem crenças disfuncionais e aprimorarem suas habilidades de comunicação. A TCC busca trabalhar o autoconhecimento e a empatia, trazendo também uma comunicação mais assertiva, fundamental para a construção de relações mais sólidas e duradouras. As sessões podem incluir avaliações individuais ou terapia de casal, permitindo que o terapeuta compreenda as dinâmicas problemáticas e ajude os casais a desenvolverem comportamentos mais saudáveis juntos.

Este estudo é fundamental para compreender as várias nuances dos relacionamentos modernos e aponta para a necessidade de promover e reforçar uma cultura de relacionamentos mais conscientes e sustentáveis, baseados no diálogo e

no comprometimento mútuo, a fim de reduzir o impacto da liquidez nas relações afetivas e prevenir que as próximas gerações não saibam lidar com a vulnerabilidade dos longos anos de relacionamento.

REFERÊNCIAS

ANGELO, T. P. Zygmunt Bauman, Amor Líquido: Sobre a Fragilidade dos Laços Humanos. *Mundo Livre: Revista Multidisciplinar*, v. 4, n. 1, p. 103-107, 3 set. 2018.

BAUMAN, Zygmunt, 1925-2017. Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos / Zygmunt Bauman ; tradução Carlos Alberto Medeiros. - 1ª ed. - Rio de Janeiro: Zahar, 2021. Título original: *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*. ISBN 978-65-5979-013-5.

BEREZA, Elizaneti; MARTINS, Jaqueline; MORESCO, Lyliane; ZANONI, Sônia. A influência da comunicação no relacionamento conjugal. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, [S. l.], v. 9, n. 1, 2008. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/216>. Acesso em: 8 set. 2024.

CARDOSO, Bruno Luiz Avelino; Neufeld, Carmem Beatriz. Conceitualização Cognitiva para Casais: Um Modelo Didático para Formulação de Casos em Terapia Conjugal. Disponível em < <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v22n2/v22n2a12.pdf> > Acessado no dia 12 de novembro de 2024.

CARDOSO, MARGOT. O que é o amor líquido e por que é cada vez mais difícil escapar dele. [S. l.]: *Vida simples*, 2022. Disponível em: <https://vidasimples.co/colunista/o-que-e-o-amor-liquido-e-por-que-e-cada-vez-mais-dificil-escapar-dele/>. Acesso em: 8 set. 2024.

CHAPMAN, Gary. *As 5 linguagens do amor* / Gary Chapman; traduzido por Emerson Justino. — 3. ed. - São Paulo: Mundo Cristão, 2013.

COSTA, Crístofer Batista da et al. Terapia de Casal e Estratégias de Resolução de Conflito: Uma Revisão Sistemática. *Psicologia: Ciência e Profissão* [online]. 2017, v. 37, n. 1 [Acessado 8 setembro 2024], pp. 208-223. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703000622016>>. ISSN 1982-3703.

CRISTÓVÃO DA CRUZ, W. GESTÃO DE PESSOAS: UM ESTUDO ACERCA DO RECRUTAMENTO E SELEÇÃO DE PESSOAL. *Revista OWL (OWL Journal)*, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 14–29, 2023. Disponível em: <https://www.revistaowl.com.br/index.php/owl/article/view/6>. Acesso em: 04 ago. 2024.

DATTILIO, Frank M. *Manual de terapia cognitivo-comportamental para casais e famílias* / Frank M. Dattilio; tradução: Magda França Lopes; revisão técnica: Bernard Rangé. - Porto Alegre: Artmed, 2011. 304 p; 23 cm.

FÉLIX, Luciane. Amor Líquido: a fragilidade dos laços humanos. [S. l.]: ESDC-ESCOLA SUPERIOR DE DIREITO CONSTITUCIONAL, abril 2010. Disponível em:

http://www.esdc.com.br/CSF/artigo_2010_04_Amor_Liquido.htm. Acesso em: 8 set. 2024.

GAMEIRO, Cristiany Beatriz da Silva; Corrêa, Andriza Saraiva. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA CASAIS DIANTE das DISTORÇÕES COGNITIVAS. *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria*, v. 20, n. 1, p. 217-228, 2019. Disponível em <<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/2630/2386>> Acessado no dia 12 de novembro de 2024.

ROSENBERG, Marahall B. Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais / Marshall B. Rosenberg; tradução Mário Vilela. - [5. ed.]. - São Paulo: Ágora, 2021. 280p.

SILVA, Ana Paula Melo da; PARO, Eliane. A TERAPIA DE CASAIS COM BASE NA ABORDAGEM COGNITIVO-COMPORTAMENTAL. Disponível em<<https://www.periodicos.univag.com.br/index.php/psicologia/article/download/574/820/2107>> Acessado no dia 12 de novembro de 2024.

SUY, Ana. A gente mira no amor e acerta na solidão / Ana Suy. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2022. 160 p.