

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**REPRESENTAÇÕES E VIVÊNCIAS CONJUGAIS -  
DA CONSTRUÇÃO À RESOLUÇÃO DE CONFLITOS**

**Daniela Freitas Lopes**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)**

**2015**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**REPRESENTAÇÕES E VIVÊNCIAS CONJUGAIS -  
DA CONSTRUÇÃO À RESOLUÇÃO DE CONFLITOS**

**Daniela Freitas Lopes**

Dissertação orientada pela Professora Doutora Isabel Narciso

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)**

**2015**

*Quem ama cuida.*

*Amor com amor se paga e com desdém se apaga.*

*Onde manda o amor não há outro senhor.*

*Não há amor sem amargor.*

(Ditados Populares)

## **AGRADECIMENTOS**

*À Professora Doutora Isabel Narciso, minha orientadora, pelo apoio e colaboração neste percurso e projeto. E aos demais professores que direta ou indiretamente me ajudaram neste tempo de formação.*

*Às minhas colegas e amigas, Teresa Pontes e Sara Rodrigues, companheiras de projeto, pelas palavras amigas e reconfortantes, pela força, pela ajuda.*

*À família, pais e irmão, por todo o carinho, amor, afetos. Pelos abraços de apoio e palavras de força. Obrigada por não me deixarem desistir.*

*A todos os participantes, um especial obrigado por colaborarem, por contribuírem e por tornarem possível este projeto.*

*Às colegas de mestrado, pelo companheirismo e pela partilha, pelo apoio e força.*

*Aos amigos e amigas que me acompanharam mais do lado de fora, especialmente a Aninha e a Andrea, pela disponibilidade de me ouvirem e que me deram força quando mais precisei.*

*A todas as pessoas que fizeram parte deste projeto...*

*... Muito Obrigada!*

## RESUMO

A presente investigação de carácter exploratório, alicerçada no domínio da Psicologia da Família, tem por objetivo explorar e analisar as crenças sobre o conflito conjugal e o modo como este é vivenciado por indivíduos em situação de conjugalidade (casamento ou coabitação conjugal). As narrativas serão analisadas, tendo em conta a conotação do conflito, os fatores protetores e instigadores, as consequências do conflito, a responsabilidade pessoal pelos conflitos, a posição estratégica relativa ao conflito, os principais temas de conflito e as estratégias utilizadas para os solucionar. Seguindo o paradigma construcionista e uma abordagem qualitativa, a investigação foi realizada com uma amostra de doze participantes, dos quais sete eram do sexo feminino e cinco do sexo masculino, casados ou em coabitação. Aos participantes foi aplicado um questionário sociodemográfico e realizada uma entrevista semiestruturada, sendo os dados analisados, posteriormente, com recurso ao *software QSR NVIVO*. Os principais resultados obtidos mostram a inevitabilidade dos conflitos, que estes são conotados no sentido positivo e com funções importantes ao nível da relação conjugal. As conotações negativas estão essencialmente relacionadas com a não resolução dos conflitos e com as consequências negativas dos mesmos. A relação do casal emerge como fundamental quer ao nível dos fatores protetores, quer ao nível dos fatores instigadores de conflito. Os principais temas estão relacionados com decisões e questões materiais. Os casais utilizam maioritariamente estratégias ativas e construtivas para a resolução de conflitos. São ainda discutidas as implicações dos resultados do estudo, bem como as limitações do mesmo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Conflito conjugal, Resolução de Conflitos, Temas de Conflito; Fatores de Influência

## **ABSTRACT**

The current research of exploratory nature, grounded on the Family Psychology domain, has as objective to explore and to analyze the marital conflict believes and the way that this is lived by the individuals in conjugal situations (marriage or conjugal cohabitation). The narratives will be analyzed taking into account the conflict connotation, the instigator and protective factors, the conflict consequences, the personal responsibility of conflict, the strategic position relative to conflict, the main conflict themes and the strategies utilized to solve them. Following the constructionist paradigm and a qualitative approach, the research was realized with a sample of twelve participants, from which seven were females and five were masculine, married or in cohabitation. A sociodemographic questionnaire was applied to the participants and it was realized a semi-structured interview, afterwards the data was analyzed using the *QSR NVIVO software*. The main achieved results show the conflict inevitability, which are connoted in the positive sense and with important functions at the level of marital relationship. The negative connotations are essentially related with the non-resolution of the conflict and with its negative consequences. The couple's relationship emerges as crucial both in terms of protective factors and conflict instigators. The main themes are associated with decisions and material questions. The couples use mostly active and constructive strategies in order to solve conflicts. Lastly it is discussed the implications of the study outcomes, as well its limitations.

**KEYWORDS:** Conjugal Conflict; Conflict Resolution; Conflict Themes; Influence Factors

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	1
1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	3
A INEVITABILIDADE DOS CONFLITOS NA CONJUGALIDADE .....	3
DA REAÇÃO À SUPERAÇÃO DE CONFLITOS NA CONJUGALIDADE .....	5
CONFLITOS, QUALIDADE E SATISFAÇÃO CONJUGAL .....	10
2. PROCESSO METODOLÓGICO .....	13
ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO .....	13
DESENHO DA INVESTIGAÇÃO .....	14
OBJETIVOS E QUESTÕES DE INVESTIGAÇÃO .....	14
ESTRATÉGIA METODOLÓGICA .....	15
SELEÇÃO DA AMOSTRA E CARACTERIZAÇÃO .....	15
INSTRUMENTOS UTILIZADOS .....	15
QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO .....	15
ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA .....	16
ESCALA DE AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO EM ÁREAS DA VIDA CONJUGAL (EASAVIC) .....	16
PROCEDIMENTO DE RECOLHA DE DADOS .....	17
PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS .....	17
3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	19
CRENÇAS SOBRE CONFLITOS CONJUGAIS .....	19
INEVITABILIDADE DO CONFLITO .....	19
INFLUÊNCIAS DO CONFLITO .....	20
CONSEQUÊNCIAS DO CONFLITO .....	23
VIVÊNCIAS DO CONFLITO CONJUGAL .....	26
SIMETRIA-COMPLEMENTARIDADE CONFLITUAL .....	26
POSIÇÃO ESTRATÉGICA NO CONFLITO .....	27
PRINCIPAIS TEMAS DE CONFLITO .....	29
ESTRATÉGIAS DE RESOLUÇÃO DE CONFLITOS .....	30
ESFORÇO PARA A RECONCILIAÇÃO .....	32
EFICÁCIA DA RECONCILIAÇÃO .....	33

SUPERAÇÃO DE SITUAÇÃO DE CONFLITO NÃO RESOLVIDO .....	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	36
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	39
APÊNDICES	

## **ÍNDICE DE APÊNDICES**

Apêndice I: Árvore de Categorias

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1: Influências negativas no conflito conjugal

Figura 2: Influências positivas no conflito conjugal

Figura 3: Consequências positivas no conflito conjugal

Figura 4: Consequências negativas no conflito conjugal

Figura 5: Posição estratégica no conflito

Figura 6: Principais temas de conflito

Figura 7: Estratégias de resolução de conflitos

Figura 8: Superação de situação de conflito não resolvido 1

Figura 9: Superação de situação de conflito não resolvido 2

## INTRODUÇÃO

Em dado momento das suas vidas, duas pessoas podem querer assumir o compromisso de construir um projeto de vida a dois. Num primeiro momento, enquanto namorados, um dos elementos do casal projeta no outro as características que correspondem às suas necessidades emocionais (Barker, 2000) e, posteriormente, comprometem-se numa relação duradoura, assumindo o desejo de viverem juntos e de criarem um lar (Relvas, 2004). Com este compromisso surge a conjugalidade, o subsistema conjugal (Alarcão, 2006; Barker, 2000; Rosa & Gonçalves, 2010), que é o suporte da relação que se estabelece entre os cônjuges (Alarcão, 2006), onde a identidade de cada um passa a coexistir, sendo a complementaridade e a adaptação nas relações do casal, com a sua família alargada e os amigos, essenciais para o bom funcionamento do mesmo (Alarcão, 2006; Barker, 2000). Caillé (1991) defende que na relação conjugal “um e um são três”, sendo que estes elementos são constantemente influenciados pelas características individuais e expectativas de cada um, pelas famílias de origem, pelos amigos de cada elemento do casal e pela sociedade (Relvas, 2004).

Cada membro do casal constrói um modelo de vida pessoal, conjugal e familiar que, com o casamento vai ser confrontado e negociado com o parceiro, formando um terceiro modelo que será o da conjugalidade real (Alarcão, 2006), modelo este que está em constante mudança (Relvas, 2004) e que é influenciado pelos padrões de interação pelos quais o casal se rege, sendo estes padrões influenciados pelas experiências individuais e familiares de cada elemento (Minuchin, 1983). Em suma, um confronto entre as diferentes perspetivas individuais (McGoldrick, 2008; Rosa & Gonçalves, 2010). Perante esta negociação e renegociação é inevitável que surja o conflito, como algo inerente à definição dos limites e fronteiras entre o casal (Minuchin, 1983), permitindo assim que cada elemento saiba o que pode esperar de si, do outro e o que o outro pode esperar dele (Alarcão, 2006).

Com o presente estudo, pretendemos, através de uma metodologia qualitativa que inclui a realização de entrevistas a indivíduos casados ou em coabitação conjugal, compreender e analisar crenças sobre conflitos conjugais e vivências do conflito conjugal.

Esta dissertação está organizada nas seguintes secções: o Enquadramento Teórico, onde se apresenta uma síntese da revisão de literatura efetuada; o Processo Metodológico, onde se apresenta o desenho do estudo e as estratégias metodológicas; a

Apresentação e Discussão dos Resultados, que inclui a descrição dos resultados e uma análise dos mesmos, integrando-os com as questões de investigação e a revisão de literatura, e explicitando-os também através de excertos das entrevistas realizadas; e, finalmente, as Considerações Finais, que inclui a síntese dos principais resultados, e algumas reflexões sobre os limites do estudo empírico, e sobre os seus possíveis contributos para a investigação e para a intervenção.

## 1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### **A inevitabilidade dos conflitos na conjugalidade**

Para Torrego (2003), os conflitos designam-se por situações em que duas ou mais pessoas entram em oposição ou desacordo devido às suas posições, interesses, necessidades, desejos ou valores serem incompatíveis ou de serem considerados como tal. Os conflitos podem ter um papel muito importante, uma vez que a relação entre os elementos em conflito pode ser fortalecida ou enfraquecida, em função do processo de conflito, da sua resolução e do ultrapassar da situação conflituante (Torrego, 2003). Compreende-se, pois, que os conflitos tanto podem gerar novos caminhos de entendimento e de desenvolvimento pessoal e social (Osarenren & Anyama, 2011; Torrego 2003), como, pelo contrário, podem abrir vias de destruição e desconhecimento dos direitos e necessidades que, como seres humanos, todos temos (Torrego, 2003). Alguns autores referem a inevitabilidade dos conflitos (Gottman, Gottman & DeClair, 2006), dado que é praticamente impossível que duas pessoas numa relação de intimidade tenham sempre os mesmos desejos, pelo que terão algum grau de conflito ao longo do tempo (Baucom & Epstein, 1990), e havendo mesmo problemas que nunca se resolvem (Gottman, Gottman & DeClair, 2006).

Também Costa (1999) defende que pensar e sentir de maneira diferente é inerente às relações humanas, mas também potencial fonte de enriquecimento, pelo que discutir, argumentar e mostrar essas divergências é absolutamente saudável. No mesmo sentido, Narciso e Ribeiro (2009, p. 59) afirmam que “*o viver conjugal é pleno de alterações entre momentos de afetividade positiva e outros de afetividade negativa*”. De acordo com Narciso (2001), o jogo entre forças que criam um sentido de coesão e de unidade e forças que separam e dividem, é essencial para que os cônjuges procurem modos alternativos para lidarem com a mudança, com tensões e contradições, sendo fundamental para o seu crescimento e desenvolvimento. Em suma, a satisfação e a estabilidade das relações conjugais não está diretamente associada à ausência de conflitos, mas sim ao modo de como os cônjuges estabelecem estratégias para os solucionar (Mosmann & Falcke, 2011; Osarenren & Anyama, 2011).

O estudo de Mosmann e Falcke (2011), que tinha por objetivo a identificação dos motivos de conflito conjugal e a sua frequência, recorrendo à aplicação de uma escala de conflito conjugal a 149 casais com filhos, revelou que os principais temas de conflito

conjugal eram os filhos, o tempo conjunto do casal, o dinheiro, as tarefas domésticas e a sexualidade. Para além destes motivos de conflito conjugal, Gottman e Silvel (2001) referem que casais que estiveram em aconselhamento também discutiam por causa do emprego e das famílias de origem. Relvas (2004) menciona que as relações que o casal estabelece com as suas famílias de origem são também um ponto de origem de conflito, pelo que se devem de estabelecer regras e normas de modo a regular as relações com as mesmas. Fincham (2003) refere que são motivos de conflito entre os casais, a divisão das tarefas domésticas, o poder que cada elemento tem na sua relação, a existência de relações extraconjugais, beber em excesso, o consumo de drogas e de dinheiro à toa, e a violência e agressão psicológica. Braz, Dessen e Silva (2005) referem os seguintes fatores como sendo aqueles que levam a que um casamento seja mal sucedido: (1) ao nível da relação conjugal, como a ausência de negociação, de similaridade, de fidelidade, de trocas afetivas, de respeito e de liberdade, (2) características individuais como a inflexibilidade, ser desonesto e mentiroso, a passividade e o cultivar vícios e (3) relacionados com o sistema familiar como a falta de equilíbrio entre as relações de amizade e/ou trabalho com a família, a falta de estabilidade financeira e conflitos com as famílias de origem. Além destes fatores, os autores mencionam que a vinda de um filho pode também ser motivo de conflito entre o casal.

Nas relações conjugais, assim como em todo o tipo de relações, os conflitos podem ser construtivos ou destrutivos. Os conflitos construtivos baseiam-se num processo de negociação, colaboração e/ou debate de modo a chegar a um consenso (Rinaldi & Howe, 2003), o que implica flexibilidade, cooperação, interação com o objetivo de aprender em vez de proteger, o que potencia o aumento de autoestima, crescimento e enriquecimento (Greeff & Bruyne, 2000). Neste tipo de conflitos, comuns nos casais satisfeitos (Neto & Féres-Carneiro, 2010), os sujeitos revelam a capacidade de resolver os problemas e de chegarem a um acordo, de aceitarem e de compreenderem o outro, têm sentido de humor e revelam empatia e afetos positivos pelo parceiro (Fincham, 2003; Gottman & Silver, 2001; Gottman, Gottman & DeClair, 2006). Por outro lado, nos conflitos destrutivos, predomina a insatisfação, devido à coerção e hostilidade, o que se manifesta por ameaças físicas e/ou verbais que se podem estender a outros tópicos para além do que está em causa (Rinaldi & Howe, 2003), sentimentos de raiva, insultos (McCoy, Cummings & Davies, 2009), espirais crescentes de manipulação, evitamento, retaliação, inflexibilidade e rigidez, padrões de domínio e subordinação e

comunicação verbal e não-verbal humilhante e desagradável (Greeff & Bruyne, 2000), o qual poderá vulnerabilizar a saúde mental e física do casal (Fincham, 2003).

### **Da reação à superação de conflitos na conjugalidade**

Os casais diferem não só relativamente à frequência de conflitos construtivos e destrutivos, mas também na maneira como agem e reagem perante um conflito (Burman, Margolin & John, 1993), sendo que o modo como os casais lidam com o conflito é o melhor preditor do sucesso da conjugalidade a longo prazo (Gottman, Gottman & DeClaire, 2006). Torrego (2003) refere os diferentes estilos de abordagem ao conflito: competição, fuga, acomodação, compromisso, e colaboração. No estilo competitivo, tenta-se alcançar os objetivos pessoais à custa dos outros, sem se importar com eles; o estilo fuga caracteriza-se por uma atitude de não enfrentar os problemas, evitando-os; o estilo acomodação implica ceder, habitualmente, perante os pontos de vista do outro, renunciando à sua própria maneira de ver as coisas; o estilo compromisso tem subjacente a negociação, a busca de soluções em acordo, sendo que esta solução satisfaz, parcialmente, ambas as partes; finalmente, a colaboração supõe um nível de implicação de ambos na busca de um objetivo comum, supondo a exploração do desacordo e gerando alternativas que satisfaçam ambas as partes.

Braz, Dessen & Silva (2005) realizaram um estudo com o objetivo de descrever os aspetos da qualidade das relações parentais e conjugais de catorze famílias de classe média e baixa, compostas por pai, mãe e criança-alvo na faixa etária de 4-5 anos, através da aplicação de um questionário (dados sociodemográficos, estrutura familiar, modos de vida e divisão de tarefas domésticas) às mães e da realização de uma entrevista semiestruturada (satisfação marital, conflitos, alianças, valores, crenças sobre o casamento, educação de filhos e sua influência na relação pais-filho) às mães e aos pais, separadamente. Os autores chegaram à conclusão de que a maioria dos casais (83%) apresenta reações negativas durante os conflitos como: discutir de forma exaltada, gritar ou reclamar (79%), demonstrar afetos negativos (50%) como raiva, aborrecimento, nervosismos, com um ou ambos os cônjuges a retrair-se, e permanecendo sem conversar durante algum tempo (68%). Saliente-se, ainda, que 57% dos participantes referiram ainda que por vezes se agridem mutuamente e/ou falam palavras que magoam o outro, mas apenas verbalmente. A única resposta positiva dada

pelos casais foi o diálogo (32%), onde referiram procurar dialogar e conversar sobre o conflito, de modo a chegar a um consenso e minimizar as dificuldades.

Quanto à apresentação de reações negativas, Bolze (2012) chega a conclusões no mesmo sentido, na sua investigação sobre relacionamento conjugal e táticas de resolução de conflitos com uma amostra de 50 casais brasileiros. A autora refere que o tipo de conflito conjugal mais evidente nos casais é a agressão psicológica menor, o que indica que, apesar de o casal tentar resolver as diferenças e desavenças através do diálogo, a maior parte das vezes, os cônjuges recorrem a comportamentos ofensivos como insultar, gritar, virar as costas ou abandonar a discussão ou ameaçar acertar ou atirar algo ao companheiro. No mesmo estudo, a autora refere que, quando o conflito não se consegue solucionar através do diálogo, há predomínio de agressões verbais e/ou isolamento em detrimento de agressões físicas. Na sua investigação sobre as respostas à insatisfação em relacionamentos amorosos, Rusbult, Zembrodt e Gunn (1982) referem que as respostas ao conflito diferem em duas dimensões: construtivo/destrutivo e ativo/passivo. A primeira dimensão engloba as respostas que resolvem o problema, respostas que têm como objetivo manter e/ou reavivar a relação, sendo que a segunda dimensão inclui respostas que não são resolutivas do problema. Discutir os problemas, comprometer-se, sugerir soluções ou mencionar o que está a incomodar e pedir ajuda, são respostas construtivas; já gritar, insultar, bater ou o divórcio, são respostas destrutivas dado que não resolvem o problema. Todos os exemplos referidos anteriormente são considerados como comportamentos ativos, dado que envolve proatividade de pelo menos um dos membros do casal. Os comportamentos passivos são aqueles em que não existe uma ação explícita. Podem ser construtivos, quando se pretende resolver o problema, como, por exemplo, esperar que a situação melhore, fazer pausas na situação do conflito, rezar, etc.; ou destrutivos, quando impedem a solução do problema ou o agravam, tal como passar menos tempo com o companheiro, evitar discutir os problemas, procurar relações amorosas extraconjugais. Os mesmos autores referem que os sujeitos que estão felizes e satisfeitos com a sua relação estão mais propensos a responderem de modo construtivo sobre o problema.

Quanto aos padrões típicos de comportamento durante os conflitos, Fincham (2003) menciona que (1) os casais insatisfeitos fazem afirmações mais negativas, sendo assim dominados por escaladas sem fim de comportamentos negativos, em comparação com os casais satisfeitos que utilizam tentativas de reparação; (2) o padrão *exigência-evitamento* no qual um dos elementos faz exigências, críticas e reclamações, e o outro

elemento retira-se, numa atitude defensiva e passiva. O mesmo padrão também é referido por Papp, Kouros e Cummings (2009) que o caracterizam por um padrão em que um dos elementos do casal exige, discute, procura a mudança ou a resolução do problema enquanto o outro elemento se retira, procurando acabar ou evitar a discussão.

Driver e Gottman (2004) estudaram o papel da brincadeira e do entusiasmo no dia-a-dia no uso do humor e do afeto durante os conflitos, numa observação de quarenta e nove casais, numa interação de dez minutos ao jantar e numa discussão de quinze minutos. Os autores concluíram que os momentos positivos do dia-a-dia podem contribuir para a capacidade de o casal utilizar o carinho e o humor durante os conflitos. Assim, a brincadeira do marido e o seu entusiasmo na vida quotidiana podem contribuir para o uso do humor e afeto por parte da mulher durante o conflito, e que a brincadeira da mulher pode influenciar o seu próprio entusiasmo que, por sua vez, impulsiona o afeto do marido (Driver & Gottman, 2004).

Greeff e Bruyne (2000) realizaram um estudo com os objetivos de identificar quais os estilos de gestão de conflitos mais associados a satisfação conjugal, e determinar como se sentiam os casais satisfeitos com a gestão dos seus conflitos. Os autores concluíram que os cônjuges que concordam com a forma como o conflito deve ser gerido, são mais felizes, especialmente aqueles que concordam que o conflito não deve ser evitado. Verificaram, ainda, que, na maioria dos casos, os elementos do casal não tinham o mesmo estilo de abordagem do conflito, evidenciando-se particularmente, diferenças em função do sexo: embora o estilo fuga e o estilo compromisso fosse comum a ambos os sexos, os homens tendiam a utilizar também a competição como forma de gerir o conflito, enquanto as mulheres se identificavam mais com a acomodação. De acordo com Greeff e Bruyne (2000), estas diferenças podem refletir a complementaridade entre os elementos do casal. No seu estudo, estes autores constataram ainda, que os casais reportavam maior satisfação face aos estilos de compromisso e de colaboração na resolução de problemas, e menor satisfação face aos estilos de acomodação, evitamento e competição.

Costa (1999) reporta que, nas relações conjugais, há uma tendência para a utilização de estratégias de negociação, dado que ambas as partes saem satisfeitas porque não querem perder a relação.

De acordo com Mosmann e Falcke (2011), no seu estudo supracitado, os padrões de comportamento dos cônjuges durante o processo de resolução de conflitos são preditores da satisfação conjugal e da estabilidade conjugal. Baucom e Epstein (1990)

revelam que as estratégias para a resolução de conflitos, são, geralmente, distintas entre casais satisfeitos, que utilizam estratégias mais positivas, e casais insatisfeitos, que utilizam estratégias mais aversivas. Uma resolução eficaz do problema implica uma definição clara e concreta do problema e uma procura criativa e flexível de várias soluções, exigindo uma relação empática entre os intervenientes, o que levará a uma solução de compromisso ou integração, tendo em conta as perspetivas de ambos os elementos do casal (Narciso & Ribeiro, 2009) e o processo de resolução dos problemas deverá ser pautado pela compreensão e valorização dos intervenientes (Gottman, Gottman & DeClaire, 2006).

Gottman e Silver (2001) utiliza a expressão “*Casamentos emocionalmente felizes*” para se referir ao modo como os casais encaram e lidam com os conflitos, referindo que “*aquilo que pode fazer com que um casamento funcione é surpreendentemente simples. Os casais felizes não são pessoas mais espertas, mais ricas, ou mais astutas psicologicamente que as outras. O que se passa é que, nas suas vidas diárias, adquirem uma dinâmica que impede os pensamentos e os sentimentos negativos de um pelo outro (que todos os casais têm) se sobreporem aos positivos*” (p. 15).

Segundo Woodin (2011), numa meta-análise de sessenta e quatro estudos para categorizar a observação das condutas de casais em conflito, nas categorias de hostilidade, *stress*, afastamento, resolução de problemas e intimidade, a autora refere que as mulheres eram mais propensas a apresentar comportamentos de hostilidade, *stress* e intimidade durante o conflito, sendo que os homens tentavam comunicar de um modo menos intenso e mais indireto durante o conflito, apresentando comportamentos como afastamento e resolução de problemas. É de referir que as diferenças encontradas entre homens e mulheres foram de pequena magnitude o que pode sugerir mais semelhanças do que diferenças na resolução de conflitos. De acordo com vários autores, o padrão *exigência-evitamento* está associado ao sexo, pelo que as mulheres são mais propensas a reclamar e os homens a retrair-se (Christensen, Eldridge, Catta-Preta, Lim, & Santagata, 2006; Fincham, 2003). Na meta-análise de Wodin (2011), supracitada, constatou-se que, em ambos os sexos, a hostilidade estava fortemente associada a uma menor satisfação na relação, e o *stress* e afastamento pouco associados à satisfação e intimidade; já a resolução de problemas estava fortemente associada à satisfação conjugal. Fincham (2003) refere que nos casos em que a mulher se mostra hostil e o homem se retira da situação de conflito, as mulheres exibem afetos e comportamentos

mais negativos do que os homens, enquanto estes tendem a não responder ou a fazer comentários irrelevantes.

A não resolução dos conflitos conjugais pode ter consequências a nível pessoal, em termos de saúde mental e física, e a nível relacional e familiar (Mosmann & Falcke, 2011; Osarenren & Anyama, 2011), provocando insatisfação, distanciamento, infidelidade, agressividade e violência, o que, por sua vez, aumenta a probabilidade de abandono, separação e divórcio (Osarenren & Anyama, 2011).

A partir da análise de casais e das suas interações, Gottman e Silver (2001) refere seis sinais como sendo fundamentais para prever aquilo que designa como “escalada para a rutura”. O primeiro denomina-o de “*Arranque abrupto*”, relacionado com a elevada intensidade com que a discussão começa, caracterizada imediatamente por um forte tom acusatório. O segundo sinal, “*Os quatro cavaleiros*” que engloba (1) a crítica global (pessoalizada, envolvendo não tanto queixas mas sim críticas muito negativas e acusações sobre o carácter ou a personalidade do parceiro), (2) o desprezo (sarcasmo e cinismo, evidenciados por insultos, revirar dos olhos, troça humilhante, etc.), (3) a defensividade (considerada como uma tentativa de culpabilizar o parceiro atacante) e, (4) por último, o muro de silêncio (acontece geralmente quando um dos parceiros, em vez de enfrentar o parceiro, prefere “desligar”, deixando de falar, ou mesmo abandonando o espaço comum). O terceiro sinal é a *inundação negativa* que significa que a negatividade de um dos parceiros se torna tão dominante e súbita que o outro parceiro fica em estado de choque, indefeso contra o ataque, prevendo a repetição de mais um insucesso na resolução do conflito, e preferindo desligar-se emocionalmente da relação. Relativamente a estes três sinais, Gottman e Silver (2001) refere que “*embora cada um destes fatores sirva, por si só, para prever o divórcio, normalmente, encontramos-los em coexistência nos casamentos infelizes*” (p. 49). *Contágio fisiológico*, o quarto sinal, relaciona-se com a simultaneidade da ativação fisiológica em ambos os cônjuges (e.g. aceleração da pulsação cardíaca e da tensão arterial, alterações hormonais, como a secreção de adrenalina) o que torna impossível uma discussão produtiva, orientada no sentido da resolução de problemas. O quinto sinal está relacionado com as *tentativas de reconciliação falhadas*, as quais são fundamentais na medida em que se mantém a situação de stress e tensão negativa elevada, impedindo o ultrapassar da situação de conflito. O último sinal refere-se às *más memórias*, sendo que estas estão relacionadas com o facto de os casais, ao estarem tão vinculados na negatividade, reescrevem o seu passado, numa versão onde a positividade e satisfação

dos primeiros tempos é “apagada”. Tal como Gottman e Silver (2001) afirma *“Quando o casamento atinge o ponto em que o casal já rescreveu a sua história, quando os seus corpos e as suas mentes tornaram praticamente impossível a comunicação e a reparação dos problemas correntes, esse casamento está prestes a ruir. As pessoas dão por si constantemente em estado de alerta vermelho. Como estão sempre à espera de guerra, o casamento torna-se um verdadeiro tormento. O resultado mais que compreensível é o abandono da relação”* (p. 58).

Relvas (2004) refere que uma boa comunicação é essencial ao nível da gestão de conflitos, mostrando alguns aspetos pragmáticos da comunicação a ter em conta: as distorções da comunicação, pelo que se deve tentar comunicar de forma clara e sem ambiguidades; ter atenção ao conteúdo da mensagem mas também à forma como é transmitida, de modo a que esta seja compreendida e que produza os efeitos desejados, evitando assim uma má tradução entre o conteúdo e a relação; os casais devem metacomunicar, ou seja, comunicar sobre a comunicação, de modo a evitar impasses em discussões sobre o conteúdo das mesmas; e, ainda, devem procurar uma adequada definição de papéis e estatutos (em termos de simetria e de complementaridade, de modo a evitar problemas ao nível da rigidificação relacional, anulação e desconfirmação do outro).

A tentativa de resolução de qualquer conflito, a nível comunicacional, passa pela capacidade de os elementos do casal conseguirem metacomunicar (Relvas, 2004; Alarcão, 2006), elemento necessário à construção e evolução do processo de casal porque possibilita aos cônjuges conhecerem-se, desenvolverem afetos, negociarem, e ultrapassarem os seus conflitos (Alarcão, 2006). Com uma gestão flexível e adequada da comunicação, o casal poderá também definir com alguma clareza o espaço de cada um e do próprio casal (Relvas, 2004).

### **Conflitos, qualidade e satisfação conjugal**

Vários estudos mostram que os conflitos e a resolução de conflitos estão fortemente associados a diversos componentes da qualidade conjugal, bem como a satisfação conjugal. Um estudo de Askari, Noah, Hassan e Baba (2012) que tinha por objetivo analisar os efeitos do treino de competências ao nível da comunicação e da resolução de conflitos na satisfação conjugal, em 54 casais de longa duração (no mínimo há dezoito anos), permitiu concluir que a comunicação e a capacidade de resolução de conflitos

está fortemente associada à satisfação conjugal. No mesmo sentido, Gottman (2007) refere que fracas capacidades de comunicação precedem o aparecimento de problemas. Por outro lado, a capacidade do casal conseguir comunicar de forma positiva está presente nos casais satisfeitos (Gottman, Gottman & DeClair, 2006; Gottman & Silver, 2001; Narciso 2001). Kaslow e Robinson (1996, citado por Barker, 2000) realizaram um estudo com 57 casais de longa duração (entre vinte e cinco e quarenta e seis anos de relação) e concluíram que os casais satisfeitos apresentavam formas menos impulsivas e mais cooperantes, apoiantes e flexíveis de resolver os problemas, assim como apresentavam estratégias mais eficazes de comunicação.

Gottman e Silver (2001) relacionam, ainda, os casamentos bem-sucedidos com uma amizade bastante profunda, porque significa respeito mútuo e forte apreço pela companhia do outro, capacidade de se conhecerem intimamente, preocupação permanente com o outro e ternura mútua, levando, assim, a sentimentos positivos em relação ao outro e ao casamento. Consequentemente, o casal consegue ultrapassar os sentimentos negativos que possam vir a sentir. Os mesmos autores referem que a arma secreta dos casais emocionalmente felizes é o facto de utilizarem constantemente “tentativas de reparação” que abrangem qualquer declaração ou ação que impede uma escalada da negatividade para níveis impossíveis de alcançar.

Gottman e Silver (2001) no seu livro “*Os sete princípios do casamento*” referem sete princípios que consideram fundamentais para que os casais sejam felizes no seu casamento, afirmando que, nos casamentos infelizes, está sempre em falta pelo menos um dos princípios. O primeiro princípio está relacionado com *aprofundar o conhecimento mútuo* porque, segundo os autores, os casais que têm mapas afetivos detalhados do parceiro estão melhor preparados para lidar com situações stressantes e geradoras de conflito. No princípio dois, os autores mostram a importância de *cultivar a afeição e a admiração*, pelo motivo de que a amizade é a essência de um casamento saudável ao cultivar aspetos positivos no cônjuge, levando à diminuição da probabilidade de faltarem ao respeito do outro face a opiniões e visões diferentes. O terceiro princípio está relacionado com o *estar voltado para o outro*, falar sobre o dia-a-dia e dar apoio emocional ao outro acerca das diversas áreas das suas vidas. O quarto princípio mostra a importância de *aceitar as opiniões do parceiro* e de o casal dividir a autoridade e a tomada de decisões. No princípio cinco, os autores mostram a importância de *resolver os problemas que têm solução*, sendo que o foco da situação deverá ser na solução do problema e não a tentativa de modificar o cônjuge, sendo que,

para isso, é necessário abordar o problema moderadamente, tentar corrigir os próprios erros e aceitar iguais tentativas do outro, acalmarem-se, ceder mutuamente e tolerar as falhas do outro. O sexto princípio, *superar os impasses* através do diálogo, de maneira a se conseguir conviver com o problema, já que, nestas situações, ele é insolucionável. O último princípio promove a *criação de significados na vida em comum*, que leva ao fortalecimento da amizade e, conseqüentemente, facilita a abordagem de conflitos, mostrando também o papel e a importância dos rituais positivos e do estabelecimento de metas.

De acordo com Braz, Dessen & Silva (2005), existem três grandes fatores que levam ao sucesso do casamento: (1) a qualidade das relações conjugais, que engloba a negociação e o equilíbrio nas cedências mútuas, a similaridade, a intimidade, o compromisso, a fidelidade, as trocas afetivas e as relações sexuais satisfatórias, (2) aspectos do sistema familiar, onde se pode mencionar a existência de filhos, a religiosidade, a manutenção de um equilíbrio entre o trabalho e a família e a estabilidade financeira, e (3) características positivas do indivíduo como a flexibilidade, a perseverança, a capacidade de perdoar e a capacidade de inovar e dinamizar a rotina conjugal.

A qualidade da relação entre o casal é, pois, um fator fundamental para a resolução de conflitos, dado que se esta for caracterizada por confiança, respeito e amizade, os processos de conflito poderão constituir contributos positivos, fortalecendo-a, ao contrário de uma relação pautada por afetos negativos e insatisfação, em que o sucesso na resolução de conflitos é menos provável (Torrego, 2003). Gottman, Gottman e DeClaire (2006) mencionam que, para além da relação de casais felizes se pautar pelo respeito, carinho e empatia, o casal consegue lidar com o conflito de forma suave e positiva.

A relevância que os conflitos assumem na vida conjugal, influenciando fortemente a sua qualidade e satisfação, e sendo por estas influenciado, está na base do estudo empírico que a seguir se apresenta com o objetivo de explorar, analisar e compreender crenças sobre conflitos conjugais e vivências do conflito conjugal.

## **2. PROCESSO METODOLÓGICO**

Neste capítulo, pretende-se apresentar as diferentes etapas que constituem o processo metodológico, descritas em duas grandes áreas: o enquadramento metodológico e o desenho da investigação. No enquadramento metodológico, tem-se por objetivo apresentar e descrever sucintamente o paradigma orientador desta investigação e, na segunda parte, a estrutura do estudo – a questão inicial, os objetivos, a estratégia metodológica, a amostra, os instrumentos e os procedimentos da recolha e análise de dados.

### **Enquadramento Metodológico**

A investigação tem por base um conjunto de valores e de pressupostos que guiam o investigador, quer a nível da escolha de método, quer a nível de aspetos epistemológicos e ontológicos (Guba & Lincoln, 1994). Este conjunto de valores e pressupostos denomina-se paradigma.

Os objetivos do presente estudo, ao se prenderem com a análise das narrativas dos participantes relativamente ao tema do conflito conjugal, vão de encontro ao que defende Schwandt, (1994) quando refere que se deve ter em conta os significados subjetivos que os indivíduos atribuem à realidade e ao modo como apreendem, compreendem e se adaptam ao ambiente em que vivem. No seguimento destes objetivos, optou-se pelo paradigma construcionista, definido, a seguir, através da questão ontológica, epistemológica e metodológica. Ao nível da questão ontológica e epistemológica, é de referir o carácter relativista, em que a realidade não é estática mas sim mutável em função do conhecimento, experiência e sofisticação de expressão dos sujeitos (Guba & Lincoln, 2000). É ainda de mencionar que se trata de um paradigma pautado pela subjetividade e interação entre o investigador e o participante (Guba & Lincoln, 2000). Ao nível da questão metodológica, é um paradigma que se caracteriza pelo recurso análise e interpretação dos dados (Guba & Lincoln, 2000). Em suma, é uma metodologia que se enquadra numa perspetiva sistémica e que tem em conta a perspetiva e as narrativas dos participantes, considerando a sua própria realidade.

Tendo por base os objetivos da presente investigação e dos pressupostos associados ao paradigma construcionista, optou-se por uma metodologia de natureza qualitativa. Cezar-Ferreira (2004) refere que, na metodologia qualitativa, a noção de realidade é

construída e a noção de significado é fundamental. A mesma autora refere que não é necessário uma grande amostra de participantes, sendo mais relevante a profundidade e não a amplitude da investigação. Também permite que o investigador interaja com os participantes de modo a questionar e a aprofundar determinados problemas (Cezar-Ferreira, 2004), de modo a compreender o comportamento dos participantes no seu contexto, as suas perspetivas e pontos de vista sobre o problema em causa (Bogdan & Biklen, 1994).

### **Desenho da investigação**

O presente estudo, de natureza qualitativa, enquadra-se num projeto de investigação mais vasto que pretende explorar identidade, comunicação e conflito no subsistema conjugal<sup>1</sup>. No nosso estudo, será apenas tido em conta o conflito conjugal.

### **Objetivos e Questões de Investigação**

Tendo como objetivos gerais explorar e analisar crenças sobre o conflito conjugal e o modo como este é vivenciado por indivíduos em situação de conjugalidade (casamento ou coabitação conjugal), formularam-se as seguintes questões de investigação:

1. A conotação dos conflitos conjugais é sobretudo negativa? Que significações assumem?
2. Quais os fatores protetores (influências positivas) dos conflitos conjugais? Quais os fatores instigadores (influências negativas) dos conflitos conjugais?
3. Quais as consequências negativas do conflito? Os conflitos podem ter consequências positivas?
4. Como é vivenciada a responsabilidade pessoal pelos conflitos?
5. Que posições estratégicas face ao conflito são assumidas?
6. Quais os temas dominantes nos conflitos conjugais?
7. Quais as principais estratégias de resolução de conflitos?
8. Como é percecionado o esforço mútuo para a reconciliação?

---

<sup>1</sup> O presente estudo enquadrava-se, à data do início da sua implementação, no projeto de Doutoramento da Dra. Ana Branquinho, no âmbito do doutoramento em Psicologia Clínica – Psicologia da Família e Intervenções Familiares, inserido no Programa de Doutoramento Interuniversitário da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e na Faculdade de Psicologia e ciências da Educação da Universidade de Coimbra

9. Como é vivenciada a eficácia conjugal na resolução de conflitos?
10. Como são ultrapassadas as situações de conflito não resolvido?

## **Estratégia Metodológica**

### **Seleção da Amostra e Caracterização**

A amostra do presente estudo foi recolhida por um processo de amostragem de conveniência, através da estratégia “bola de neve”, partindo de redes sociais informais dos participantes (Daly, 2007; Marshall, 1996; Patton, 1990). Foi utilizado como critério de exclusão, um resultado inferior a quatro (satisfeito) na EASAVIC, escala de satisfação conjugal.

Participaram doze indivíduos (N=12), dos quais sete são do sexo feminino (58,3%) e cinco do sexo masculino (41,6%), com idades compreendidas entre 25 e 48 anos (M=33,7 e DP=7,3). Ao nível da situação relacional, sete dos participantes encontram-se casados (58,3%) e os restantes cinco elementos vivem em união de facto (41,7%). A duração da relação varia entre 2 e 25 anos, sendo a média de 5,9 anos (DP=8,5) para os indivíduos que estão casados e de 8 anos (DP=8) para os que vivem em união de facto. Ao nível da escolaridade, a amostra apresenta a seguinte distribuição: um participante tem formação de 5/6.º ano (8,3%), três de 7/9.º ano (25%), quatro de 10/12.º ano (33,3%), e quatro frequentaram o ensino superior (33,3%). Dos doze participantes, seis residem na área Centro Norte (50%), cinco na área Centro Sul (41,7%) e um participante mora nos Açores (8,3%).

## **Instrumentos Utilizados**

### **Questionário Sociodemográfico**

A aplicação do questionário sociodemográfico tem como objetivo a recolha de informação sociodemográfica dos participantes: sexo, a idade, a escolaridade, profissão, a área de residência, estado civil, agregado familiar, a situação relacional, acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, religiosidade e número de filhos.

## **Entrevista Semiestruturada<sup>2</sup>**

A entrevista permite ao participante expressar as suas interpretações acerca do mundo em que vive e de expressar o seu próprio ponto de vista (Cohen, Manion & Morrison, 2007). Neste estudo, optou-se por utilizar a entrevista semiestruturada que inclui os tópicos e questões sobre os quais se pretende obter informação. As questões são abertas e preparadas previamente, para evitar a dispersão, mas o guião é flexível de maneira a que o entrevistador o possa reformular, alterando, retirar ou acrescentando novas questões (Cohen, Manion & Morrison, 2007; Wengraf, 2001).

O bloco temático do conflito conjugal – incluído no guião da entrevista semiestruturada da investigação de doutoramento supramencionada - é constituído pelas seguintes questões-temáticas: significações de conflito conjugal; regras, funções e consequências dos conflitos conjugais; principais temas de conflito; fatores e contextos que ativam/inibem conflitos; perceber o percurso do conflito na conjugalidade do participante; processo e estratégias de resolução de conflito conjugal; e reconciliação em situação de conflito não resolvido. Algumas questões eram colocadas com recurso a imagens associadas a diferentes opções de resposta. Por exemplo, na questão relativa ao cachimbo da paz, na qual eram apresentados cinco cartões aos participantes, cada um deles com um cachimbo de tamanho diferente (cartão 1 com o tamanho mais pequeno do cachimbo e que representava sem esforço e o cartão cinco com o tamanho maior representado o esforço total), o participante tinha de escolher o tamanho do cachimbo que melhor representava o esforço que cada elemento do casal fazia para conseguir a reconciliação.

## **Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC)**

De modo a garantir a satisfação conjugal dos participantes aplicou-se a EASAVIC (Narciso & Costa, 1996), um instrumento de autorrelato composto por quarenta e quatro itens. A resposta aos itens é dada através de uma escala de Likert de seis pontos (de nada satisfeito (1) a completamente satisfeito (6)). A escala apresenta .97 como valor de alfa da Chronbach.

---

<sup>2</sup> Dado que o estudo ainda se encontra em curso, não será apresentado o guião da entrevista

## **Procedimento de Recolha de Dados**

Partindo da rede de contactos da equipa de investigação, foram efetuados os contactos com os participantes casados ou em coabitação conjugal por forma a solicitar a sua colaboração e averiguar a sua disponibilidade. Neste contacto, procedia-se à contextualização da investigação, informação sobre a sua natureza voluntária e gratuita, explicitação dos objetivos, procedimentos e duração da entrevista (cerca de 90 minutos), necessidade de gravação em áudio, e garantia da confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos.

Quando garantida a disponibilidade para colaborarem no estudo, era marcada a data e a hora para a realização da entrevista, quer no domicílio dos participantes, quer na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, conforme preferência dos participantes. A entrevista era conduzida por um ou dois membros da equipa de investigação.

## **Procedimento de Análise de Dados**

Após a transcrição das entrevistas, estas foram analisadas recorrendo ao *software NVIVO10*, que ajuda o investigador no processo de definição e organização das categorias e subcategorias analíticas, na organização dos dados provenientes das diferentes fontes, mas principalmente ajuda no processo de análise, permitindo uma maior exploração da complexidade dos dados (Mozzato, Grzybovski, & Teixeira, n.d.).

Procedeu-se, através de um processo de codificação aberta (fazer questões aos dados e comparações, de forma a gerar conceitos dos quais emergem categorias) e codificação axial (reorganização dos dados já codificados através de ligações entre as categorias) (Fernandes & Maia, 2001), a uma análise temática em seis fases (Braun & Clarke, 2006): 1) Familiarização com os próprios dados – transcrições das entrevistas, leituras iniciais dos dados e registos de primeiras ideias; 2) definição de categorias rótulo – criação de códigos iniciais a partir dos dados; 3) Procura de temas – classificação das categorias noutras mais amplas; 4) Revisão dos temas – verificação da codificação, análise da coerência e da lógica subjacente à codificação; 5) Definição e nomeação dos temas – aperfeiçoamento da definição e nomeação dos temas 6) Elaboração de relatório – análise integrada dos dados com excertos ilustrativos, revisão da literatura e questões de investigação.

Num primeiro momento, definiram-se as “categorias mãe” - como forma de resposta às questões de investigação. De seguida as respostas dos participantes foram integradas nestas categorias mais gerais e abrangentes, e ajudando a criar categorias mais específicas (categorias filha), relacionadas com uma análise mais ao pormenor das respostas dos participantes. Em suma, de maneira a explorar e a caracterizar o conflito conjugal, foram criadas categorias gerais e dentro destas categorias existem categorias mais específicas, que nos levam de encontro a aspetos mais minuciosos do conflito conjugal. As “categorias filha” foram ajustadas no decorrer da análise de todas as entrevistas, de acordo com a informação que era retirada das mesmas. Por último foram analisadas relações existentes entre as diferentes categorias.

### 3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Tendo por base os objetivos definidos para a investigação, o presente capítulo será dividido na análise e descrição de duas grandes temáticas: crenças sobre conflitos conjugais e vivências do conflito conjugal. Através do *software NVIVO10*, analisaram-se as doze entrevistas, das quais emergiram as categorias e subcategorias analisadas e descritas a seguir.

Relativamente às crenças sobre conflitos conjugais, as subcategorias que emergiram através da análise foram: inevitabilidade do conflito, influências e consequências do mesmo. No que concerne às vivências do conflito conjugal, as subcategorias emergentes da análise foram: simetria e complementaridade conflitual, posição estratégica no conflito, principais temas de conflito conjugal, estratégias de resolução, esforço pessoal para a reconciliação, eficácia da reconciliação e superação de situação de conflito não resolvido.

#### Crenças sobre conflitos conjugais

##### Inevitabilidade do conflito

Um primeiro dado a salientar é o facto de todos os participantes (12) referirem que o conflito é inevitável numa relação conjugal, *“todos os casais têm conflito”* (G, 30, F, UF3)<sup>3</sup>, ou seja, que não há nenhuma relação conjugal que não tenha em dado momento alguma situação de conflito, *“mais cedo ou mais tarde sim”* (F, 30, M, C3)<sup>4</sup>. Tal é justificado não só como uma inevitabilidade mas também como uma necessidade, o que indicia uma perceção não necessariamente negativa sobre os conflitos conjugais - *“É preciso haver algumas discordâncias, algumas opiniões diferentes”* (G, 30, F, UF3). Um participante acrescenta que, quando numa relação não existe qualquer situação de conflito, tal significa que há uma relação de poder em que um dos elementos do casal domina o outro e o outro é submisso, *“se não houver é porque um está a dominar e o outro (...) a ser submisso”* (J, 34, M, UF3). Estes dados vão de encontro ao que é referido por Gottman, Gottman e DeClair (2006), quando referem que os conflitos são inevitáveis numa relação conjugal, e por Baucom e Epstein (1990) que defendem a

---

<sup>3</sup> Deve-se ler: participante G, com 30 anos, do sexo feminino e em união de facto há 3 anos.

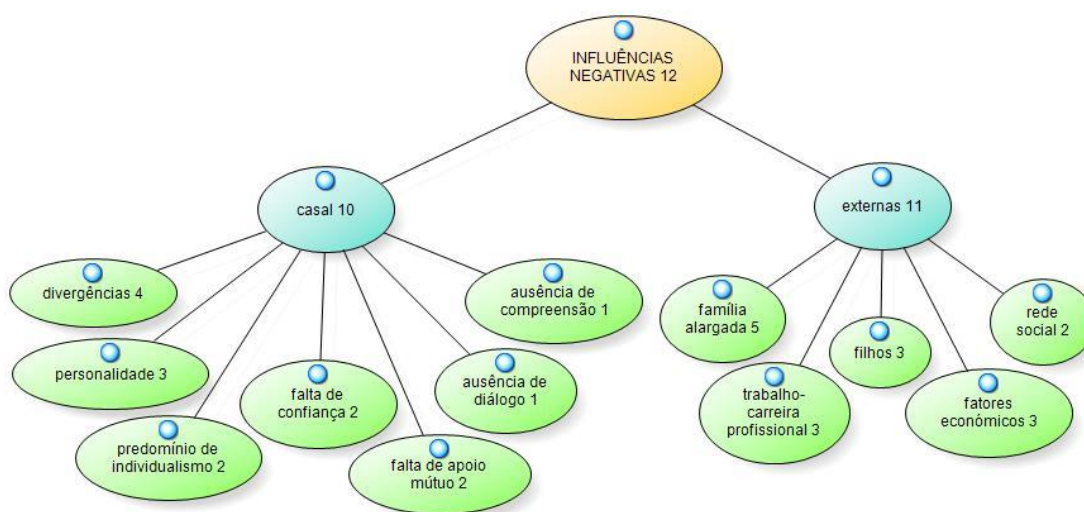
<sup>4</sup> Deve-se ler: participante F, com 30 anos, do sexo masculino e casado há 3 anos.

inevitabilidade dos conflitos dado que as pessoas não têm sempre os mesmos desejos ao longo da relação.

### Influências do conflito

No que diz respeito aos fatores que influenciam o conflito conjugal, emergiram duas categorias: as influências negativas, aquelas que exercem uma influência negativa sobre o conflito conjugal, por oposição às influências positivas, influências que contribuem positivamente para o conflito conjugal. Todos os participantes identificaram a presença de influências negativas no conflito conjugal, sendo que houve um participante que não identificou influências positivas. Os participantes identificaram fatores relativos ao próprio casal e fatores externos ao casal, quer no que se refere às influências positivas, quer relativamente às influências internas.

A *figura 1* apresenta as subcategorias que emergiram da análise das entrevistas e que os participantes identificaram como sendo influências negativas sobre o conflito conjugal.



**Figura 1 - Influências negativas no conflito conjugal** <sup>5</sup>

De todos os participantes, dez identificaram a existência de influências negativas provenientes da relação conjugal, sendo que a influência apresentada por mais fontes, por quatro participantes, é a existência de divergências, “o que causa conflito é eu ter

<sup>5</sup> Junto à designação de cada categoria, encontra-se identificado o número de participantes que referiu essa categoria.

*uma opinião e ele ter outra*” (C, 29, F, C3) que também é apresentada como sendo um dos principais temas de conflito conjugal. Outras subcategorias foram ainda mencionadas como a personalidade (3); o predomínio de individualismo (2); a falta de confiança (2) *“muito relacionado com a mentira, acreditar mais noutra pessoa do que em mim (...) duvidar*” (L, 40, F, UF22), influência esta que também é identificada como uma consequência negativa do conflito conjugal; a falta de apoio mútuo (2), *“não nos ajudarmos um ao outro*” (I, 28, M, C2); a ausência de diálogo (1), *“comunicação, (...) o não falar*” (J, 25, F, C2); e, por último a subcategoria ausência de compreensão (1), *“o não compreender*” (J, 25, F, C2), sendo que a compreensão é identificada como sendo um dos elementos essenciais para se superar um conflito não resolvido.

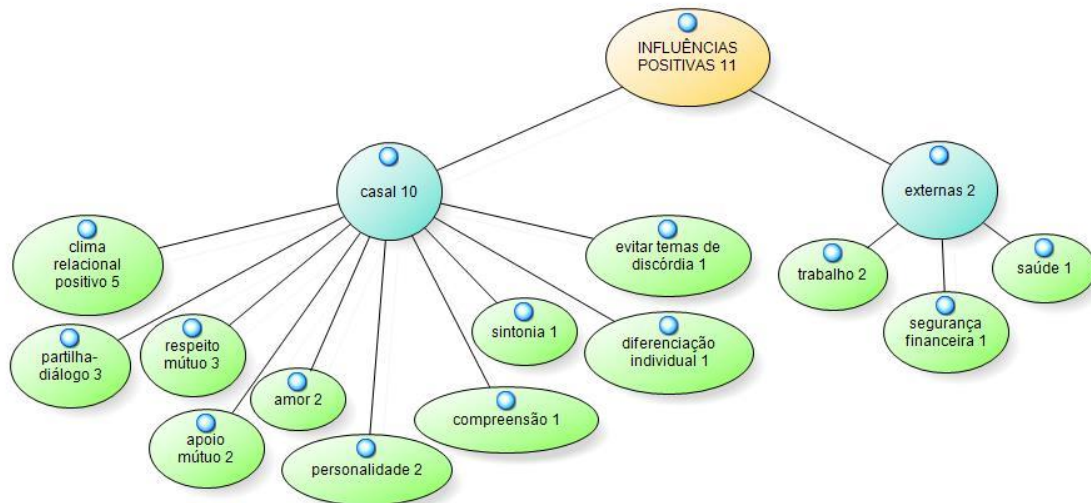
Comparando com os fatores identificados por Braz, Dessen e Silva (2005) como sendo aqueles que levam a que um casamento não seja bem-sucedido, e por conseguinte, que influenciam negativamente a relação conjugal, pode-se referir que as subcategorias ausência de diálogo e de compreensão e a existência de divergências podem estar relacionadas com a ausência de negociação identificada pelos autores; o predomínio do individualismo com a ausência de similaridade e de trocas afetivas; a ausência de compreensão com a ausência de respeito; a personalidade com algumas características individuais como o ser desonesto e mentiroso; a rede social com as relações de amizade; os fatores económicos com a estabilidade financeira; e, por último, a família e os filhos, também identificadas como influências negativas pelos autores.

Ao ter em conta as influências negativas externas identificadas pelos participantes, verificamos que quase metade (5) identifica a família alargada como uma influência negativa, *“eu acho que a família pode criar conflitos*” (C, 29, F, C3) e *“os familiares opinam naquilo que não devem*” (J, 25, F, C2), sendo também a família apontada como um tema de conflito conjugal. Outras subcategorias foram apontadas por três participantes, como o trabalho e carreira profissional, os filhos, em muito relacionado com *“questões de educação dos filhos*” (F, 30, M, C3) porque *“há coisas que um acha que sim e outro acha que não e chegamos ali a um meio-termo*” (A, 48, F, C25) e fatores económicos, dado que *“há sempre problemas financeiros (...) ou porque tu ganhas mais, ou porque eu ganho menos, ou porque estás em casa e não fazes nada e não pensas em arranjar trabalho*” (J, 25, F, C2), pelo que estas duas últimas influências também são apresentadas como temas de conflito conjugal. Braz, Dessen & Silva (2005) referem os mesmos fatores como influências externas, como a falta de equilíbrio entre família-relações de amizade e família-trabalho, a falta de estabilidade financeira,

conflitos e desavenças com as famílias de origem e a vinda de um filho. Por último, foi identificada a rede social (2) em situações em que “*as pessoas de fora meterem-se na vida do casal*” (K, 43, M, UF6).

A *figura 2* mostra as categorias que emergiram da análise das influências positivas. Como se pode constatar, algumas influências identificadas como positivas correspondem ao oposto de algumas influências identificadas como negativas como compreensão/ausência de compreensão, partilha e diálogo/ausência de diálogo, apoio mútuo/falta de apoio mútuo.

É de salientar que metade dos participantes (5) que identificaram a existência de influências positivas internas ao casal, referiram a influência do clima relacional positivo, dado que “*como casal, se estiverem bem um com o outro, não vai haver conflito*” (G, 30, F, UF3) fator que Braz, Dessen e Silva (2005) referem como preditor do sucesso da relação conjugal. Também o predomínio de pensamentos e sentimentos positivos sobre os negativos, tal como refere Gottman e Silver (2001), está associado a maior felicidade conjugal. Outras subcategorias emergiram da análise das influências internas positivas como a partilha-diálogo (3), “*pela partilha, de emoções, de estados de espírito e diálogo*” (F, 30, M, C3) que permite aprofundar o conhecimento mútuo (Gottman & Silver, 2001), o respeito mútuo (3) porque “*se as pessoas estiverem em harmonia e se houver respeito e compreensão não vai haver conflito*” (G, 30, F, UF3), o apoio mútuo (2) através de “*ajudando-nos um ao outro*” (D, 29, F, C3), estando voltado para o outro (Gottman & Silver, 2001), o amor (2), características positivas da personalidade (2), como a flexibilidade e a capacidade de perdoar que são preditoras de sucesso da relação (Braz, Dessen & Silva, 2005), e por último, as subcategorias identificadas apenas por uma fonte como a compreensão, aceitando as opiniões do parceiro (Gottman & Silver, 2001), a diferenciação individual dado que, por vezes, “*a distância é muito saudável numa relação*” (I, 28, M, C2), a sintonia porque “*se estamos de acordo a determinados assuntos e determinada situação, isso não causa conflito*” (C, 29, F, C3) e o evitar temas de discórdia porque “*se não falarmos no assunto anda tudo bem*” (H, 40, F, UF6). Gottman e Silver (2001) referem que uma relação de amizade profunda, pautada por respeito mútuo e partilha, o conhecimento mútuo íntimo e a preocupação permanente com o outro são fatores para o sucesso da relação conjugal.

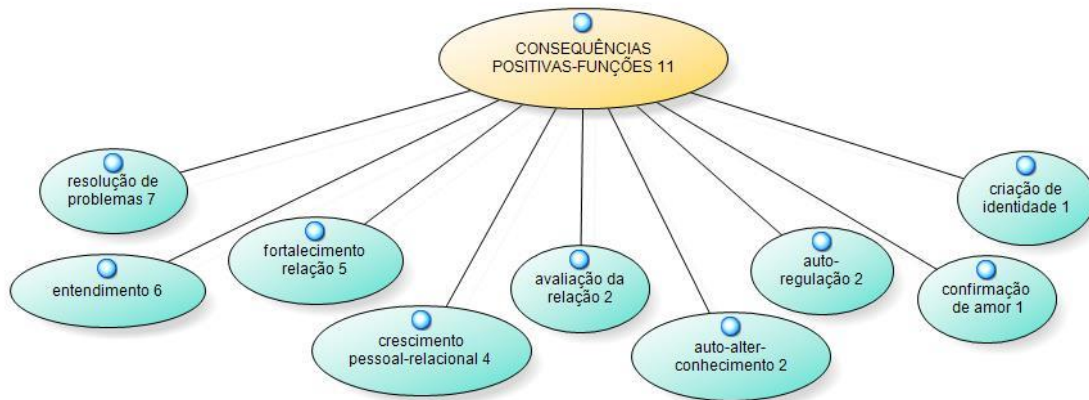


**Figura 2 - Influências positivas no conflito conjugal**

Ao nível da análise das influências positivas externas ao casal (2), foram identificadas três subcategorias: o trabalho (2) porque ao ter “*segurança profissional, logo à partida, o nível de dinheiro, finanças é economicamente mais equilibrado*” (J, 25, F, C2), a segurança financeira (1) e a saúde (1). Braz, Dessen e Silva (2005) referem que o equilíbrio do tempo despendido entre o trabalho e família, assim como a estabilidade financeira, são preditores de sucesso ao nível do casamento.

### **Consequências do conflito**

Os participantes referiram várias consequências positivas e negativas do conflito, o que seria de esperar, dado que a relação do casal tanto pode ser fortalecida como enfraquecida, em função do processo de conflito (Torrego, 2003) e a relação é pautada por oscilações entre afetividade positiva e afetividade negativa (Narciso & Ribeiro, 2009). As consequências positivas remetem, pois, para funções do conflito, pelo que as situações de conflito permitem construir caminhos de compreensão e de desenvolvimento (Osarenren & Anyama, 2011; Torrego 2003) e são, também elas, fonte de enriquecimento (Costa, 1999). Estas foram identificadas por onze participantes e com uma maior diversidade de consequências positivas, comparativamente às consequências negativas (10). Este facto pode-nos levar, uma vez mais, a inferir significações positivas sobre o conflito conjugal.



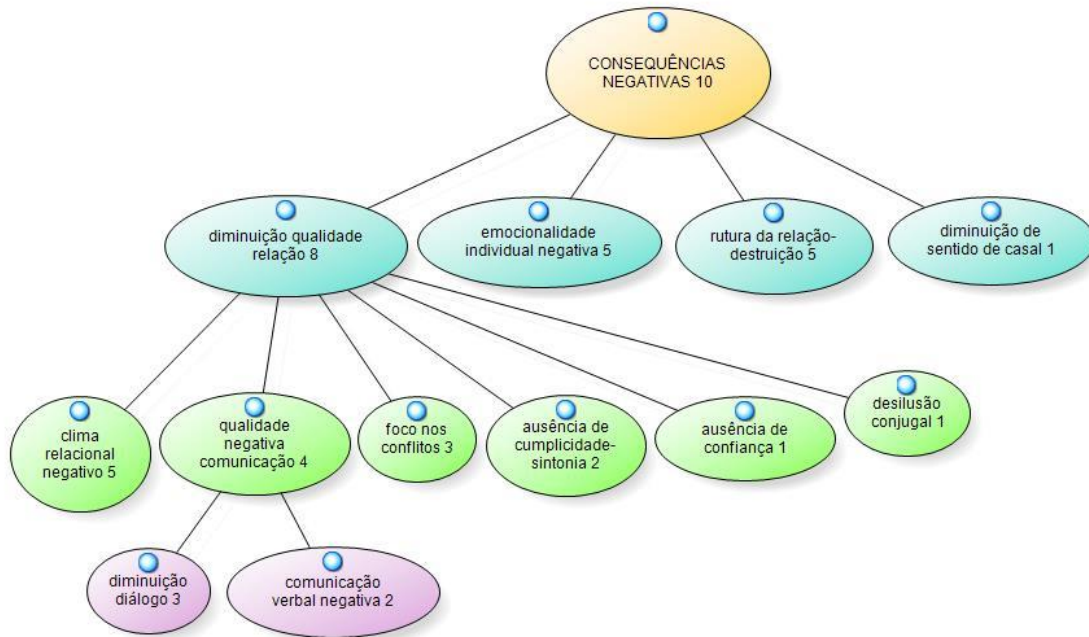
**Figura 3 - Consequências positivas do conflito conjugal**

Analisando a *figura 3* que mostra a análise das consequências positivas, que podem estar associadas ao uso de estratégias construtivas, é de salientar a relevância apontada para três subcategorias: a capacidade de resolução de problemas (7), o que é consonante com a literatura empírica (Fincham, 2003, Gottman & Silver, 2001 e Gottman, Gottman & DeClair, 2006) e fortemente associada à satisfação conjugal (Askari, Noah, Hassan & Baba, 2012; Wodin, 2011), o entendimento (6) que permite chegar a consenso (Fincham, 2003; Gottman & Silver, 2001; Gottman, Gottman & DeClair, 2006; Rinaldi & Howe, 2003) e o fortalecimento da relação (5). De acordo com os participantes, conflito pode levar à resolução de problemas porque “*os conflitos servem mesmo para isso, para as pessoas chegarem a uma conclusão e a uma solução*” (A, 48, F, C25). Por outro lado, o conflito leva ao entendimento porque pode “*haver um assunto que não esteja bem explícito e, por vezes, aconteça um conflito e a gente tentar falar desse assunto (...) serve para ficar esclarecido e para a pessoa ficar a ver as coisas de um sentido positivo*” (H, 40, F, UF6). Os conflitos conjugais levam também ao fortalecimento da relação, dado que “*pode também ser uma vitória para o casal, conseguirem ultrapassar um grande conflito*” (C, 29, F, C3) e assim “*solidificarem a relação*” (J, 25, F, C2).

Outras subcategorias mencionadas ao nível das consequências positivas foram o crescimento pessoal-relacional (4) porque “*os conflitos são momentos de grande crescimento*” (C, 29, F, C3), o que é defendido por Greeff e Bruyne (2000); a avaliação da relação (2) porque “*os conflitos também ajudam a que... façam perceber que realmente se gosta mesmo da outra pessoa ou não*” (D, 29, F, C3); o auto-alter-conhecimento (2) para “*percebermos até que ponto o outro consegue ir, para testarmos*

*também um bocadinho os nossos limites e sabermos se conseguimos ou não resolver os conflitos*” (C, 29, F, C3); e, também, para *“as pessoas conhecerem-se mais umas às outras (...) e já se discute menos*” (K, 43, M, UF, 6), o que permite, de acordo com vários autores, aceitar e compreender o outro, e mostrar empatia e afetos positivos pelo cônjuge (Fincham, 2003; Gottman & Silver, 2001; Gottman, Gottman & DeClair, 2006); a autorregulação (2) porque *“a gente faz coisas que às vezes não nos apercebemos que estamos a errar e esses conflitos servem para eu perceber que realmente não estava certa*” (D, 29, F, C3); a confirmação de amor (1), *“perceber que realmente se gosta mesmo da outra pessoa*” (D, 29, F, C3) e a criação de identidade (1) porque *“só assim é que se consegue criar uma identidade*” (A, 48, F, C25).

No que concerne à análise das consequências negativas, *figura 4*, e associadas ao uso de estratégias desconstrutivas, referidas por dez participantes, é de salientar que oito participantes referem que o conflito conjugal provoca uma diminuição da qualidade da relação. A diminuição da qualidade da relação corresponde, na perspetiva dos participantes a clima relacional negativo (5), ou seja, *“haver mal-estar na relação devido a um conflito que não se consegue resolver, que é uma questão importante e que causa mal-estar e desilusão no outro*” (C, 29, F, C3) e *“clima tenso, o diálogo irá ser pouco, mas irá criar assim um mau ambiente*” (D, 29, F, C3), o que pode gerar padrões de evitamento e inflexibilidade (Greeff & Bruyne, 2000), o que está fortemente associado a uma menor satisfação com a relação (Wodin, 2011); qualidade negativa da comunicação (4), sobretudo, diminuição do diálogo (3) e comunicação verbal negativa (2), sendo essencial para a resolução de conflitos a existência de uma boa comunicação (Relvas, 2004), pois uma baixa capacidade de comunicação leva ao aparecimento de problemas (Gottman, 2007); foco nos conflitos (3), pois há situações em *“que quando existe um conflito e as pessoas deixam andar um dia e outro e outro, aquilo vai-se enraizando, vai, e depois queremos sair e não conseguimos*” (A, 48, F, C25); ausência de cumplicidade e sintonia (2), quando por exemplo o casal é *“capaz de estar o dia inteiro ao pé de uma série de amigos, mas há tanta gente para conversar que eles nem sequer dirigem a palavra um ao outro (...) é uma indiferença total (...) é cada um por si (...) não existe ali uma cumplicidade*” (A, 48, F, C25); ausência de confiança (1) e, por último, a desilusão conjugal (1) porque os conflitos podem causar *“mal-estar e desilusão no outro*” (C, 29, F, C3).



**Figura 4 - Consequências negativas do conflito conjugal**

Além da diminuição da qualidade da relação, foram ainda identificadas três consequências negativas: a emocionalidade individual negativa (5) que pode ser caracterizada por sentimentos de insatisfação (Rinaldi & Howe, 2003) e que pode estar associada ao terceiro sinal referido por Gottman e Silver (2001), a inundação negativa, na qual um dos participantes é muito negativo e o outro acaba por ficar indefeso, levando ao insucesso na resolução do conflito, a ruptura e destruição da relação (5) em situações em que o conflito “*começa a caminhar mesmo para um ponto extremo*” (B, 28, M, C3) e em que “*é tão exagerado e fraturante que leva mesmo à separação*” (C, 29, F, C3) e a diminuição do sentido de casal (1), podendo, todos estes fatores, levarem a uma predominância da negatividade e conseqüentemente às más memórias (Gottman e Silver, 2001).

## **Vivências do conflito conjugal**

### **Simetria-complementaridade conflitual**

A partir da análise das respostas dos participantes às questões colocadas sobre a sua vivência particular dos conflitos, emergiu a categoria simetria-complementaridade conflitual correspondente à responsabilidade de cada um na frequência de conflitos

conjugais. Assim, constatou-se que, na perspectiva dos participantes, tal responsabilidade é atribuída ao próprio (11), ao cônjuge (4) ou igual-equilibrado (3). Embora, nalguns casos, os mesmos participantes refiram que a responsabilidade oscila em função das situações, os resultados levam-nos a inferir um predomínio de complementaridade ao nível da responsabilidade pelos conflitos (sobretudo atribuída ao próprio ou ao cônjuge) - *“ele não, às vezes sou mais eu de ralar”* (H, 40, F, UF6), e uma menor simetria em que a responsabilidade dos conflitos seria idêntica em ambos - *“aparece muito equilibrado nesse aspeto, tentamos não, nenhum dos dois ser o mais atacante e o mais defensivo, é caso a caso”* (E, 34, M, UF3). Tal pode, eventualmente, remeter para diferentes posições de poder na interação conflitual - *“talvez eu puxe mais os conflitos (...) porque eu queria mais ajuda e às vezes não obtenho nenhuma (...) ele tenta defender-se mas outras vezes acaba por ficar na dele porque sabe que eu tenho razão”* (D, 29, F, C3), *“ele não, às vezes sou mais eu de ralar. Quando eu ralho, ele às vezes cala-se”* (H, 40, F, UF6), *“na minha maneira de ser as coisas têm de ser como eu quero”* (K, 43, M, UF, 6) -, associado ou não, a diferenças de género. Relativamente ao estudo do conflito, a literatura não é consensual. De acordo com um estudo de Greeff e Bruyne (2000), os elementos do casal não apresentam a mesma abordagem ao conflito. Por outro lado, os resultados de uma meta-análise efetuada por Woodin (2011) sugerem mais semelhanças do que diferenças entre homens e mulheres. Dada a importância do diálogo e da comunicação, é de realçar que uma boa comunicação permite, ao nível da complementaridade e simetria, uma adequada definição de papéis e de estatutos de modo a evitar problemas relacionais (Relvas, 2004).

### **Posição estratégica no conflito**

A *figura 5* mostra as posições que cada participante afirma tomar durante as situações de conflito, sendo que, na sua perspectiva, podem haver alguma variabilidade em função da especificidade do conflito. Contudo, apesar de tal variabilidade, é de realçar que dos doze participantes, dez referem que perante uma situação de conflito há, em geral, um empate em que ambos vencem, porque o importante é que *“o conflito acaba por ser uma dificuldade e a gente tem de ultrapassar essa dificuldade e se ambos ultrapassamos, acho que somos ambos vencedores (...) acabamos por sair sempre vencedores, estamos a lutar, ambos pelo mesmo”* (B, 28, M, C3), *“não se pode ver a coisa como “eu ganhei e tu perdeste” ou “tu perdeste e eu ganhei”. No fundo quem*

ganhou foi a relação (...) independente de quem teve de ceder ou não (...) contabilizamos que chegamos onde queríamos” (A, 48, F, C25).



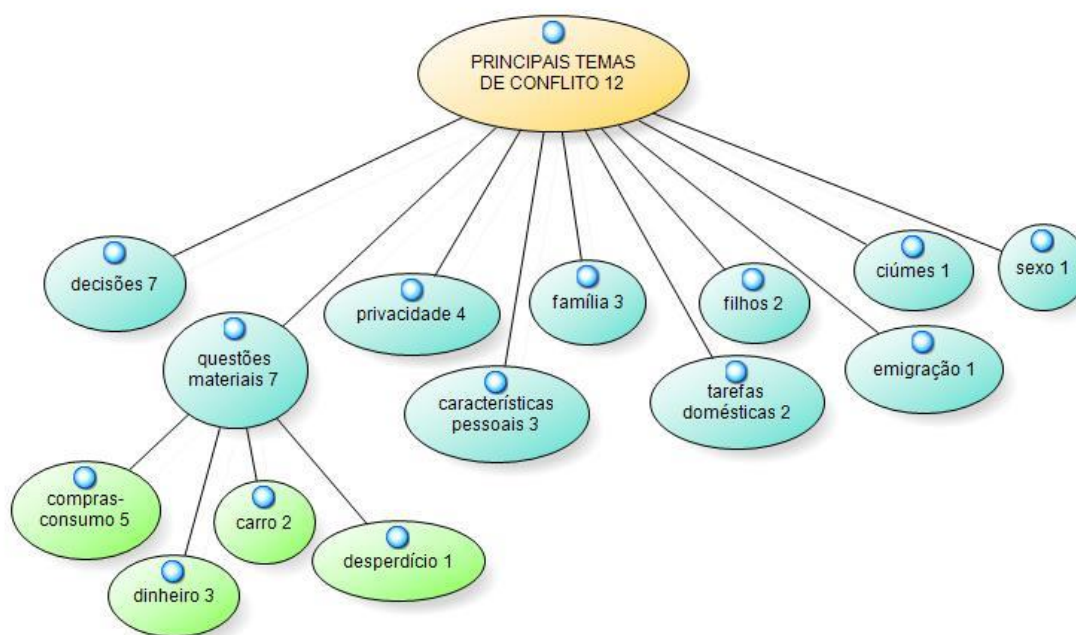
**Figura 5 - Posição estratégica no conflito**

Nalgumas situações, deixam o cônjuge vencer (5), “quando eu vejo que ela tem razão (...) quando é escusado e aborrecido” (I, 28, M, C2). As restantes posições estratégicas perante um conflito foram apenas mencionadas por um participante: o vencedor é o próprio, “quando vejo que tenho completamente razão” (I, 28, M, C2); deixar o próprio vencer “como eu estou mais à vontade nessa área, ela prefere (...) decide tu, confio” (E, 34, M, UF3); empate em que ambos perdem “quando não se decide para lado nenhum. Ficamos a perder” (H, 40, F, UF6); e em que ambos abandonam, situação relacionada com o uso de estratégias passivas e destrutivas. Tendo em conta os estilos de abordagem ao conflito apresentados por Torrego (2003) poderemos comparar o estilo competitivo às subcategorias “vencedor é o próprio” ou “deixar o próprio vencer”, pois, nestas situações, pode-se tentar alcançar os objetivos à custa do outro. O estilo fuga pode equivaler à situação em que “ambos abandonam” pois evitam-se os problemas, não os enfrentando. O estilo acomodação às subcategorias “deixar o cônjuge vencer” ou “deixar o próprio vencer” porque serão situações nas quais um elemento cede perante os pontos de vista do outro e, por último, os estilos compromisso e colaboração associados às situações em que há um “empate em que ambos vencem”. Também o padrão exigência-evitamento pode estar associado às situações em que apenas um dos elementos é o vencedor dado que, um dos elementos faz exigências, críticas e reclamações, procura a mudança e a resolução do problema e o outro retira-se, defensiva e passivamente, de modo a evitar ou a acabar a discussão (Fincham, 2003; Papp, Kouros & Cummings, 2009). As posições de empate estarão associadas à utilização de estratégias de negociação porque ambos os elementos do

casal saem satisfeitos e não querem perder a relação (Costa, 1999) e, conseqüentemente, a estratégias ativas e construtivas.

### Principais temas de conflito

Da análise das entrevistas, emergiram dez temas principais de conflito, representados na *figura 6*. Os temas mais apontados como motivos de conflito conjugal estão relacionados com a tomada de decisões (7) e com questões materiais (7), que engloba questões relacionadas com compras e consumo, com dinheiro, com o carro e com o desperdício. Um dos motivos que pode levar a que as questões materiais tenham sido o tema que mais participantes referiram, pode estar associado à “crise” e dificuldades pelas quais o nosso país está a passar.



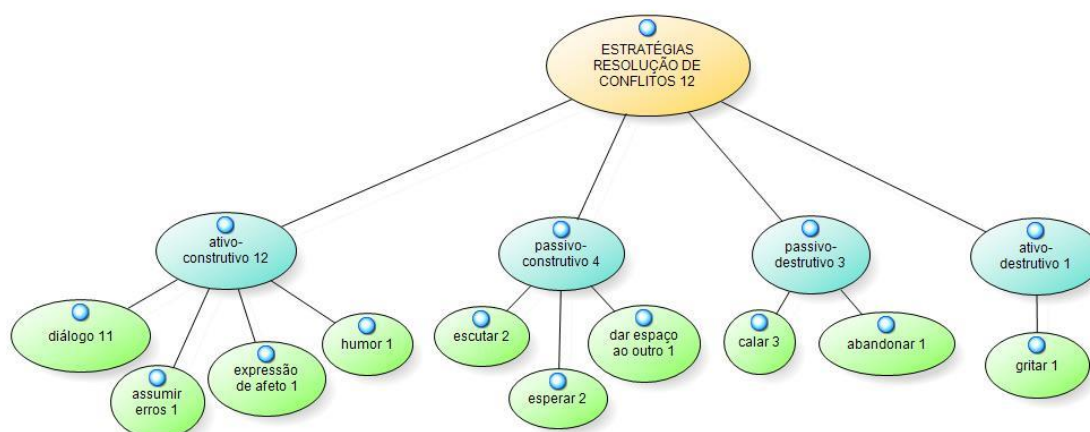
**Figura 6 - Principais temas de conflito**

Foram, ainda, indicados outros dez temas de conflito: a privacidade relacionada com o espaço individual e com as relações de amizade de cada elemento do casal; as características pessoais, em muito relacionadas com a personalidade e a maneira de ser de cada um, como, por exemplo, o ser desarrumado ou preguiçoso, a família de origem, questões relacionadas com a educação dos filhos, tarefas domésticas, possibilidade de emigração, os ciúmes, e por último o sexo. É de referir que as subcategorias de questões materiais, família e filhos foram também apontadas como influências negativas ao nível

do conflito. Alguns destes temas estão em consonância com resultados da literatura empírica, tal como os filhos, a sexualidade (Mosmann & Falcke, 2011), o dinheiro, as tarefas domésticas (Fincham, 2003; Mosmann & Falcke, 2011) e as famílias de origem (Gottman & Silver, 2001; Relvas, 2004).

### Estratégias de resolução de conflitos

Os casais diferem no modo como agem e reagem perante um conflito (Burman, Margolin & John, 1993), sendo que a satisfação conjugal e a estabilidade das relações estão diretamente associadas ao modo como definem as estratégias para solucionarem os conflitos (Mosmann & Falcke, 2011; Osarenren & Anyama, 2011). De acordo com as duas dimensões definidas por Rusbult, Zembrodt e Gunn (1982) construtivo/destrutivo e ativo/passivo definiram-se as quatro subcategorias da análise das estratégias de resolução de conflitos como passivo-construtivo, passivo-destrutivo, ativo-construtivo e ativo-destrutivo, apresentadas na *figura 7*.



**Figura 7 - Estratégias de resolução de conflitos**

Todos os participantes referiram estratégias ativas e construtivas, ou seja, todos os participantes tomam estratégias ativas para a resolução do problema e que têm um impacto construtivo na a relação conjugal. Apenas um participante não referiu o diálogo, o que parece indiciar que o diálogo é uma estratégia fundamental para a resolução de conflitos, tal como é referido, entre outros autores, por Bolze (2012) e Alarcão (2006). Os participantes referem que em situações de conflito “*as pessoas têm de conversar e de chegar a uma conclusão*” (A, 48, F, C25) porque ao errar “*temos de*

*assumir os nossos erros, dialogar, opá e pedir desculpas*” (B, 28, M, C3), *“conversamos, deitamos fora e depois passou”* (C, 29, F, C3). Relativamente às estratégias ativo-constructivas, emergiram ainda três subcategorias, referidas por um participante cada: assumir os erros, expressão de afeto e utilização do humor. Ao utilizarem respostas constructivas, os participantes revelam a capacidade de resolverem os problemas e de chegarem a um acordo, aceitam e compreendem o outro e mostram empatia e afetos positivos pelo cônjuge (Fincham, 2003; Gottman & Silver, 2001; Gottman, Gottman & DeClair, 2006).

O facto de os doze participantes referirem estratégias e comportamentos ativos e constructivos, indica que os participantes estão centrados na utilização de estratégias que permitem resolver e solucionar de modo ativo o problema ou conflito e que permitem também reavivar ou manter a relação (Rusbult, Zembrodt & Gunn, 1982). Outro ponto a referir é o de esta tipologia de resposta ser utilizada por casais felizes e satisfeitos (Rusbult, Zembrodt & Gunn, 1982) o que é congruente com os resultados da EASAVIC que revelaram que a amostra desta investigação é composta por participantes satisfeitos com a sua relação conjugal.

Relativamente a estratégias passivo-constructivas (4), foram identificadas escutar (2) porque é preciso *“ouvir, ser escutado”* (E, 34, M, UF3), *“escutamos o ponto de vista de cada um”* (F, 30, M, C3), esperar (2 fontes) dado que *“o tempo leva ao pensamento (...) e à perceção, à análise”* (I, 28, M, C2) e *“deixa-se passar um tempo, e depois noutra altura fala-se de novo”* (L, 40, F, UF22) e dar espaço ao outro (1), esperar que as coisas melhorem é um dos comportamentos passivo e constructivo apontado por Rusbult, Zembrodt e Gunn (1982). No que se refere a estratégias passivo-destrutivas (3), os participantes referiram calar (2) como em situações de *“comer e calar tu ouves, dizes sim, sim, ou sim fiz isto, mas sentes que não é bem assim mas calaste o “bico” só para que tenha razão (...) só para passar. Só para não atear mais”* (J, 25, F, C2) e *“calo-me e já não digo mais nada”* (K, 43, M, UF6) e abandonar a situação de conflito (1), *“saio da divisão onde estou”* (K, 43, M, UF6), de acordo com a investigação de Bolze (2012) e abandonar a situação de conflito (1), que leva ao exemplo apresentado por Rusbult, Zembrodt e Gunn (1982), de recusar discutir os problemas. Um exemplo de estratégia passivo-destrutiva pode ser o muro do silêncio d’*Os quatro caleiros*, referidos por Gottman e Silver (2001), quando um dos parceiros desliga em vez de enfrentar o cônjuge, deixando de falar ou abandonando o local. Apenas um participante referiu uma

estratégia ativo-destrutiva - gritar, congruente com as investigações de Bolze (2012) e Braz, Dessen e Silva (2005).

Noutro sentido, pode-se referir que as respostas ativas podem estar relacionadas com os estilos de compromisso e de colaboração na resolução de problemas, e as respostas passivas, aos estilos de acomodação e evitamento. Baucom e Epstein (1990) referem que os casais satisfeitos utilizam estratégias mais positivas, e por isso construtivas, enquanto que os casais insatisfeitos utilizam estratégias mais aversivas e por isso destrutivas.

### **Esforço para a reconciliação**

O nível de esforço que o casal precisa de fazer para conseguir a reconciliação foi avaliado através da escolha de uma de cinco imagens – correspondente a uma escala de cinco níveis - que foram apresentadas aos participantes no decurso da entrevista. A análise dos dados revelou que os casais consideram que, quer o participante (4), quer o seu cônjuge (6), fazem um esforço total para chegarem à reconciliação - *“todo o esforço para resolver o conflito (...) depressa resolvemos as coisas (...) tanto ele como eu fazemos um esforço para resolvermos as coisas”* (D, 29, F, C3) porque *“quanto mais tempo se prolongar pior”* (B, 28, M, C3). Por outro lado, há dois participantes que referem que tanto o próprio como o cônjuge conseguem chegar à reconciliação sem esforço, o que, contudo, deve ser entendido no sentido positivo porque *“não existe esforço para ir ter com a pessoa (...) é fácil, facilmente eu peço desculpa ou ele pede desculpa”* (G, 30, F, UF3). Dois participantes referiram que fazem muito esforço e esforço médio/variável. Um dos participantes referiu fazer pouco esforço, também num sentido positivo, dado que considerou não ser necessário fazer um grande esforço. Relativamente ao esforço por parte do cônjuge, um participante mencionou que o parceiro fazia muito esforço e outro afirmou que o cônjuge fazia um esforço médio/variável para procurar a reconciliação. Assim, os participantes referem que facilmente procuram a resolução e ultrapassaram a situação de conflito de maneira a fortalecerem a relação (Torrego, 2003) através de estratégias de negociação, colaboração e debate de modo a chegarem a um consenso (Rinaldi & Howe, 2003), por outro lado, este esforço poderá estar associados a estilos de compromisso e colaboração (Torrego, 2003)

## **Eficácia da reconciliação**

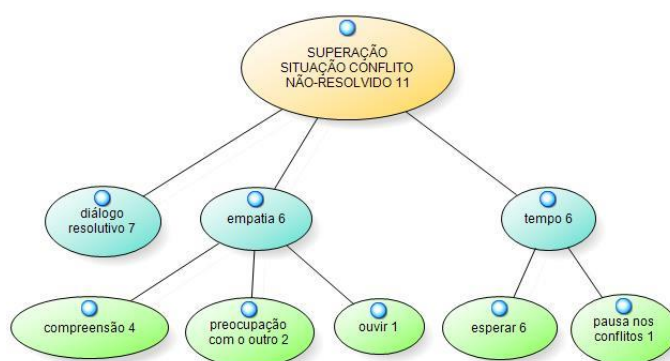
A eficácia da reconciliação, ou seja, que a reconciliação seja efetiva e real, também foi analisada através da escolha de uma de cinco imagens – correspondente a uma escala de cinco níveis - que foram apresentadas aos participantes no decurso da entrevista. A análise das respostas dadas pelos participantes permitiu destacar eficácia máxima (8), o que leva a inferir que, de um modo geral, os participantes conseguem resolver os seus problemas de um modo definitivo porque *“se houver um conflito é resolvido no dia, não fica para outro dia”* (B, 28, M, C3), *“fazemos mesmo de tudo para que as coisas fiquem depressa resolvidas, fazemos tudo para que dê certo, tanto um como o outro (...) eu não gosto de ficar com conflitos por resolver”* (D, 29, F, C3) e *“tem de haver um entendimento da parte dos dois e compreensão e saber esclarecer as coisas e saber pôr os pontos nos “is””* (J, 25, F, C2). Dois participantes optaram pela imagem correspondente a muito eficaz *“porque depois de uma reconciliação há sempre um reajuste, e há sempre mais qualquer coisinha que temos que reajustar, porque não é algo perfeito, há sempre uma estratégia a ser melhorada”* (E, 34, M, UF3) e eficácia média/variável. As imagens correspondentes a pouco eficaz e eficácia mínima não foram escolhidas por nenhum participante. Tais resultados podem explicar-se pela necessidade de o casal tentar ao máximo a resolução dos conflitos, dado que a não resolução tem consequências negativas a nível pessoal, relacional e familiar (Mosmann & Falcke, 2011; Osarenren & Anyama, 2011) e de a resolução de problemas estar fortemente associada à satisfação conjugal (Woodin, 2011).

## **Superação de situação de conflito não resolvido**

No que concerne à superação de conflitos não resolvidos, a *figura 8 e a figura 9* mostram as subcategorias que emergiram da análise das entrevistas. Uma vez mais, verifica-se a importância que os casais dão ao diálogo como estratégia para se superar um conflito, dado que a subcategoria diálogo resolutivo foi referida por sete participantes, num total de onze porque é necessário *“chegar a uma comunicação, falar, explicar, fazer entender, um e o outro entenderem que aquilo que disseram que foi menos bem, mas tem que se chegar a um acordo”* (J, 25, F, C2), *“ver o que é que estamos a errar, se a gente não consegue resolver um conflito é porque estamos a errar em alguma coisa, temos de assumir* (B, 28, M, C3), que permite superar os impasses, de

modo a se conseguir conviver com o problema, já que não foi resolvido (Gottman & Silver, 2001). A relevância que o diálogo resolutivo parece assumir, aponta para a importância da metacomunicação que permite ao casal conhecer-se, negociar, mostrar afetos e resolver e ultrapassar situações de conflito (Alarcão, 2006) e evita impasses ao nível do conteúdo das discussões (Relvas, 2004), permitindo também uma definição clara e concreta do problema e na procura de soluções (Narciso & Ribeiro, 2009).

Outros fatores mencionados como importantes para a superação de um conflito que não foi resolvido são: a empatia (6) que surge associada a compreensão (4) porque, por vezes, é necessário *“dar o braço a torcer e mostrar o meu ponto de vista. Se tens um ponto de vista diferente do dele, mostrares o teu e fazeres com que ele compreenda o teu ponto de vista (...) tem que haver entendimento e tem que haver também aceitação por parte dos dois”* (J, 25, F, C2), preocupação com o outro (2) e saber ouvir o companheiro (1), dado que uma relação empática é necessária para a eficácia da resolução do problema (Narciso & Ribeiro, 2009) e a compreensão e a valorização dos intervenientes deverá fazer parte do processo de resolução do problema (Gottman, Gottman & DeClaire, 2006); o tempo (6) que surge como muito relevante, sendo justificado pela necessidade de esperar que a tensão excessivamente negativa passe ou que se sintam mais capazes de discutir sobre o problema (6) - *“voltar a pegar nele quando ambos estiverem calmos e prontos para poderem resolver”* (E, 34, M, UF3) -, e pela importância de se fazerem pausas nos conflitos (1)

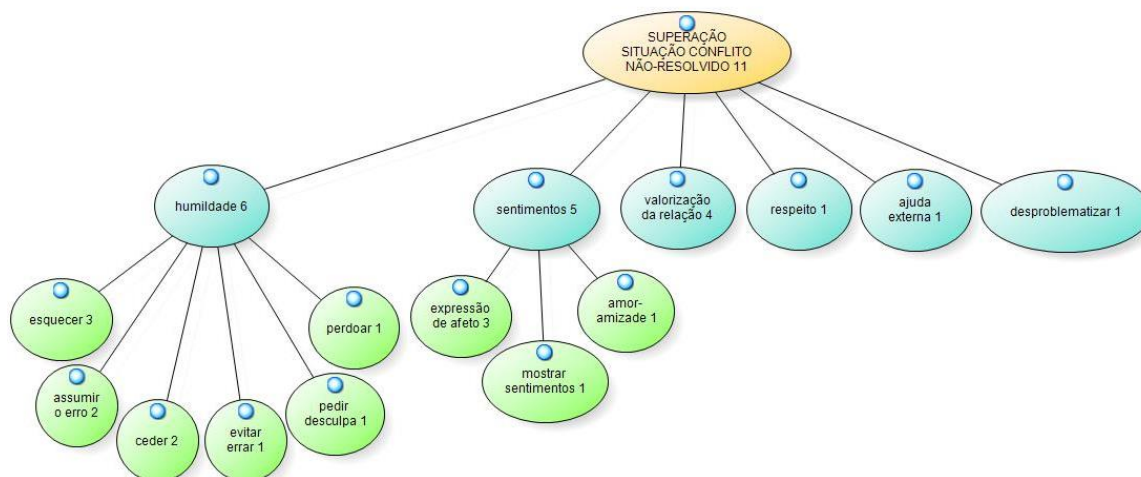


**Figura 8 - Superação de situação de conflito não resolvido 1<sup>6</sup>**

Outras subcategorias foram ainda mencionadas (*figura 9*), como: humildade (6), o que parece significar, de acordo com os participantes, esquecer o assunto, assumir o

<sup>6</sup> A representação gráfica desta categoria foi dividida em dois modelos, dado o número elevado de subcategorias.

erro, ceder, evitar errar, pedir desculpa, e perdoar; sentimentos positivos (5), o que pode traduzir-se por expressões de afeto, mostrar sentimentos e sentir amor e amizade, o que é corroborado por Gottman e Silver (2001); valorização da relação (4); respeitar o outro (1); pedir ajuda externa ao casal (1) e desproblematizar o problema (1).



**Figura 9 - Superação de situação de conflito não resolvido 2**

As situações em que o conflito não foi resolvido, em parte podem estar associadas àquilo a que Gottman e Silver (2001) se referiu como as tentativas de reconciliação falhadas, as quais levam a situações contínuas de *stress* e de tensão negativa elevada, impedindo assim de ultrapassar a situação de conflito. Apesar da não resolução do conflito, os participantes ao identificarem estratégias empáticas, de respeito mútuo e de preocupação com o outro, de valorizarem a relação que levam a sentimentos positivos relativamente ao outro e à relação, facto este que ajuda a ultrapassar sentimentos negativos que surjam e também com recurso às “tentativas de reparação” (Gottman & Silver, 2001).

Apesar de haver problemas que nunca se resolvem (Gottman, Gottman & DeClair, 2006), torna-se necessário frisar a importância da resolução dos conflitos dado que os mesmos não só têm consequências a nível da saúde e das relações (Mosmann & Falcke, 2011; Osarenren & Anyama, 2011) como também provocam insatisfação, distanciamento, infidelidade, agressividade e violência, aumentando a probabilidade de abandono, separação e divórcio (Osarenren & Anyama, 2011).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente estudo, pretendeu-se explorar e analisar as crenças associadas ao conflito conjugal e o modo como o mesmo é vivenciado por indivíduos em situação de conjugalidade, quer por casamento, quer por coabitação conjugal. Assim, o presente capítulo pretende apresentar uma reflexão final sobre os principais resultados obtidos, as limitações do próprio estudo, assim como os contributos e implicações do mesmo.

Através da análise das entrevistas pode-se referir que os resultados encontrados ao nível das crenças associadas ao conflito mostram que todos os participantes assumem o conflito como sendo inerente às relações conjugais; identificam a existência de divergências como principal influência negativa interna à relação e a família alargada como podendo ser uma influência negativa externa; a existência de um clima relacional positivo como influência positiva e interna ao casal e o trabalho como influência positiva externa. Relativamente às consequências do conflito conjugal, os participantes identificam a resolução de problemas como principal consequência positiva e a diminuição da qualidade da relação como principal consequência negativa.

A este nível, torna-se importante salientar que a inevitabilidade e a necessidade dos conflitos conjugais, assim como a existência de uma diversidade de consequências positivas assumidas pelos participantes e a predominância de uma posição estratégica perante o conflito em que ambos os elementos do casal saem vencedores, parece indicar que os conflitos não são considerados, em si mesmos, como negativos, sendo até conotados positivamente, pelo que parecem exercer funções importantes na relação. Por outro lado, as significações negativas surgem sobretudo associadas à não resolução dos conflitos, mas também às consequências negativas dos mesmos como a diminuição da qualidade da relação, a emocionalidade individual negativa, a diminuição do sentido de casal e à rutura e destruição da relação.

Os participantes identificaram como principais fatores protetores ou influências positivas ao nível do casal a existência de um clima relacional positivo, a existência de diálogo e partilha, respeito e apoio mútuo, amor, determinadas características da personalidade, a existência de sintonia, de compreensão, diferenciação individual e de evitarem temas de discórdia. Os fatores protetores externos à relação conjugal foram sobretudo o trabalho, a segurança financeira e ter saúde. Já quanto aos fatores intracasal instigadores do conflito conjugal, parecem ser a existência de divergências,

determinadas características de personalidade, o predomínio do individualismo, a falta de confiança e de apoio mútuo, a ausência de diálogo e de compreensão. No que se refere a fatores instigadores extracasal, sobressai a família alargada, o trabalho e carreira profissional, os filhos, fatores económicos e a rede social. Os resultados salientam a importância e preponderância do casal e da sua relação ao nível das influências sobre o conflito, dado que os participantes identificaram uma maior variedade de fatores inerentes à relação conjugal.

Relativamente às vivências do casal associadas aos conflitos, os principais resultados encontrados foram: predomínio da complementaridade ao nível da responsabilidade pelos conflitos; posição estratégica perante o conflito em que ambos os elementos do casal saem vencedores; temas de conflito principais relacionados com a tomada de decisões e com questões materiais; predomínio de estratégias ativas e construtivas no esforço de cada elemento do casal para procurar a reconciliação; eficácia na resolução de conflitos; diálogo resolutivo como meio fundamental para ultrapassar as situações em que o conflito não é resolvido.

Perante os resultados, é necessário salientar a importância da resolução dos conflitos conjugais quer pelas consequências negativas apresentadas, quer das consequências que estes têm ao nível da saúde e da relação, mas também de maneira a que a relação conjugal seja pautada por sentimentos e caminhos positivos, de maneira a promover a satisfação conjugal.

O estudo apresenta algumas limitações quer a nível da amostra, quer a nível da análise. A amostra é de dimensão reduzida, o que não permite contemplar diferenças em função do sexo, tempo de relação, e de casamento vs. coabitação. Constitui também uma limitação, o facto de se ter optado apenas por casais que se autoavaliaram como satisfeitos. Quanto à análise, esta foi realizada apenas por um codificador principal sem experiência de investigação qualitativa, apesar de apoiado por um investigador sénior. Foi feita apenas uma análise temática e não uma análise aprofundada dos dados, e estes não foram analisados em função do sexo, do tempo de relação e da situação conjugal, casamento vs coabitação dadas as limitações da amostra acima referidas.

Ao nível de investigações futuras, pode ser pertinente a realização de estudos que colmatem as limitações do presente estudo, e que possam levar à criação de programas de prevenção ou de enriquecimento conjugal centrados na temática dos conflitos. Seria interessante investigações que aprofundem o conhecimento sobre diferenças ao nível

das variáveis sexo, situação relacional e tempo da relação e, ainda, que analisem a influência de intervenções terapêuticas ou de mediação de conflitos na relação conjugal.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcão, M. (2006). *(des)Equilíbrios Familiares – Uma Visão Sistémica*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Askari, M., Noah, S, Hassan, S. & Baba, M. (2012). Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 182-195.
- Barker, P. (2000). *Fundamentos da Terapia Familiar*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Baucom, D. & Epstein, N. (1990). *Cognitive behavioral marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Bolze, S. (2012). *Relacionamento Conjugal e Táticas de Resolução de Conflitos entre Casais*. Trabalho para a conclusão do curso de especialização em terapia relacional sistémica. Familiare Instituto Sistémico.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Braz, M., Dessen, M., & Silva, N. (2005). Relações conjugais e parentais: uma comparação entre famílias de classes sociais baixa e média. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(2), 151-161.
- Burman, B., Margolin, G. & John, R. (1993). America's angriest home videos: behavioral contingencies observed in home reenactments of marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 28-39.
- Cezar-Ferreira, V. (2004). A pesquisa qualitativa como meio de produção de conhecimento em psicologia clínica, quanto a problemas que atingem a família. *Psicologia: Teoria e Prática*, 6 (1), 81-95.
- Caillé, P. (1991). *Un et un font trois. Le couple révèle à lui-même*. Paris, ESF.
- Christensen, A., Eldridge, K., Catta-Preta, A., Lim, V. & Santagata, R. (2006). Cross-cultural consistency of the demand-withdraw interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and Family*, 68, 1029-1044.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education*. London: Routledge.

- Costa, M. (1999). *Novos encontros de amor*. Porto: Edinter.
- Fincham, F.; Beach, S. & Davila, J. (2007). Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 542-545.
- Daly, K. (2007). *Qualitative Methods for Family Studies & Human Development*. Los Angeles: Sage Publications.
- Driver, J & Gottman, J. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*. 43(3), 301-314.
- Fernandes, E., & Maia, A. (2001). Grounded theory. In E. M. Fernandes & I. S. Almeida (Eds.). *Métodos e técnicas de avaliação: Contributos para a prática e investigação psicológicas*. (49-76). Braga: Centro de estudos em Educação e Psicologia
- Fincham, F. (2003). Marital conflict: correlates, structure and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23-27.
- Gottman, J. & Silver, N. (2001). *Os 7 princípios do casamento*. Cascais: Pergaminho.
- Gottman, J. (2007). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon and Schuster.
- Gottman, J. M., Gottman, J. S. & DeClaire, J. (2006). *10 Lessons to Transform your Marriage*. New York: Three Rivers Press.
- Greeff, A. & Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26, 321-334.
- Guba, E. & Lincoln, Y. (1994). Competing Paradigms in Qualitative Research. In N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 105-117). Newbury Park, CA: Sage.
- Guba, E. & Lincoln, Y. (2000). Competing Paradigms in Qualitative Research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.). *Handbook of qualitative research* (2th ed.) (105-117). Thousand Oaks: Sage.
- Marshall, M. N. (1996). Sampling for Qualitative Research. *Family Practice*, 13(6), 522-525.
- McCoy, K., Cummings, E. & Davies, P. (2009). Constructive and destructive marital conflict, emotional security and children's prosocial behavior. *Journal of Child Psychol Psychiatry*, 50(3), 270-279.
- McGoldrick, M. (2008). A União das Famílias Através do Casamento: o Novo Casal. Em B. Carter & M. McGoldrick (2ªEd.), *As mudanças no ciclo de vida familiar* (184-205). São Paulo: Artmed Editora.
- Minuchin, S. (1983). *Familles en thérapie*. Paris: Éditions Universitaires.

- Mosmann, C. & Falcke, D. (2011). Conflitos conjugais: motivos e frequência. *Revista da SPAGEST – Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo*, 12(2), 5-16.
- Mozzato, A., Grzybovski, D. & Teixeira, A. (n.d.). *Tema 9 – Novos Enfoques Metodológicos na Análise Organizacional*. Acedido a 22 de Julho de 2015, em [http://www.redpilares.org/sobre-la-red/Documents/MOZZATO\\_etal\\_Software%20NVivo%C2%AE%20para%20An%C3%A1lise%20de%20Dados.pdf](http://www.redpilares.org/sobre-la-red/Documents/MOZZATO_etal_Software%20NVivo%C2%AE%20para%20An%C3%A1lise%20de%20Dados.pdf).
- Narciso, I. & Ribeiro, M. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Narciso, I. (2001). *Conjugalidades satisfeitas e não perfeitas – À procura do padrão que liga*. Dissertação de Doutoramento pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa (não publicado).
- Narciso, I., & Costa, M. (1996). Amores Satisfeitos, mas não Perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 115-130.
- Neto, O. & Féres-Carneiro, T. (2010). Construção e dissolução da conjugalidade: marcadores e preditores. *Interação em Psicologia*, 14(2), 245-254.
- Osarenren, N. & Anyama, S. (2011). Impact of forgiveness on marital conflict resolution among couples in Lagos Nigeria. *Journal of Educational Review*, 4(4), 575-580.
- Papp, L., Kouros, C. & Cummings, E. (2009). Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships*, 16(2), 285-300.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods* (2ª ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Relvas, A. (2004). *O Ciclo Vital da Família – Perspectiva Sistémica*, Porto: Edições Afrontamento.
- Rinaldi, C. & Howe, N. (2003). Perceptions of constructive and destructive conflict within and across family subsystems. *Infant and Child Development*, 12 (5), pp. 441-459.
- Rosa, C. & Gonçalves, M. (2010). Um olhar empírico sobre a identidade dialógica: um estudo sobre a conjugalidade. *Psychologica*, 53, pp. 81-108.
- Rusbult, C., Zembrodt, I. & Gunn, L. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(6), 1230-1242.

- Schwandt, T. (1994). Constructivist, interpretivist approaches to human inquiry. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.). *Handbook of Qualitative Research* (pp. 118- 137). Newbury Park, CA: Sage.
- Torrego, J. (2003). *Mediação de conflitos em instituições educativas: manual para formação de mediadores*. Porto: Asa.
- Wengraf, T. (2001). *Qualitative research interviewing: biographic narrative and semi-structured methods*. London: Thousand Oaks, Calif.: SAGE.
- Woodin, E. (2011). A two-dimensional approach to relationship conflict: meta-analytic findings. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 325-335.

## **APÊNDICES**

---

# APÊNDICE I

---

## ÁRVORE DE CATEGORIAS

## CONFLITO CONJUGAL

### CRENÇAS

### INEVITABILIDADE DO CONFLITO

Existe sempre

- se não existe
  - domínio-submissão

### INFLUÊNCIAS NO CONFLITO

Influências negativas

- Casal
  - divergências
  - personalidade
  - predomínio de individualismo
  - falta de confiança
  - falta de apoio mútuo
  - ausência de diálogo
  - ausência de compreensão
- Externas
  - família alargada
  - trabalho-carreira profissional
  - filhos
  - fatores económicos
  - rede social

Influências positivas

- Casal
  - clima relacional positivo
  - partilha-diálogo

- respeito mútuo
- apoio mútuo
- amor
- personalidade
- compreensão
- sintonia
- diferenciação individual
- evitar temas de discórdia
  
- Externas
  - trabalho
  - segurança financeira
  - saúde

## CONSEQUÊNCIAS DO CONFLITO

### Consequências positivas

- resolução de problemas
- entendimento
- fortalecimento relação
- crescimento pessoal-relacional
- avaliação da relação
- auto-alter-conhecimento
- auto-regulação
- confirmação de amor
- criação de identidade

### Consequências negativas

- diminuição qualidade relação
  - clima relacional negativo
  - qualidade negativa comunicação
    - diminuição diálogo

- comunicação verbal negativa
  - foco nos conflitos
  - ausência de cumplicidade-sintonia
  - ausência de confiança
  - desilusão conjugal
- emocionalidade individual negativa
- ruptura da relação-destruição
- diminuição de sentido de casal

## VIVÊNCIAS

### SIMETRIA-CONFLITUALIDADE CONFLITUAL

Maior no próprio  
Maior no cônjuge  
Igual-equilibrado

### POSIÇÃO ESTRATÉGICA NO CONFLITO

Empate ambos vencem  
Deixar o cônjuge vencer  
Vencedor é o próprio  
Deixar o próprio vencer  
Empate ambos perdem  
Ambos abandonam

### PRINCIPAIS TEMAS DE CONFLITO

Decisões  
Questões materiais

- compras-consumo
- dinheiro
- carro

- desperdício

Privacidade

Características pessoais

Família

Tarefas domésticas

Filhos

Emigração

Ciúmes

Sexo

## **ESTRATÉGIAS RESOLUÇÃO DE CONFLITOS**

Ativo-constructivo

- diálogo
- assumir erros
- expressão de afeto
- humor

Passivo-constructivo

- escutar
- esperar
- dar espaço ao outro

Passivo-destrutivo

- calar
- abandonar

Ativo-destrutivo

- gritar

## ESFORÇO PARA A RECONCILIAÇÃO

### Próprio

- esforço total
- muito esforço
- esforço médio-variável
- pouco esforço
- sem esforço

### Cônjuge

- esforço total
- muito esforço
- esforço médio-variável
- sem esforço

## EFICÁCIA DA RECONCILIAÇÃO

Eficácia máxima

Muito eficaz

Eficácia média-variável

## SUPERAÇÃO SITUAÇÃO CONFLITO NÃO-RESOLVIDO

Diálogo resolutivo

Empatia

- compreensão
- preocupação com o outro
- ouvir

Tempo

- esperar
- pausa nos conflitos

## Humildade

- esquecer
- assumir o erro
- ceder
- evitar errar
- pedir desculpa
- perdoar

## Sentimentos

- expressão de afeto
- mostrar sentimentos
- amor-amizade

## Valorização da relação

## Respeito

## Ajudar externa

## Desproblematizar