

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**

**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**LISBOA**

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

**COMUNICAÇÃO EM CASAIS SATISFEITOS:  
QUE SIGNIFICAÇÕES E PROCESSOS?  
– Um Estudo Qualitativo Exploratório –**

**Sara Margarida Santos Rodrigues**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

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

**2013**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**

**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**LISBOA**

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

**COMUNICAÇÃO EM CASAIS SATISFEITOS:  
QUE SIGNIFICAÇÕES E PROCESSOS?  
– Um Estudo Qualitativo Exploratório –**

**Sara Margarida Santos Rodrigues**

Dissertação orientada pela Professora Doutora Isabel Narciso Davide

Dissertação coorientada pela Dra. Ana Branquinho

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

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

**2013**

## **Agradecimentos**

*À Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Isabel Narciso pela ajuda, apoio, empenho, persistência, por nunca ter desistido de mim mesmo quando fazia as perguntas mais incrédulas, por saber exatamente quando ter uma palavra amiga e quando ter pulso forte, por me ter possibilitado cumprir mais uma etapa da minha vida.  
Sem si, não seria a mesma coisa. Muito Obrigada.*

*Aos casais que se disponibilizaram, perderam tempo da sua vida, para me ajudarem a concretizar este trabalho. Obrigada.*

*À Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maria Teresa Ribeiro por ter sempre a palavra certa, no local certo, pela compreensão, amizade e por ser a pessoa mais humana que conheci na Faculdade.  
Obrigada.*

*À Dr.<sup>a</sup> Ana Duarte Branquinho pela disponibilidade em ajudar, pela constante preocupação, por ser quem é. Obrigada.*

*À Dra. Carmelita que demonstrou sempre preocupação e interesse pelo meu bem-estar, incentivando e demonstrando-me que era possível. Obrigada.*

*Às meninas sistêmicas, em especial à Tânia, Inês, Daniela, pela amizade, por estarem sempre “lá” para mim, pelas gargalhadas, vídeos, por tudo nestes dois anos que passaram tão depressa e que foram, sem dúvida, os melhores. Obrigada meninas.*

*À minha mãe pela compreensão, apoio e incentivo. Por ser a pessoa que nunca me vai abandonar, pelo amor incondicional que demonstra por mim.  
Obrigada mãe.*

*Ao meu namorado/companheiro/amigo pela paciência, sobretudo pela paciência, para estes árduos dias de trabalho, animando-me quando o desespero parecia tomar conta de mim, secando-me as lágrimas quando elas não queriam parar de cair, que me incentivou a continuar esta caminhada, que foi o meu guia, as minhas “coordenadas” para chegar ao destino.  
Obrigada amor.*

## **Resumo**

A presente investigação pretende explorar significações e processos associados à comunicação em casais satisfeitos, tendo em consideração diferenças de sexo, diferentes situações relacionais (casamento vs. coabitação sem casamento) e tempo de casamento (até cinco anos vs. mais de cinco anos). O estudo exploratório foi realizado com uma amostra composta por 13 participantes – 8 do sexo feminino e 5 do sexo masculino. Tendo por base o paradigma construcionista e uma metodologia qualitativa, foi utilizada uma entrevista semiestruturada, tendo sido efetuada uma análise temática posterior através do *software QSR NVIVO*. Os resultados obtidos demonstram que a confiança, o respeito e o diálogo são os principais fatores responsáveis pela comunicação conjugal positiva; que a autorrevelação equitativa só é possível com confiança, empatia e respeito; que a comunicação destrutiva, desrespeito, desunião e discussões/desacordos são os principais fatores responsáveis pela comunicação negativa. Ao nível das diferenças de sexo, situação relacional e tempo de relação, os resultados sugerem que o sentido de “Nós” parece estar mais presente em mulheres, em participantes casados, e em participantes com mais tempo de relação, enquanto um maior sentido de individualidade parece ser mais presente em homens, participantes em coabitação conjugal e em participantes com menos tempo de relação.

### **Palavras-Chave:**

Comunicação conjugal, comunicação positiva, comunicação negativa, autorrevelação, sexo, casamento vs. coabitação conjugal, tempo de relação.

## **Abstract**

The present investigation intends to explore the meanings and processes associated with communication in couples satisfied, taking into account sex differences, different relational situations (marriage vs. cohabitation) and relational wedding time (up to five years vs. more than five years). The exploratory study was conducted using a sample of 13 participants, 8 female and 5 male. Based on constructivist paradigma and qualitative methodology, a semi-structured interview was conducted, with posterior analysis of the content with *software QSR Nvivo*. The results reveal that trust, respect and dialogue are the main factors responsible for positive marital communication; that self-disclosure is only possible with trust, empathy and respect; the destructive communication, disrespect, disunity and discussions / disagreements are the main factors responsible for negative communication. In terms of sex differences, relational situation and time relationship, the results suggest a greater sense of "We" both in women, married participants, and participants in longer relationships, and a greater sense of individuality in men, cohabiting couples and couples in shorter relationships.

### **Key-Words:**

Couple Communication, positive communication, negative communication, self-disclosure, sex, marriage vs. cohabitation, length of relationship.

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
I. Enquadramento Teórico .....	3
Conjugalidade e Satisfação Conjugal.....	3
Comunicação em Conjugalidade .....	5
Comunicação Positiva vs. Comunicação Negativa.....	6
Comunicação Verbal e Não-Verbal .....	7
Comunicação de Emoções .....	9
Diferenças de Sexo.....	11
Casamento vs. Coabitação Conjugal.....	12
O Tempo na Conjugalidade .....	13
II. PROCESSO METODOLÓGICO .....	14
Enquadramento Metodológico .....	14
Desenho da Investigação.....	15
Questão Inicial .....	15
Objetivos (Gerais e Específicos).....	15
Questões de Investigação .....	16
Estratégia Metodológica.....	16
Seleção da Amostra e Caracterização .....	16
Instrumentos Utilizados .....	17
Procedimento de Recolha de Dados.....	19
Procedimento de Análise de Dados.....	19

III. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	20
Indicadores de Positividade na Comunicação Verbal e Não-verbal .....	20
Indicadores de Negatividade na Comunicação Verbal e Não-verbal.....	23
Fatores Centrais que determinam uma Comunicação Conjugal Positiva .....	26
Impacto e Papel da Comunicação na Satisfação Conjugal .....	28
Autorrevelação em Conjugalidade .....	32
As temáticas .....	32
Funções da autorrevelação .....	32
Impacto da Desigualdade da Autorrevelação.....	35
Expressão e decodificação de emoções não-verbais .....	38
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	40
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	43

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1 – Sinais de Comunicação Positiva .....	20
Figura 2 – Sinais de Comunicação Negativa.....	24
Figura 3 – Alicerces da Comunicação Positiva .....	27
Figura 4 – Papel Essencial da Comunicação .....	30
Figura 5 – Funções da Autorrevelação .....	33
Figura 6 – Impacto da Desigualdade da Autorrevelação.....	36

## **ÍNDICE DE QUADROS**

Quadro 1 – Clareza na Expressão Não-verbal de Emoções em função do Sexo.....	38
--	----

## **ÍNDICE DE APÊNDICES**

Apêndice I – Árvore de Categorias

Apêndice II – Quadros de Resultados

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

Anexo A – Questionário Sociodemográfico

Anexo B – Escala de Avaliação da Satisfação Conjugal (EASAVIC)

Anexo C – Recorte do Guião de Entrevista Semiestruturada

## **INTRODUÇÃO**

Nas últimas décadas, muitos têm sido os estudos na área da satisfação conjugal, e, em particular, da relevância da comunicação para a mesma (Noller & Fitzpatrick, 1990; Spanier & Lewis, 1980).

A satisfação conjugal é definida por Boland e Follingstad (1987) como uma avaliação geral das atitudes e sentimentos relatados pelos cônjuges acerca do seu relacionamento. Segundo Bowman (1990), e Glenn e Weaver (1981), a satisfação conjugal é o fator com maior contribuição para a felicidade na vida em geral, sendo a satisfação influenciada por diversos fatores, nomeadamente, pela comunicação (Richmond, 1995; Teichner & Farnden-Lyster, 1997). De acordo com Richmond (1995), quanto melhor for a qualidade da comunicação maior será a satisfação.

A comunicação, segundo O'Donohue e Crouch (1996), inclui uma dimensão quantitativa – e.g., tempo de comunicação – e uma dimensão qualitativa - e.g., as palavras que se escolhem, os estilos de comunicação, os comportamentos não-verbais.

Atualmente, a comunicação continua a ser um tema que necessita de mais investigação, pois cada vez mais os casais têm menos tempo para se relacionarem, o que se traduz numa comunicação deficitária (Duck & Pond, 1989, como citado em Vangelisti & Banski, 1993). A pesquisa na área da comunicação poderá proporcionar um aprofundamento dos conhecimentos, facilitando a intervenção em casais com problemas comunicacionais (Parr, Boyle, & Tejada, 2008), pois a identificação de padrões de comunicação poderá permitir o planeamento de estratégias mais apropriadas de intervenção terapêutica (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1967). Esta adaptação terapêutica deve ser ainda adaptada às diferenças de sexo que, de acordo com Whisman (1997), é uma área que deve ser mais desenvolvida.

A presente dissertação foca-se, pois, na conjugalidade, centrando-se especificamente na exploração de significações e processos associados à comunicação, tendo em consideração diferenças de sexo, diferentes situações relacionais (casamento vs. coabitação sem casamento) e tempo de casamento (até cinco anos vs. mais de cinco anos). O presente estudo pretende, assim, contribuir para o aprofundamento dos conhecimentos nesta área, partindo de um paradigma construcionista, e através de uma metodologia qualitativa.

Esta dissertação está organizada em quatro capítulos: o primeiro capítulo apresenta o enquadramento teórico; o segundo capítulo expõe e descreve a metodologia utilizada; no terceiro capítulo são apresentados os resultados obtidos; e o quarto capítulo é composto por uma reflexão sobre os resultados obtidos, os limites do trabalho e as implicações do mesmo em termos clínicos e de continuidade da investigação que resultam da análise dos resultados.

## **I. Enquadramento Teórico**

Apesar de o casamento ser uma fonte principal de bem-estar (Brown, 2004; Gottman & Notarius, 2002), a taxa de divórcios tem aumentado significativamente, bem como novas configurações conjugais, tais como a coabitação sem casamento ou união de facto. Alguns autores consideram, mesmo, que a união de facto é, atualmente, uma etapa normativa do ciclo de vida dos casais (Brown, 2004; Wu & Hart, 2002). Williams, Swayer e Wahlstrom (2006) definem união de facto como um casal que vive uma relação sexual e emocional sem casamento, a qual pode ter tido um início gradual, sem uma decisão elaborada ou uma reflexão mútua sobre o significado da transição (Manning & Smock, 2005), e servindo, muitas vezes, para “testar” a relação (Axinn & Thornton, 1992). A criação de um sistema conjugal, seja por casamento ou por coabitação, implica a integração do eu, do outro e da própria relação, emergindo a construção do Nós, essencial para o êxito e sucesso na relação conjugal (Caillé, 1991, como citado em Narciso & Ribeiro, 2009; Whitaker, 1990).

### **Conjugalidade e Satisfação Conjugal**

A relação conjugal parte de um contexto social, histórico e familiar que permite ao indivíduo, socializar-se - tanto primária como secundariamente (Féres-Carneiro & Diniz-Neto, 2010). Por isso, as relações conjugais requerem um processo constante de equilíbrio entre o sentido de individualidade e pertença, bem como a negociação (Relvas, 1996) e clarificação de fronteiras entre os elementos do casal, com os restantes membros e subsistemas da família, e, ainda, e com outros sistemas (Alarcão, 2006; Relvas, 1996), a definição do modelo conjugal e o desenvolvimento de uma comunicação funcional (Alarcão, 2006). Assim, a relação conjugal tem o seu início com a criação de um "território" comum, no qual começam a ser partilhadas e definidas experiências que produzem uma espécie de “guias” de interação social significativas pela experiência de construção psicossocial de cada indivíduo (Féres-Carneiro & Diniz-Neto, 2010).

No domínio da conjugalidade, a investigação mais recente tem incidido na satisfação conjugal, uma vez que esta pode ser considerada como uma peça central no “puzzle” da conjugalidade, nomeadamente na felicidade do casal (Narciso, 2001). A satisfação conjugal resulta da avaliação pessoal de cada membro do casal (casado ou em

união de facto) sobre a sua relação conjugal (Narciso e Ribeiro, 2009). Considera-se que a satisfação conjugal engloba um dar e receber mútuo e espontâneo (Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt, & Sharlin, 2004), e é influenciada por um vasto leque de variáveis (Garcia & Cano, 2009), positivamente correlacionadas (Fincham & Beach, 2006). Segundo Miller (1976), são muitas as variáveis associadas à satisfação conjugal, tais como, a socialização, os papéis de transição na família, o número de filhos, os anos de casamento, o tempo e duração do companheirismo, o nível socioeconómico, o espaço para os filhos, o desejo de autorrevelação (compartilhar segredos e valores) (Hernandez & Oliveira, 2003), e a partilha mútua de eventos, pensamentos e emoções que cada elemento do casal experiencia individualmente (Vangelisti & Banski, 1993). Para além destas variáveis, Miller (1976) enuncia o companheirismo e a flexibilidade na mudança dos papéis familiares como afetando diretamente a satisfação conjugal, e Dela Coleta (1991) refere como principais motivos de sucesso conjugal a compreensão e o diálogo no casal.

Narciso (2001) propõe uma organização dos fatores influentes na satisfação conjugal (e por esta influenciados), destacando três grandes tipos de fatores: (1) *centrípetos*, por serem os mais intrínsecos à relação. Este grupo de fatores engloba processos operativos ou comportamentais - que refletem o funcionamento conjugal e incluem a comunicação, os conflitos e o controlo relacional; processos cognitivos, tais como os pressupostos e padrões, as perceções, as atribuições e as expectativas, que influenciam a relação e são influenciados por ela; e processos afetivos, ou seja, o amor, a intimidade e o compromisso.

O segundo grupo de fatores são os (2) *centrífugos* que são mais periféricos à relação. Englobam os fatores contextuais, tais como a família de origem, a rede social, o trabalho e as características demográficas contextuais; e os fatores pessoais que incluem, por exemplo, os padrões de vinculação, características da personalidade e aspetos demográficos individuais (Narciso, 2001).

O último grupo será o (3) *fator tempo ou percurso de vida conjugal*, incluindo-se, aqui, o tempo de namoro, tempo de casamento, etapas normativas do ciclo de vida e situações não normativas (Narciso, 2001).

Nesta revisão, centrar-nos-emos nos fatores centrípetos que são “*o espelho central da relação*” (Narciso & Ribeiro, 2009, p. 64), e particularmente, na importância da

comunicação para a satisfação conjugal, uma vez que os estudos sobre comunicação têm encontrado evidências de que existe uma elevada associação entre comunicação e satisfação das relações (Bradbury & Karney, 1993; Christensen & Shenk, 1991). Pretende-se, ainda, enfatizar a comparação entre conjugalidades por casamento e por coabitação, bem como a influência do sexo e do tempo de relação na conjugalidade.

### **Comunicação em Conjugalidade**

Comunicar é uma condição da vida humana e das relações sociais (Andolfi, 1994), o que implica uma relação intencional direcionada para alguém ou para outras pessoas (Figueredo, 2005); faz parte da rotina do ser humano e é através dela que as pessoas se conhecem - não é simplesmente o outro que passa a ser conhecido quando as pessoas se comunicam, mas há também o autoconhecimento (Figueredo, 2005). A revisão de literatura sobre sucesso/insucesso conjugal evidencia uma fase inicial centrada na influência de fatores sociodemográficos e de fatores como o comportamento sexual e, posteriormente, um foco no estudo da comunicação entre os elementos do casal (Narciso & Ribeiro, 2009), tanto na quantidade como na qualidade da comunicação.

Há uma estreita relação entre a comunicação e o casamento: na relação conjugal, os dois atores interagem de forma íntima e constante, o que leva a encontros e desencontros de informações (Figueredo, 2005). A comunicação, enquanto mediadora do quotidiano do casal, é indispensável (Figueredo, 2005), pois ao mesmo tempo que permite construir relações, também permite resolver diferenças (Feeney, Noller, & Ward, 1997), podendo ser um veículo potencial de resolução de conflitos (Figueredo, 2005).

Segundo Moore, Jeckielek, Bronte-Tinkew, Guzman, Ryan e Redd (2004), num casamento saudável, a natureza e a qualidade da comunicação são mais importantes que a quantidade de comunicação verbal (embora alguma quantidade seja necessária). A qualidade da comunicação pode ser definida como: “(...) *the interpersonal, transactional, symbolic process by which marriage partners achieve and maintain understanding of each other*” (Montgomery, 1981, p.21). Mais especificamente, Montgomery (1981) defende que a comunicação é interpessoal, uma vez que a qualidade na comunicação só ocorre quando o casal atribui significado ao

comportamento verbal e não-verbal, baseando-se, principalmente, no conhecimento dos seus cônjuges como indivíduos únicos; transacional, porque é, ao mesmo tempo, estímulo e resposta na interação conjugal, dependendo, igualmente, da capacidade do cônjuge para enviar e receber sinais comunicacionais; simbólica, uma vez que toda a comunicação consiste na transmissão de abstrações, quer sejam verbais ou não-verbais, acerca da realidade. Assim, a qualidade comunicacional é um conjunto de comportamentos dinâmicos que resulta da interação única dos cônjuges. Nesta perspetiva, e tal como defendem Baucom, Epstein, Sayers e Sher (1989), é impossível estudar e compreender a conjugalidade sem analisar a comunicação entre o casal e os processos de interinfluência mútua que lhe são inerentes. A comunicação é, pois, um elemento fundamental na relação conjugal, uma vez que um casal é uma pessoa que se comunica com outra (Duncan & Rock, 1993). Gordon, Baucom, Epstein, Burnett e Rankin (1999), vão mais longe e defendem que a qualidade da comunicação é essencial para a qualidade das relações conjugais, estando fortemente associada à satisfação atual e futura.

A comunicação tem duas funções fundamentais no casamento: permitir expressar sentimentos de amor e intimidade, tanto física como psicológica, e permitir a resolução das dificuldades inerentes à partilha de uma vida a dois (Larson, Anderson, Holman, & Niemann, 1998). Para Pérez e Estrada (2006), a comunicação permite a expressão de emoções, sentimentos, ideias, ilusões, etc., e ajuda, ainda, a estabelecer, com quem nos rodeia, relações de tipo íntimo.

### **Comunicação Positiva vs. Comunicação Negativa**

Uma comunicação positiva é caracterizada, segundo Figueredo (2005), por ser uma boa comunicação, ou uma comunicação clara, objetiva, na qual o outro entende plenamente o que é dito, e em que a resposta será, provavelmente, adequada a essa comunicação; isto é, há uma compreensão verdadeira da questão. Esta comunicação positiva deve também envolver respeito, e ser caracterizada pelo compromisso e humor (Kurdek, 1995). Uma comunicação clara implica a fórmula XYZ: “Quando tu fazes X na situação Y, eu sinto Z”. São facilitadores de qualidade na comunicação, a utilização de mensagens começadas por “Eu”, evita o sentimento de culpabilização do outro (ao invés de mensagens iniciadas por “Tu”), a demonstração de compreensão pelo outro, a

posição assertiva em vez de agressiva, o tom emocional neutro ou positivo, e a capacidade de autorrevelação (Baucom & Epstein, 1990). Por outro lado, segundo Gottman (1998), a interação afetiva negativa, os níveis de positividade mais baixos que os de negatividade, sentimentos positivos em menor grau, bem como a presença de críticas, menosprezo, desacordos e defensividade constantes fazem parte de uma comunicação negativa que prejudica a satisfação conjugal. Note-se, ainda, que, quando as pessoas não se expressam com objetividade, se verifica uma maior tendência para haver distorções e incompreensões que impedem a comunicação positiva (Figueredo, 2005), criando uma atmosfera de desconfiança e apreensão na relação (Gottman, 1999, como citado em Parr, Boyle, & Tejada, 2008).

Quando existem problemas na comunicação, estes podem dever-se quer ao nível da codificação – quando o emissor não se expressa claramente – quer ao nível da descodificação – quando o recetor não percebe a mensagem com precisão (Narciso, 2001). As dificuldades na codificação passam pela falta de clareza e especificidade (mensagens pouco concretas e globais; afirmações sem lógica, ambíguas, indiretas; mudanças repentinas de tema; inconsistência entre linguagem analógica e digital, generalizações); pela maior referência a comportamentos desagradáveis e menor referência a comportamentos agradáveis; pela maior frequência de comportamentos negativos e menor frequência de comportamentos positivos; pela maior reciprocidade de mensagens repletas de afeto negativo; pela escalada simétrica negativa; bem como pela comunicação não-verbal positiva menos acentuada (sorrisos, olhares, voz meiga, riso, toque, etc.) (Narciso, 2001). Relativamente à descodificação, os problemas podem surgir pelos erros devido a uma escuta ativa e empática deficiente, assim como incompreensão do não-verbal; e também pela resposta negativa independentemente do valor da mensagem emitida (Narciso, 2001).

### **Comunicação Verbal e Não-Verbal**

Segundo Watzlawick, Beavin e Jackson (1967), a comunicação digital passa pelo uso das palavras para nomear as coisas, e submete-se às leis da sintaxe e da semântica. Buck e VanLear (2002) referem que é uma comunicação intencional por via de símbolos, em que o comportamento comunicativo tem uma relação arbitrária,

socialmente definida, com o seu referente, e um conhecimento do que deve ser aprendido e partilhado por emissor e recetor.

Numa interação em que as pessoas são mais íntimas, são mais próximas, a comunicação verbal é um importante instrumento no estabelecimento e manutenção dessa intimidade (Figueredo, 2005), uma vez que a linguagem digital é mais precisa (Watzlawick e col., 1967). Na relação conjugal, por exemplo, a linguagem observada entre os seus membros é peculiar (Figueredo, 2005): são ditos conteúdos ao cônjuge a que ninguém mais tem acesso ou, até, ninguém entenderia o seu valor semântico (Figueredo, 2005). Contudo, a linguagem digital, é menos capaz de deixar perpassar os sentimentos e as emoções das próprias mensagens (Watzlawick e col., 1967).

A autorrevelação, segundo Emmers-Sommer (2013), é a partilha de informação pessoal e privada com o outro, permitindo aprofundar as relações, nomeadamente, a intimidade com o parceiro, de forma saudável (Hernandez & Oliveira, 2003). Esta é complexa e difícil (Emmers-Sommer, 2013) pois as pessoas estão interessadas em ser aceites, ouvidas e compreendidas (Figueredo, 2005); e porque envolve a vontade do outro para aceitar a revelação feita. Comunicar-se plenamente numa relação implica, de quem ouve, uma aceitação incondicional que permita a total exposição de quem fala (Figueredo, 2005), e para isso, a comunicação positiva é essencial, uma vez que permite criar este ambiente de aceitação (Stanley, Markman, & Whitton, 2002). A autorrevelação inclui também as trocas não-verbais – um olhar significativo, um toque carinhoso, outra expressão emocional como lágrimas ou risos, e a sexualidade compartilhada (Prager, 1995).

A comunicação não-verbal, geralmente, é um conceito definido de forma imprecisa, distinguindo-se pelo que não é (Buck & VanLear, 2002). Mesmo assim, as pistas não-verbais são uma das mais fortes formas de comunicação (Gottman, 1999, como citado em Parr, e col., 2008) pois são muito ricas do ponto de vista afetivo-emocional, deixando mais espaço à interpretação pessoal (Watzlawick, e col., 1967). Contudo, é menos precisa, e é a que mais deficientes interpretações suscita (Watzlawick, Weakland, & Fisch, 1974, como citado em Parr, e col., 2008).

Buck e VanLear (2002) sistematizam as qualidades da comunicação não-verbal: (a) baseada num sistema de sinais biologicamente partilhados; (b) nem sempre voluntária; (c) os elementos da mensagem são sinais, em vez de símbolos; e (d) é não

proposicional. Esta comunicação (Andolfi, 1994; Buck & VanLear, 2002) – que pode indicar o estado emocional da pessoa (Figueredo, 2005) – permite a análise das emoções com bastante precisão através da observação e análise do: a) sistema cinético (Ekman, 2003) – expressão facial (Andolfi, 1994; Buck & VanLear, 2002; Ekman, 2003) nomeadamente os olhos que comunicam muitas emoções difíceis de serem verbalizadas, e pode comunicar diferentes pensamentos, intenções e emoções (Figueredo, 2005); e movimentos corporais (Buck & VanLear, 2002; Ekman, 2003) que Figueredo (2005) salienta que podem demonstrar estado de tensão ou de relaxamento, além de outras informações como satisfação, timidez, surpresa, impaciência, etc.; e b) da paralinguagem (Ekman, 2003) – vocalizações (Buck & VanLear, 2002), tom de voz, sequência, ritmo e cadência das palavras (Andolfi, 1994). Por exemplo, quando nos sentimos tristes, o tom de voz baixa imediatamente, os cantos interiores das sobrancelhas são levantados e os cantos dos lábios descem. Numa emoção como a raiva, os lábios cerram, o canto interior das sobrancelhas fica levantado para o centro e para baixo, na direção do nariz, e os olhos abrem-se mais, empurrando as pálpebras inferiores (Ekman, 2003).

Gottman e Porterfield (1981) descobriram que existe uma relação positiva entre satisfação conjugal e competência não-verbal, sendo que os maridos satisfeitos são mais capazes de ler sinais não-verbais das suas mulheres, do que maridos insatisfeitos. Fincham (2003) defende que os comportamentos não-verbais são mais reveladores da qualidade relacional e são mais difíceis de falsificar (particularmente para casais insatisfeitos). Prager (1995) defende que a expressividade emocional envolvida na comunicação ajuda a desenvolver a concordância e aumenta o potencial do relacionamento com a outra pessoa. Sanford (2012) realizou um estudo que revelou fortes associações entre aquilo que cada parceiro relata que sente e aquilo que cada parceiro percebe do outro, sugerindo que os casais, de facto, comunicam as suas emoções.

### **Comunicação de Emoções**

As emoções orientam tanto o modo como apreendemos a realidade como o modo como interpretamos o comportamento dos outros e, por isso, e pela sua expressão e

revelação – ou tentativa de as ocultar ou simular – a comunicação é um espelho de emoções (Ekman, 2003).

Assim, através das interações que estabelecemos, captamos sinais de foro emocional de quem nos rodeia, que determinam o modo como interpretamos as suas palavras e ações, desencadeando, em nós, respostas emocionais. Normalmente, confirmamos a emoção de acordo com a avaliação que fazemos do que estamos a sentir. Este comportamento tanto pode ser benéfico como prejudicial: por um lado, permite responder adequadamente às situações, pelo focalizar da atenção, por outro, pode levar-nos a ignorar ou não considerar informações que poderiam contrariar a emoção sentida (Ekman, 2003). Pelo exposto, percebe-se que a comunicação de emoções é um processo composto por dois níveis: um nível de codificação, e um nível de descodificação. O processo de codificação envolve a expressão de uma emoção que a pessoa sente no momento; a descodificação envolve a deteção da emoção que foi emitida pelo parceiro (Sanford, 2012). Esta descodificação pode ser levada a cabo através de dois tipos de informação: pela observação ou pela perspetiva interna (Sanford, 2012).

Ekman (2003) refere sete emoções: tristeza, raiva, surpresa, medo, nojo, desprezo e felicidade, cada uma definida por uma expressão facial considerada única, distinta e universal. De acordo com Ekman (2003), é possível distinguir uma grande diversidade de emoções positivas, no âmbito da felicidade, nomeadamente prazer sensorial, divertimento, contentamento, excitação, alívio, encantamento, êxtase, orgulho, gratidão, etc.. Contudo, é difícil distingui-las, pois têm a mesma expressão facial, sendo mais facilmente descodificadas através da voz. Emoções como a culpa e a vergonha não têm expressões faciais únicas, sendo difíceis de distinguir da tristeza (Ekman, 2003).

As tentativas para ocultar ou falsear informações (as mentiras) são, muitas vezes, detetadas através de uma análise mais ou menos fina do comportamento não-verbal indicador de emoções (Ekman, 2003). Neste sentido, a possibilidade de mentir sem se ser “descoberto” é tanto menor quanto mais forte for a emoção envolvida na mentira. As emoções positivas são as mais fáceis de expressar voluntariamente, enquanto as emoções negativas são mais difíceis de falsear, uma vez que a maioria das pessoas não consegue, de forma intencional, mover o músculo que permite fingir as emoções de *stress* e medo (Ekman, 2003). É mais fácil detetar uma mentira através da voz, uma vez

que é muito difícil simular vocalmente, com eficácia, emoções que não se sentem, sendo mais fácil simulá-las através da expressão facial (Ekman, 2003).

Os movimentos do corpo também são reveladores de emoções. Por exemplo, enquanto nas emoções positivas, os movimentos tendem a direcionar-se para a fonte desencadeadora, nas negativas, o que se verifica é uma paragem de movimentos ou movimentos de recuo ou de fuga (Ekman, 2003).

### **Diferenças de Sexo**

Embora autores defendam que, ao nível da conjugalidade, existem diferenças relevantes ao nível do sexo, outros afirmam que as diferenças existentes não são suficientemente substanciais para serem consideradas uma variável influente. Estudos realizados, nomeadamente por Burlison e Denton (1997), revelaram que a comunicação das esposas constitui um melhor preditor da satisfação dos maridos, do que a dos maridos relativamente às esposas, especialmente em casamentos satisfeitos, particularmente no que se refere à complexidade cognitiva e à eficácia na comunicação. Por outro lado, a expressividade dos homens tem um efeito positivo na satisfação das mulheres, ou seja, quanto maior a sua expressão de sentimentos, maior a satisfação das parceiras (den Troost, 2005a). Segundo den Troost (2005b), a satisfação conjugal nas esposas é um reflexo do seu comportamento ao nível da comunicação. Ou seja, nas mulheres, a satisfação é influenciada pela comunicação, variando positivamente quanto mais aberta for a comunicação no casal. Já nos homens passa-se o contrário, a sua satisfação é que pode afetar o seu comportamento ao nível da comunicação (den Troost, 2005b). Já Hernandez e Oliveira (2003) defendem que quanto maior é a intimidade comunicativa nas mulheres, menor é a satisfação nos homens; quando a intimidade comunicativa é maior nos homens, as mulheres têm um aumento de satisfação. Desta forma, os homens mostram ter dificuldade em compreender a comunicação como algo que não seja sinónimo de problemas; e as mulheres, por outro lado, valorizam a comunicação, apresentando uma maior necessidade de compreensão por parte dos homens (Feeney, e col., 1997). Tal leva a que as mulheres tendam a discutir de forma mais aberta e empática o relacionamento conjugal, que os homens (Larson e col., 1998).

As mulheres apresentam níveis mais elevados de autorrevelação, envolvem-se mais lealmente ao companheiro e à relação e adotam facilmente a partilha de tarefas de

forma a manter a sua relação (Canary & Emmers-Sommer, 1997). Larson e col. (1998), constataram, também, que as mulheres desejam que os seus maridos tenham uma comunicação mais empática para com elas; e, por sua vez, os homens valorizam a abertura das suas esposas, pois esta elimina a incerteza que sentem ao necessitarem de “adivinhar” o porquê de a esposa estar aborrecida ou infeliz. Já, nos homens, a autorrevelação parece estar fortemente dependente, mais do que nas mulheres, da satisfação conjugal (Gottman, 1994).

As mulheres, em comparação com os homens, tendem a envolver-se mais em situações de confronto negativo (Canary & Emmers-Sommer, 1997) e, por sua vez, os homens são mais propensos a utilizar o desprezo num conflito quando insatisfeitos com a relação (Gottman, 1994). Ao nível fisiológico, o homem é mais afetado pela comunicação destrutiva que a mulher, reagindo mais rapidamente à negatividade e recuperando mais lentamente de interações conflituosas do que a mulher (Gottman, 1994).

As mulheres, por comparação aos homens, tendem a manifestar mais comportamentos não-verbais que os homens (Patterson, Gardner, Burr, Hubler, & Roberts, 2012), e expressam uma maior gama de emoções, tais como a tristeza, o medo, o amor, a felicidade e a raiva (Canary & Emmers-Sommer, 1997). Comparadas aos homens, as mulheres são mais propensas a usar o toque para transmitir sentimentos de proximidade (seja de carácter sexual ou não) (Canary & Emmers-Sommer, 1997).

### **Casamento vs. Coabitação Conjugal**

Vários estudos mostram que a taxa de ruturas conjugais é mais elevada nos casais que iniciaram a conjugalidade por coabitação em vez de por casamento (Cohan & Kleinbaum, 2002). Rhoades, Stanley e Markman (2009) referem que a coabitação como forma de testar a relação está associada a comunicação mais negativa, agressão física, menor ajustamento relacional, menor confiança e menor investimento.

Os estudos comparativos entre casamento e coabitação não são consensuais, constatando-se resultados diferentes e, por vezes, contraditórios, o que pode estar associado a diferentes metodologias, nomeadamente, ao facto de nem sempre se controlar, ao invés do que acontece no estudo de Rhoades e colaboradores (2009), os motivos para a coabitação. Skinner, Bahr, Crane e Call (2002) afirmam que os casais

em coabitação demonstram, a longo prazo, uma menor felicidade na relação. Contudo, Hsueh, Morrison e Doss (2009) defendem que as relações de coabitação são tão satisfatórias ou instáveis como os casamentos, e que as diferenças que se verificam, particularmente ao nível da comunicação e dos conflitos, não são relevantes. Também Relvas e Alarcão (2002) verificaram, num estudo realizado, que a união de facto proporciona um maior respeito pela individualidade, traduzindo-se num maior espaço de independência e autonomia. Contudo, Cohan e Kleinbaum (2002) constataram que o casamento, em comparação com a união de facto, está associado a uma comunicação mais rica e com comportamentos comunicacionais menos destrutivos: menor escalada durante a resolução de conflitos, mais pedidos de apoio, e níveis mais elevados de apoio recebido. Hsueh, e col. (2009) verificaram que as áreas consideradas como mais fragilizadas na coabitação, comparativamente com o casamento, são finanças, *stress* e necessidades não satisfeitas, problemas individuais – de personalidade ou saúde –, comunicação em geral, e perceção de distância ou excessiva proximidade emocional. Tais áreas podem sugerir que os casais em coabitação têm necessidade de um maior espaço de independência, tornando difícil a regulação do espaço de partilha, ou seja, do espaço associado ao Nós.

### **O Tempo na Conjugalidade**

Nos primeiros anos de casamento/coabitação, o casal depara-se com uma mudança real do seu estatuto social, que exige a necessidade de integrar o espaço pessoal e o espaço Nós, as expectativas e motivações anteriores que serão (ou não) postas em prática, bem como reorganizar a relação com ambas as famílias de origem (Menezes & Lopes, 2007). Ao longo do tempo, os casais vão respondendo a tais exigências iniciais, desenvolvem-se os laços emocionais, regulam-se papéis e regras de funcionamento, e estabelecem-se padrões de comunicação (Minuchin, 1990, como citado em Norgren e col., 2004).

Num estudo realizado por Norgren e colaboradores (2004), com casais satisfeitos, os resultados revelaram que os casais com mais tempo de relação apresentam uma comunicação mais aberta e honesta, maior eficácia na resolução de conflitos, e níveis mais elevados de confiança, compromisso, apreciação, respeito mútuo, e empatia. Estes casais referiam como principais explicações para a estabilidade das suas relações, o

amor, a crença de que o casamento é para toda a vida, a sinceridade do cônjuge, e a paciência e compreensão mútuas. Os autores constataram, ainda, uma forte associação entre comunicação e satisfação conjugal.

## **II. PROCESSO METODOLÓGICO**

### **Enquadramento Metodológico**

A presente dissertação enquadra-se no paradigma construcionista, tal como definido por Guba e Lincoln (1994), considerando-se que a realidade tem um carácter relativista, que a mesma é um produto mental que resulta da experiência, cultura e sistema de valores em que os indivíduos estão inseridos, influenciando o modo como cada um apreende o mundo. Assim, o conhecimento obtido será sempre subjetivo e transaccional, significando que este conhecimento resulta da interação de quem investiga com o que é investigado (Guba & Lincoln, 1994), não sendo possível existir perceção da realidade que não seja influenciada pela subjetividade (Cezar-Ferreira, 2004). Consequentemente, em termos metodológicos – ou seja, o modo de proceder por parte do investigador para alcançar o conhecimento que acredita conseguir obter (Guba & Lincoln, 1994) –, o cerne é a análise e interpretação de dados com base em conceitos teóricos, e nas construções individuais que emergem através das interações entre os participantes e o investigador (Guba & Lincoln, 1994).

Considerando os objetivos a que nos propomos e em coerência com o paradigma construcionista, optou-se por um desenho metodológico qualitativo, de natureza qualitativa, na medida em que a abordagem qualitativa permite explorar valores, crenças, representações, hábitos, atitudes e opiniões, aprofundando a complexidade de fenómenos, factos e processos (Silva, 2010). Nesta modalidade de pesquisa, é possível ao investigador interagir com cada participante (Cezar-Ferreira, 2004), permitindo a explicação de comportamentos, sentimentos e processos mentais (Silva, 2010). Assim, não existe a necessidade de ter um grande número de participantes, pois a opção é pela profundidade em detrimento da amplitude (Cezar-Ferreira, 2004).

## **Desenho da Investigação<sup>1</sup>**

O presente estudo – de carácter qualitativo e exploratório –, no âmbito da Psicologia da Família, foca-se na conjugalidade, centrando-se especificamente na exploração de significações e processos associados à comunicação, tendo em consideração diferenças de sexo, diferentes situações relacionais (casamento vs. coabitação sem casamento) e tempo de casamento (até cinco anos vs. mais de cinco anos).

### **Questão Inicial**

No presente estudo, partimos da seguinte questão:

*Como são os processos de comunicação conjugal percebidos e vivenciados em conjugalidades satisfeitas?*

### **Objetivos (Gerais e Específicos)**

De acordo com a questão inicial, e através de uma amostra de participantes casados ou em coabitação conjugal, com um elevado nível de satisfação conjugal, delinearão-se os objetivos que a seguir se enunciam.

- 1) Compreender significações associadas à positividade vs. negatividade da comunicação conjugal, fatores que determinam uma comunicação positiva, o seu papel e o seu impacto na satisfação conjugal.
- 2) Analisar e compreender o processo de autorrevelação na satisfação conjugal;
- 3) Compreender o processo de comunicação não-verbal de emoções;
- 4) Analisar, em relação a 1., 2., 3. e 4., as diferenças e semelhanças entre homens e mulheres, entre participantes casados e em coabitação conjugal, e entre casais com diferentes tempos de relação (até cinco anos e superior a cinco anos).

---

<sup>1</sup> O presente estudo está integrado numa investigação mais vasta sobre Identidade Conjugal, no âmbito do doutoramento em Psicologia Clínica – Psicologia da Família e Intervenções Familiares, da Dra. Ana Duarte Branquinho (Programa de Doutoramento Inter-Universitário das FPCE-UC e FPUL).

## **Questões de Investigação**

As questões de investigação elaboradas para cumprir os objetivos referidos acima, são apresentadas em seguida.

- 1) Quais os indicadores de positividade na comunicação verbal e não-verbal? Que diferenças em função do sexo? Que diferenças em função da situação relacional? Que diferenças em função do tempo de relação?
- 2) Quais os indicadores de negatividade na comunicação verbal e não-verbal? Que diferenças em função do sexo? Que diferenças em função da situação relacional? Que diferenças em função do tempo de relação?
- 3) Quais os fatores centrais que determinam uma comunicação conjugal positiva? Que diferenças em função do sexo? Que diferenças em função da situação relacional? Que diferenças em função do tempo de relação?
- 4) Qual o impacto da comunicação na satisfação conjugal? Que papel central desempenha a comunicação? Que diferenças em função do sexo? Que diferenças em função da situação relacional? Que diferenças em função do tempo de relação?
- 5) Quais os temas incluídos na autorrevelação? Quais as funções da autorrevelação? Qual o impacto da desigualdade da autorrevelação na conjugalidade? Que diferenças em função do sexo? Que diferenças em função da situação relacional? Que diferenças em função do tempo de relação?
- 6) Qual o processo associado à expressão e descodificação de emoções não-verbais? Que diferenças em função do sexo?

## **Estratégia Metodológica**

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

A amostra do presente estudo foi recolhida através de um processo de amostragem de conveniência com recurso à estratégia “bola de neve”. Foram considerados critérios

de exclusão, no presente estudo, habilitações académicas inferiores ao 2º ciclo, habitação em residências separadas, e um resultado inferior a quatro (“satisfeito”) na escala de satisfação conjugal em áreas da vida conjugal (EASAVIC).

A amostra é composta por treze participantes, cinco do sexo masculino e oito do sexo feminino (correspondendo respetivamente a 38% e 62%). A média de idades dos participantes do sexo masculino é de 33 anos e a média de idades das participantes do sexo feminino é de 35 anos.

No respeitante à escolaridade, elaborámos a caracterização da amostra, tendo em conta a divisão nacional dos ciclos: 1º (0 – 4 anos), 2º (5 – 6 anos), 3º ciclo (7 – 9 anos) e ensino secundário (10 – 12 anos). Considerou-se ainda, a frequência universitária e o ensino superior (implica a conclusão do curso). Cinco participantes (38%) referem ter formação entre o 10º-12º ano; seguindo-se quatro participantes (31%) que completaram o Ensino Superior; três referem ter frequentado apenas o 3º ciclo (23%) e apenas um refere ter o 2º ciclo como formação académica.

Relativamente à situação relacional, a amostra é constituída por oito participantes casados (62%) e cinco participantes em coabitação conjugal (38%). A duração média de relação conjugal, nesta amostra é de 7 anos, embora variando entre 3 e 25 anos. Oito participantes (62%) estão numa relação com uma duração inferior a seis anos, e cinco participantes numa relação com um tempo superior a 5 anos (38%).

A zona residencial dos inquiridos divide-se em Centro Norte (6 indivíduos - 46%) e Centro Sul (6 indivíduos - 46%), e Açores (apenas 1 indivíduo).

A análise dos dados relativos à EASAVIC permitiu constatar uma média global igual a 5 (numa escala de Likert de 1 (Nada Satisfeito) a 6 (Completamente satisfeito)).

## **Instrumentos Utilizados**

### **Questionário Sociodemográfico<sup>2</sup>**

Foi utilizado um questionário composto por questões tais como sexo, idade, escolaridade, profissão, zona de residência habitual, estado civil, agregado familiar, situação relacional, acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, religiosidade, e número de filhos.

---

<sup>2</sup> Consultar Anexo A.

### **Escala de Avaliação da Satisfação Conjugal<sup>3</sup>**

De modo a garantir que a amostra do presente estudo fosse constituída apenas por participantes satisfeitos com a sua relação conjugal, foi aplicada a Escala de Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC; Narciso & Costa, 1996).

A Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC; Narciso, & Costa, 1996) permite avaliar a satisfação em várias áreas da vida conjugal, através de uma escala de Likert em seis pontos (Nada Satisfeito (1), Pouco Satisfeito (2), Razoavelmente Satisfeito (3), Satisfeito (4), Muito Satisfeito (5), e Completamente Satisfeito (6)).

### **Entrevista Semiestruturada<sup>4</sup>**

As entrevistas semiestruturadas permitem ao investigador guiar-se por um conjunto de interrogações relativas a temáticas definidas *a priori*, e ao mesmo tempo, permitem a introdução e exploração de temáticas adicionadas, sempre que pertinente, e em função dos dados que se obtêm nas próprias entrevistas (Boni & Quaresma, 2005). Tal permite atingir os objetivos delineados para a investigação, bem como aprofundar conteúdos específicos e significados pessoais (Boni & Quaresma, 2005) essenciais nestes estudos.

Para a presente investigação, foi utilizado um guião de entrevista semiestruturada, que se encontra dividido em três blocos temáticos. Das temáticas presentes no guião, foram utilizadas apenas as que se consideram pertinentes para cumprir os objetivos da presente investigação: significações de comunicação conjugal positiva e negativa; indicadores de comunicação conjugal positiva e negativa na comunicação verbal e na comunicação não-verbal; fatores que promovem um percurso de qualidade positiva vs. negativa da comunicação verbal e da comunicação não-verbal; características, funções, implicações e fatores facilitadores/dificultadores de autorrevelação; percurso da autorrevelação na conjugalidade; processo de comunicação não-verbal das emoções na conjugalidade.

---

<sup>3</sup> Consultar Anexo B.

<sup>4</sup> Consultar Anexo C; apenas se apresenta a parte do guião utilizada para a realização do presente estudo.

### **Procedimento de Recolha de Dados**

Através da rede de contactos de cada investigadora, foram efetuados contactos com participantes casados e em coabitação sem casamento. Foram explicados os objetivos do estudo, garantindo-se a confidencialidade e anonimato dos participantes bem como dos dados recolhidos. Após a verificação da disponibilidade dos participantes para cooperar no estudo, agendou-se a data e o local para realização da entrevista, podendo esta decorrer no domicílio dos participantes ou na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, assim como para o preenchimento dos instrumentos que compõem o protocolo de investigação. Os instrumentos utilizados foram o questionário sociodemográfico, a Escala de Satisfação em Áreas da Vida Conjugal e a entrevista semiestruturada.

As entrevistas foram realizadas pelas investigadoras da equipa de investigação, estando presentes apenas uma ou duas investigadoras e cada participante entrevistado. Todas as entrevistas foram gravadas em áudio após consentimento informado dos participantes e tiveram uma duração média de cerca de 90 minutos.

Após recolha de cada entrevista, procedeu-se à sua transcrição. As transcrições foram efetuadas pelas entrevistadoras que realizaram as entrevistas.

### **Procedimento de Análise de Dados**

Os dados foram analisados com recurso ao *software* de análise de dados *NVIVO10*. Foi efetuada uma codificação em três etapas: descritiva, correspondente à identificação dos participantes e dos seus atributos; temática, através de categorias prévias mais abrangentes (com base nos nossos objetivos e questões de investigação) e categorias emergentes dos próprios dados; analítica, através da análise de relações verticais e horizontais entre as categorias, e da comparação entre códigos e dados obtidos em cada participante.

A árvore de categorias construída é composta por “categorias-mãe” constituídas e relacionadas, por sua vez, por “categorias-filha”. Esta árvore passou por um processo de construção e reconstrução, à medida que os dados iam sendo analisados. As dez categorias superiores (Sinais de Comunicação Positiva, Sinais de Comunicação Negativa, Alicerces da Comunicação Positiva, Papel Essencial da Comunicação

Positiva, Indispensável, Dificulta e Destrói a Satisfação Conjugal, a Autorrevelação, Emoções e Perceção de Mentiras) foram formuladas de forma a irem de encontro às questões de investigação.

### III. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

#### Indicadores de Positividade na Comunicação Verbal e Não-verbal

Relativamente aos Sinais de Comunicação Positiva, a Figura 1 mostra as categorias que emergiram da análise das entrevistas.

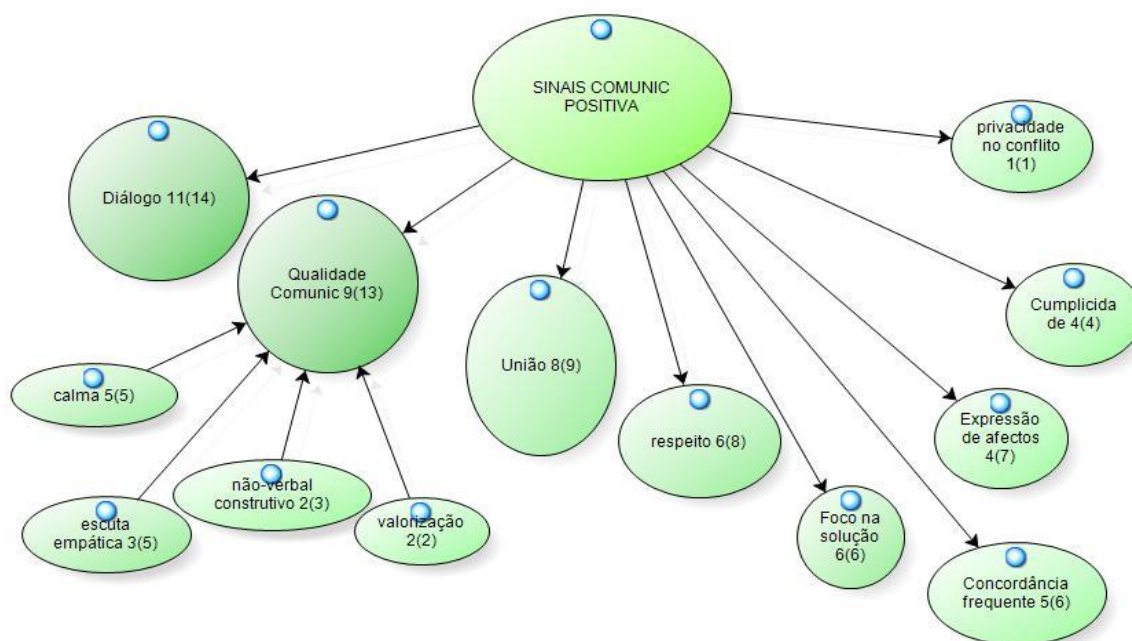


Figura 1 – Sinais de Comunicação Positiva<sup>5</sup>

Com base nos dados da figura, constata-se que as categorias consideradas por mais participantes e referidas mais vezes, como sinais de comunicação positiva foram:

- diálogo (referido por 11 participantes num total de 13) - “O diálogo é uma das principais formas de comunicação e, portanto, se nós queremos que haja uma

<sup>5</sup> Junto à designação de cada categoria está a indicação do número de participantes que referiram a categoria, seguida – entre parênteses – do número de referências relativas a essa mesma categoria.

*comunicação conjugal positiva tem que obrigatoriamente haver um diálogo constituído... é fundamental*” (P, M, 30a, C, TR: 3)<sup>6</sup>;

- qualidade comunicacional (referida por 9 participantes em 13) – *“Uma boa comunicação... ouvir e ser escutado”* (M, M, 34a, UF, TR: 3); *“Positiva... (...) consigo dizer o que tenho a dizer (...) de uma forma calma, construtiva (...) é quando tu reforças as pessoas através daquilo que elas têm de bom (...)”* (R, F, 38a, C, TR: 14);
- união (referida por 8 participantes num total de 13) – *“Pela positiva é...tipo...saem os dois, vão a um bailarico ou qualquer coisa e dançam os dois”* (T, M, 43a, UF, TR: 6);
- respeito (referido por 6 participantes em 13) – *“Respeitam, respeitam a forma como o outro está a falar, quando estão em harmonia com opiniões, quando... O respeito vai englobar isso tudo, não há um que fala mais alto, que manda calar o outro”* (M, M, 34a, UF, TR: 3);
- foco na solução (referido por 6 em 13 participantes) – *(...) é quando nós conversamos e chegamos a um acordo; chegamos a um entendimento. É positiva quando da discussão se fizer luz* (P, F, 49a, C, TR: 25);
- concordância frequente (referida por 5 participantes num total de 13) entre cônjuges – *“... não quer dizer que tenhamos que concordar sempre um com o outro, mas também estar sempre ali...”* (L, F, 29a, C, TR: 3).

Tais resultados parecem ter fundamento no facto de a comunicação ser considerada, na maioria das vezes, apenas na sua dimensão verbal. Relativamente ao respeito, este resultado está de acordo com Kurdek (1995). E, ainda, a comunicação conjugal positiva, está fortemente associada à resolução de problemas e conflitos (Feeney e col., 1997; Figueredo, 2005; Larson e col., 1998), daí, a emergência das

---

<sup>6</sup> Deve ler-se (identificação do participante, sexo, idade, C (casado) ou UF (coabitação), TR – indicação do tempo de relação)

categorias *foco na solução*, *união* e *concordância frequentes* como sinais de uma comunicação positiva.

Relativamente à análise de Sinais de Comunicação Positiva em função do sexo, verificámos (ver Quadro 1 em Apêndice II) como diferença mais relevante o facto de o *foco na solução* ser considerada por 62,5% das mulheres (cinco num total de oito mulheres) e apenas por 20% nos homens (um num total de cinco homens). Tais resultados são surpreendentes, dado que se considera que os homens são mais instrumentais (Narciso, 2001) e, portanto, mais focados na solução (Parsons & Bales, 1956, como citado em Poeschl, Múrias, & Ribeiro, 2003). Contudo, pelo facto de as mulheres serem mais analíticas, poderão ter necessidade de se focar na solução do que consideram, na sua análise, ser um problema. A *cumplicidade* parece também variar em função do sexo: 20% dos homens e cerca de 38% das mulheres (três em oito) referem cumplicidade. As respostas dos participantes masculinos, nesta categoria, seguem um sentido mais prático da comunicação enquanto função, por oposição às respostas das mulheres que tomam um rumo mais emocional, de união, troca de olhares. Tais dados poderão querer dizer que as mulheres têm um maior sentido de “Nós”?

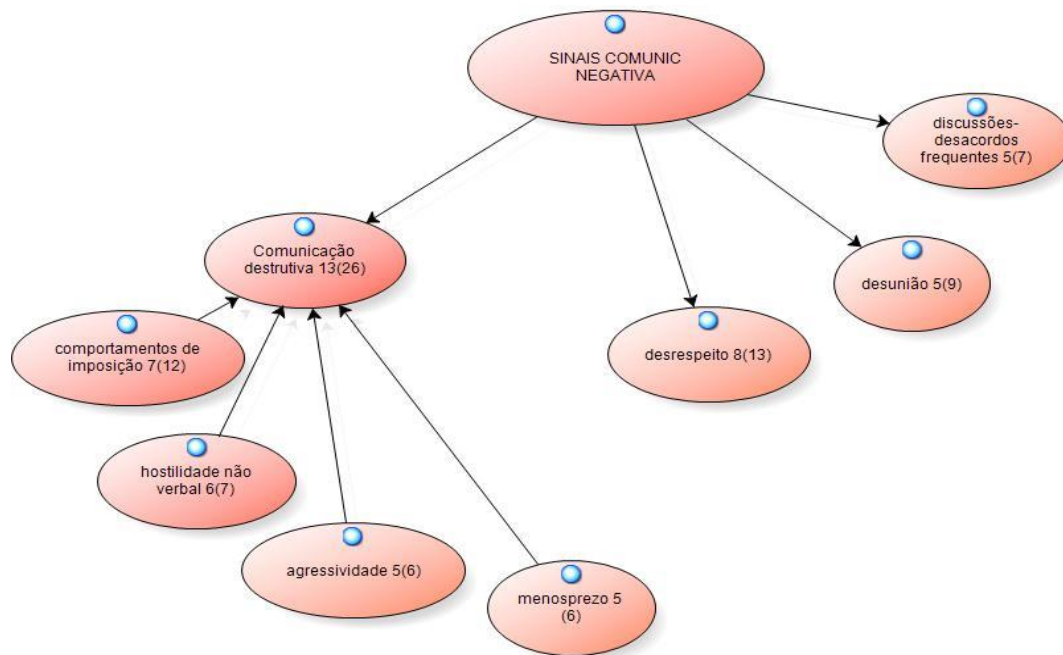
Em relação aos Sinais de Comunicação Positiva em função da situação relacional existem diferenças consideráveis nas categorias *união*, *qualidade comunicacional* e *foco na solução* (ver Quadro 1 em Apêndice II). No que diz respeito à *união*, esta é considerada por 37,5% dos participantes casados (três num total de oito) e 100% dos participantes em coabitação sem casamento (total de cinco). Tal resultado poderá querer dizer que os casais em coabitação sem casamento, por não estarem numa situação de “Nós” socialmente reconhecido, têm necessidade de enfatizar a união? Relativamente à categoria *qualidade comunicacional*, é referida por todos os participantes em coabitação sem casamento (cinco no total) e apenas por metade dos participantes casados – quatro em oito. Segundo Montgomery (1981) a qualidade da comunicação é realmente mais importante que a quantidade – será, por isso, a qualidade da comunicação um sinal inequívoco de equilíbrio, neste caso, nos casais em coabitação? Finalmente, a categoria *foco na solução* é referida por 62,5% dos participantes casados (cinco em oito), e somente por 20% dos participantes em coabitação sem casamento (um em cinco participantes). Poderá querer dizer que os casais em coabitação, por comparação aos

casados, poderão ter um sentido de “Nós” menos fortalecido e um sentido de individuação mais sólido, o que poderá levar a uma preocupação menos intensa em alcançar consensos e soluções conjuntas?

No que se refere à análise dos Sinais de Comunicação Positiva em função do tempo de relação (ver Quadro 1 em Apêndice II), as diferenças mais relevantes focam-se nas categorias *concordância frequente* e *respeito*. A categoria *concordância frequente* é considerada por 62,5% dos participantes (cinco participantes num total de oito) casados ou em coabitação sem casamento até cinco anos, enquanto nenhum participante com um tempo de relação superior a 5 anos, a refere. O que pode significar que casais com menos tempo de relação percecionam divergências e conflitos como uma ameaça à relação e à satisfação conjugal, enquanto os casais com mais tempo de relação, por terem uma vivência maior tanto de conflitos como discordâncias, e terem conseguido sempre resolvê-las, não os entendem de um modo devastador. A categoria *respeito* foi referida por 62,5% dos participantes casados ou em coabitação sem casamento até cinco anos, e apenas por 20% dos participantes casados ou em coabitação sem casamente há mais de cinco anos – um participante em cinco). Esta categoria foi, muitas vezes, referida num sentido de dar espaço ao outro, aceitar a individualidade do outro, podendo, eventualmente, significar que casais com menos tempo de casamento se preocupam mais com o espaço pessoal do que casais com mais tempo de casamento, provavelmente mais focados no “Nós”.

### **Indicadores de Negatividade na Comunicação Verbal e Não-verbal**

Relativamente aos Sinais de Comunicação Negativa, a Figura 2 mostra as categorias que emergiram da análise das entrevistas.



**Figura 2 – Sinais de Comunicação Negativa<sup>7</sup>**

Com base nos dados da figura, constata-se que as categorias consideradas, por mais participantes e referidas mais vezes, como sinais de comunicação negativa foram:

- comunicação destrutiva (todos os participantes referiram esta categoria) – “ (...) é em vez de apresentar ideias, é apresentar ordens; a intransigência” (P, M, 30a, C, TR: 3); “Se ele for agressivo por exemplo” (S, F, 30a, UF, TR: 3); “Estão constantemente a rebaixar e fazem-te sentir que não vales nada (...)” (R, F, 38a, C, TR: 14);
- desrespeito (referida por 8 participantes em 13) – “Esse não respeitar, o cortar a palavra um ao outro, o discutirem à frente dos outros (...)” (M, M, 34a, UF, TR: 3); “É o “não percebes nada disso (...)” (T, F, 40a, UF, TR: 22);
- desunião (referida por 5 em 13 participantes) – “Acho que eles não fazem vida em comum; cada qual faz a sua. Ele tem a vida dele, ela tem a vida dela e

<sup>7</sup> Nesta figura, por economia de espaço, apenas se incluem os sinais que foram referidos por mais do que dois participantes.

*pronto...*” (A, F, 40a, UF, TR: 6); “(...) *tu conversas com os teus amigos e eu converso com as minhas amigas e não há misturas*” (M, F, 26a, C, TR: 2);

- discussões/desacordos frequentes (referida por 5 participantes em 13) – “*Negativa, pronto, lá está, é quando se tenta falar alguma coisa e não se chega a conclusão nenhuma (...) não se fala naquela altura porque não estão a chegar a um entendimento*” (P, F, 49a, C, TR: 25).

Estes resultados estão de acordo com Gottman (1998) que define a interação negativa como pontuada por níveis de positividade mais baixos que os de negatividade, críticas, desacordos, menosprezo.

Analisados os dados dos sinais da comunicação negativa em função do sexo (ver Quadro 2 em Apêndice II), constata-se que as diferenças mais relevantes a considerar se referem às categorias *desrespeito* e, *discussões/desacordos frequentes*. Quanto à categoria *desrespeito*, quatro homens em cinco consideram-na um sinal de comunicação negativa (80% do total de homens), sendo que apenas 4 mulheres em 8 (50%) assim a consideram. Esta categoria, tal como referido acima, surgiu muitas vezes associada ao dar espaço ao outro. Este resultado poderá querer dizer que os homens necessitam mais da sua individualidade que as mulheres, considerando estas como mais relevante o sentido de “Nós”? Relativamente à categoria *discussões/desacordos frequentes*, esta é mais considerada pelas mulheres (50% - quatro em oito mulheres) comparativamente com os homens (apenas um participante do sexo masculino refere esta categoria). Este resultado vem de encontro ao estudo de Canary e Emmers-Sommer (1997) que concluíram que as mulheres se envolvem mais em situações de confronto negativo que os homens.

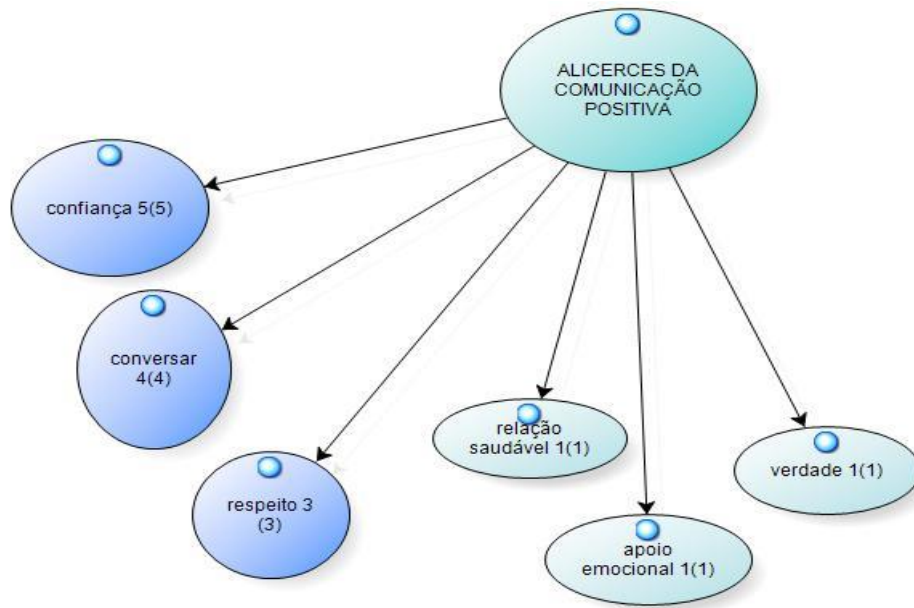
A análise comparativa dos sinais da comunicação negativa com a situação relacional (ver Quadro 2 em Apêndice II) mostrou que existem diferenças a considerar nas categorias *desrespeito* e *desunião*. A categoria *desrespeito* é referida em ambas as situações relacionais, particularmente por participantes em coabitação sem casamento – 80% (quatro participantes em cinco) dos coabitantes contra 50% (quatro participantes em oito) dos casados. No que diz respeito à *desunião*, 25% dos participantes casados (dois em oito participantes) consideram-na como um sinal de comunicação negativa,

sendo que os participantes em coabitação sem casamento obtiveram resultados mais elevados – 60% (três participantes em cinco). Estes resultados podem evidenciar uma maior preocupação dos participantes em situação relacional de coabitação, relativamente a um excessivo espaço pessoal e a um menor espaço de partilha, o que vai de encontro aos estudos que mostram que a coabitação conjugal, comparativamente com o casamento, está associada a uma maior independência e autonomia, e a dificuldades ao nível da proximidade/distância afetiva (Hsueh, e col., 2009; Relvas & Alarcão, 2002).

No que se refere à análise dos Sinais de Comunicação Negativa em função do tempo de relação (ver Quadro 2 em Apêndice II), as diferenças mais relevantes focam-se nas categorias *desrespeito* e *discussões/desacordos frequentes*. Na categoria *desrespeito*, participantes com uma relação até cinco anos consideram como mais importante esta categoria (75% dos participantes, ou seja, 6 participantes em 8), do que participantes com uma relação superior a cinco anos (40% dos participantes – dois em cinco participantes). Relativamente à categoria *discussões/desacordos frequentes*, os participantes com uma relação até cinco anos deram maior relevância a esta categoria (50% - quatro participantes em oito), do que os participantes com uma relação superior a cinco anos (20% - um em cinco participantes). Segundo Menezes e Lopes (2007), os casais mais jovens por terem acabado de transitar para uma nova etapa normativa têm maiores expectativas que podem ou não ser postas em prática, o que poderá contribuir para avaliações mais negativas de comportamentos negativos. Já casais mais velhos, por já terem ultrapassado mais situações de crise, poderão, eventualmente, não os avaliar de forma tão negativa, desdramatizando tais comportamentos negativos.

### **Fatores Centrais que determinam uma Comunicação Conjugal Positiva**

Relativamente aos Alicerces (ou fatores centrais) da Comunicação Positiva, a Figura 3 mostra as categorias que emergiram da análise das entrevistas.



**Figura 3 – Alicerces da Comunicação Positiva**

Constata-se que as categorias consideradas, por mais participantes e referidas mais vezes, como alicerces da comunicação positiva, foram:

- confiança (referida por 5 em 13 participantes) – “ (...) se uma pessoa não confiar, não se revela, não vai haver uma comunicação conjugal positiva.” (A, F, 39a, UF, TR: 6); “ (...) ou seja, sem a confiança não podes ter uma comunicação tão aberta com o teu cônjuge.” (M, F, 26a, C, TR: 2);
- conversar (referido por 4 participantes em 13) – “As pessoas se não conversam (...) não se vão perceber um ao outro. Não pode haver comunicação conjugal positiva” (T, M, 43a, UF, TR: 6);
- respeito (referido por 3 em 13 participantes) – “Sem respeito não pode existir comunicação conjugal positiva” (P, F, 49a, C, TR: 25).

Analisados os dados dos alicerces da comunicação positiva em função do sexo (ver Quadro 3 em Apêndice II), constata-se que a diferença mais relevante se refere à categoria *respeito* – homens consideram esta categoria como mais importante que as mulheres – 40% dos homens (dois em cinco participantes) perante 12,5% das mulheres. Dado que as mulheres gostam de “controlar” a relação, discutindo de forma aberta o

relacionamento conjugal (Larson, e col., 1998) relativamente a tudo o que consideram ser um problema, será possível considerar que os homens se sentem desrespeitados – visto que encaram a comunicação como sinónimo de problemas (Feeney, e col., 1997) – e que, por isso, consideram mais esta categoria?

A análise dos alicerces da comunicação positiva em função da situação relacional (ver Quadro 3 em Apêndice II) mostrou apenas como diferença a considerar, o *apoio emocional* – 20% dos casais em coabitação sem casamento, face a nenhum participante casado. Tal resultado vai de encontro à ideia de que na coabitação sem casamento, os casais parecem preocupar-se mais com a necessidade de envolvimento e cooperação interpessoal (Relvas & Alarcão, 2002).

No que se refere à análise dos Alicerces da Comunicação Positiva em função do tempo de relação (ver Quadro 3 em Apêndice II), a diferença mais relevante foca-se na categoria *confiança*. Na categoria *confiança*, participantes com uma relação até cinco anos consideram como mais importante esta categoria (50% dos participantes, ou seja, 4 participantes em 8), do que participantes com uma relação superior a cinco anos (20% dos participantes). Sharlin, e col. (2000, como citado em Norgren, e col., 2004) concluíram que os casais de longa duração têm como característica inerente a confiança. Isto poderá querer dizer que os casais mais jovens não se sentem tão confiantes com o cônjuge, podendo tal confiança vir a aumentar e tornar-se inerente à relação com o passar dos anos?

### **Impacto e Papel da Comunicação na Satisfação Conjugal**

Relativamente ao impacto que a comunicação tem na satisfação conjugal, os participantes foram questionados sobre: comunicação que destrói a satisfação; comunicação que dificulta mas não destrói a satisfação; e comunicação que é indispensável para a satisfação. Em seguida, serão apresentados os resultados mais relevantes<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Ver Quadro 4 em Apêndice II para consultar todas as categorias resultantes do impacto da comunicação na satisfação conjugal.

De acordo com os resultados, relativamente à comunicação que destrói, os participantes referiram maioritariamente:

- comunicação negativa (referida por 9 em 13 participantes) – “*Sim pode ser um olhar, como ralhar, como exaltar-se, não gosto disso*” (L, F, 29a, C, TR: 3); “*Ofensas, faltas de respeito, essas coisas*” (A, M, 28a, C, TR: 3); “*(...) está mesmo o destrutível, já está a mentira (...)*”(P, F, 49a, C, TR: 25);
- não conversar (referida por 4 em 13 participantes) – “*Na destrutiva (...) o que é que eu arrumaria nessa?! (...) a falta de comunicação (...)*”(M, F, 26a, C, TR: 2); “*(...) decisões que nunca foram antes debatidas*” (P, M, 30a, C, TR: 3).

Relativamente à comunicação que dificulta mas não destrói a satisfação, os participantes referiram maioritariamente:

- discordâncias/divergências frequentes (referida por 6 em 13 participantes) – “*É... A discordância, não estarem de acordo um com o outro*” (A, M, 28a, C, TR: 3); “*(...) não é um motivo para deixar de não estar satisfeito e não sei o quê, mas é um entrave porque eu queria que ele ficasse de acordo com o meu pensamento*” (L, F, 29a, C, TR: 3).

No que se refere à comunicação que destrói ou que dificulta a satisfação conjugal, os resultados vão de encontro aos estudos de Gottman (1998) que refere que a satisfação conjugal é prejudicada pela interação negativa, desacordos e níveis de positividade mais baixos que os de negatividade.

Em relação à comunicação indispensável para a satisfação, os participantes referiram sobretudo:

- diálogo (referido por 11 em 13 participantes) – “*Diálogo para tomar decisões (...)*”(A, M, 28a, C, TR: 3); “*É portanto a comunicação do dia-a-dia (...)*” (M, M, 34a, UF, TR: 3); “*Aquilo que é falado que seja de bom ou de mau desde que não exista nenhuma briga ou alguma coisa do género, é indispensável*” (M, F, 26a, C, TR: 2); “*falar sobre aquilo que diz respeito ao casal (...)*” (T, F, 40a, UF, TR: 22);
- expressão de sentimentos (referida por 7 participantes em 13) – “*Os gestos, também carinhosos (...)*” (AB, F, 29a, C, TR: 3); “*(...) onde vem o afeto, o*

*queridinho, o "tchutchuzinho" (...) ” (F, M, 29a, C, TR: 2); “Olha se me estivesse a dizer que me ama muito (...) ” (L, F, 29a, C, TR: 3); “ (...) do que sentem, porque se calhar o que sentem fica muitas vezes esquecido e acho que é fundamental (...) para que se mantenha o casal” (S, F, 30a, UF, TR: 3);*

- comunicação positiva (referida por 4 em 13 participantes) – “O diálogo com a capacidade de ouvir o outro (...) uma audição centrada no outro” (P, M, 30a, C, TR: 3); “ (...) em que cada um sabe ouvir o outro e é escutado” (M, M, 34a, UF, TR: 3).

Estes resultados são corroborados por Prager (1995), Sanford (2012), Sardinha, Falcone e Ferreira (2009) e Vangelisti e Banski (1993) relativamente à expressão de sentimentos, considerando-a como essencial para o desenvolvimento da concordância e relacionamento com a outra pessoa; e, no que se refere ao diálogo, entre outros, por Bradbury e Karney (1993), Christensen e Shenk (1991), e Dela Coleta (1991), defendendo que o diálogo é fundamental para o sucesso conjugal.

Relativamente ao Papel Essencial da Comunicação Positiva, a Figura 4 mostra as categorias que emergiram da análise das entrevistas.

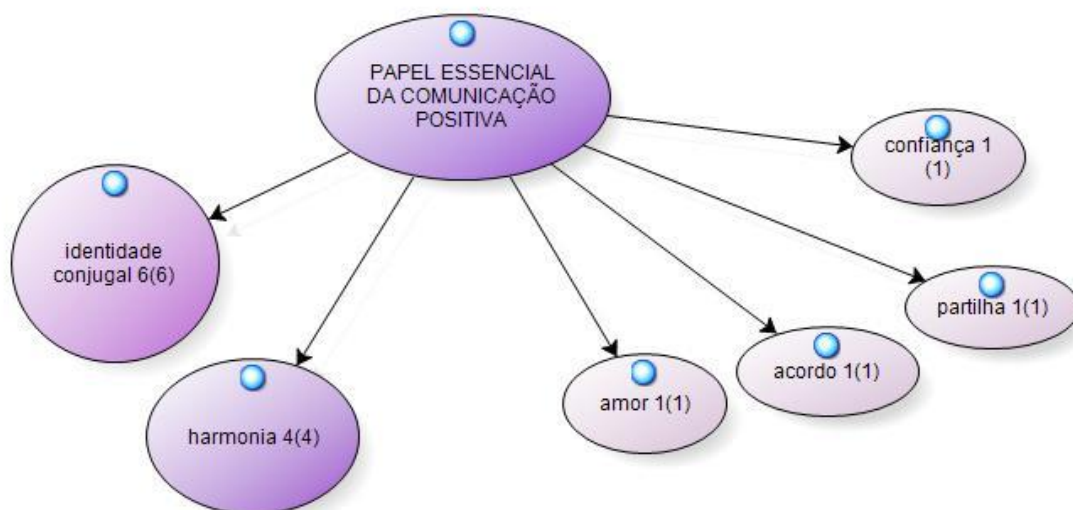


Figura 4 – Papel Essencial da Comunicação

Com base nos dados da figura, constata-se que as categorias consideradas por mais participantes e referidas mais vezes, como Papel Essencial da Comunicação foram:

- identidade conjugal (referido por 6 participantes num total de 13) – “*Eu acho que para haver a relação (...) a tal identidade conjugal tem que haver a comunicação conjugal positiva*” (AB, F, 29a, UF, C: 3); “*sendo a comunicação um dos aspetos fundamentais (...) se calhar um dos mais importantes, para que a identidade conjugal seja sempre assim*” (S, F, 30a, UF, TR: 3);
- e a harmonia (referida por 4 participantes em 13) – “*Sem a comunicação conjugal positiva não pode haver harmonia. Se não há nada positivo não pode haver harmonia, não pode haver amor entre os dois*” (T, M, 43a, UF, TR: 6).

Relativamente à análise do Papel Essencial da Comunicação em função do sexo (ver Quadro 5 em Apêndice II), verifica-se como diferença mais relevante o facto de a *harmonia* ser considerada por 80% dos homens (cinco num total de cinco homens) e não ser considerada pelas mulheres. A *identidade conjugal* parece também variar em função do sexo: 20% dos homens (um homem em cinco) e cerca de 62,5% das mulheres (5 em oito) referem identidade conjugal. Estes resultados podem dever-se ao facto de as mulheres gostarem de comunicar sobre o relacionamento em todos os seus domínios e os homens percecionarem isso como sinónimo de problemas (Feeney, e col., 1997). Tendo em conta que a identidade conjugal, segundo os participantes, se constrói através da comunicação, e que as mulheres são as que têm uma maior satisfação conforme exista maior comunicação (Hernandez & Oliveira, 2003), pode ser levantada a hipótese da identidade conjugal ser mais importante para as mulheres, até pelo seu, eventual, maior sentido de “Nós”, do que para os homens.

No que se refere à análise do Papel Essencial da Comunicação em função do tempo de relação (ver Quadro 5 em Apêndice II), as diferenças mais relevantes focam-se nas categorias *identidade conjugal*, *amor* e *partilha*. A categoria *identidade conjugal* é considerada por 60% dos participantes (três participantes num total de cinco) casados ou em coabitação sem casamento com um tempo de relação superior a cinco anos, enquanto que 37,5% (três em oito participantes) se refere aos participantes com um tempo de relação até 5 anos. Segundo Féres-Carneiro (1998), na conjugalidade existe

um desenvolvimento individual mútuo, mas deveria existir também um desenvolvimento conjunto. Coloca-se, portanto, a hipótese de este desenvolvimento conjunto do casal suceder com o passar dos anos e tal explicar a diferença nos resultados. A categoria *amor e partilha* não foram referidas por qualquer participante casado ou em coabitação sem casamento até cinco anos, e apenas por 20% dos participantes casados ou em coabitação sem casamento há mais de cinco anos – um participante em cinco. Eventualmente, a existência de amor é uma condição *sine qua non* dos casais com mais tempo de relação para a manutenção da mesma, visto que segundo o estudo de Norgren, e col. (2004), o motivo para os casais de longa duração permanecerem numa relação é o amor.

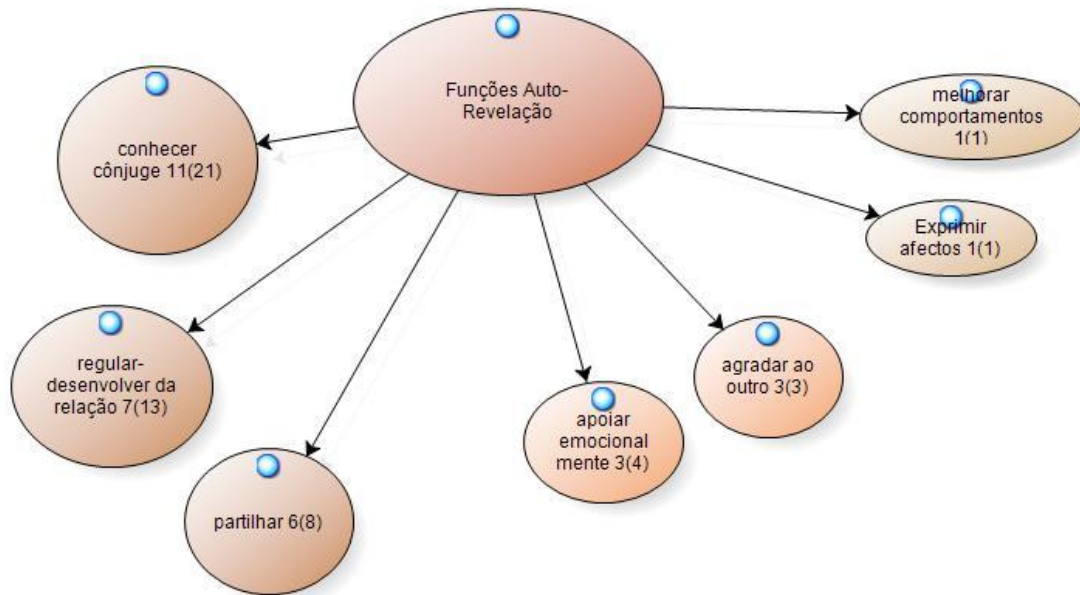
## **Autorrevelação em Conjugalidade**

### **As temáticas**

No que diz respeito à *autorrevelação*, maioritariamente, os participantes consideram que todos os temas devem ser falados e que nenhum deve ser evitado. De acordo com os participantes, a autorrevelação deve incluir particularmente os seguintes temas: qualidades negativas (5 em 13 participantes) e qualidades positivas de cada um (5 participantes em 13), sexualidade (4 em 13 participantes), sentimentos (3 participantes em 13), e história passada de cada um dos cônjuges (3 em 13 participantes).

### **Funções da autorrevelação**

Relativamente às Funções da Autorrevelação, a Figura 5 mostra as categorias que emergiram da análise das entrevistas.



**Figura 5 – Funções da Autorrevelação**

Constata-se que as categorias consideradas por mais participantes e referidas mais vezes, como Funções da Autorrevelação foram:

- conhecer o cônjuge (referido por 11 participantes num total de 13) – “*Para uma construção de um caminho de maior conhecimento por parte da outra pessoa*” (P, M, 30a, C, TR: 3); “*Facilita...a gente conhecer-se um ao outro é sempre melhor do que a gente não conhecer ou não saber nada do outro*” (A, F, 39a, UF, TR: 6);
- regular/desenvolver da relação (referido por 7 participantes em 13) – “ (...)  
*quanto mais houver essa partilha (...) mais difícil ou quase impossível algo externo nos fazer abanar ou cair (...) Fortalece, sem dúvida.*” (M, M, 34a, UF, TR: 3); “*Havendo partilha (...) fará com que o casal esteja mais em harmonia (...) mais estabilidade (...)*” (S, F, 30a, UF, TR: 3).
- partilhar (referido por 6 em 13 participantes) – “*Para se conhecerem um ao outro (...) revelar tudo o que está guardado*” (M, F, 26a, C, TR: 2); “ (...)  
*é um momento de partilha e (...) entrega para o outro*” (S, F, 30a, UF, TR: 3).

Analisados os dados das funções da autorrevelação em função do sexo (ver Quadro 6 em Apêndice II), constata-se que as diferenças a considerar se referem às categorias *partilhar*, *apoiar emocionalmente*, *agradar ao outro* e *regular-desenvolver da relação*. Na categoria *partilhar*, as mulheres consideram esta categoria como mais importante que os homens – 62,5% das mulheres (cinco em oito participantes) e 20% dos homens (um em cinco participantes). Estes resultados são corroborados por Canary e Emmers-Sommer (1997) e Narciso (2001) que defendem que a mulher apresenta níveis mais elevados de autorrevelação. Na categoria *apoiar emocionalmente*, são apenas as mulheres (37,5% - três em oito mulheres) que consideram esta categoria como uma função da autorrevelação, visto que os homens não referem a mesma. Estes resultados estão de acordo com Feeney, e col. (1997) que referem que as mulheres apresentam uma maior necessidade de compreensão por parte dos homens, que eles. Na categoria *agradar ao outro*, são os homens a considerá-la como mais importante (40% - dois em cinco), enquanto as mulheres obtiveram um resultado de 12,5% (um em oito participantes). Tal resultado poderá dever-se ao facto de os homens preferirem a harmonia ao conflito e para isso fazerem de tudo para a manter? Gottman (1994) refere, como possível justificação, que se deva ao facto de os homens recuperarem mais lentamente das interações conflituosas que as mulheres. O *regular-desenvolver da relação* parece também variar em função do sexo: 40% dos homens (dois homens em cinco) e cerca de 62,5% das mulheres (5 em oito) referem *regular-desenvolver da relação*. Estes dados poderão estar relacionados com o facto de as mulheres discutirem de forma mais aberta e empática o relacionamento conjugal, permitindo-lhes esclarecer os assuntos “pendentes” na relação e evoluir.

Em relação às funções da autorrevelação em função da situação relacional (ver Quadro 6 em Apêndice II) a diferença existente mais relevante é na categoria *regular-desenvolver da relação*, seguida da diferença na categoria *apoiar emocionalmente*. No que diz respeito ao *regular-desenvolver*, esta é considerada pelos participantes casados em apenas 25% (dois em oito participantes), e em 100% nos participantes em coabitação sem casamento. Eventualmente, poderá pensar-se que o conhecer o outro mais profundamente tem um papel substancial na resolução de conflitos? Esta hipótese baseia-se no facto de a categoria *regular-desenvolver* refletir muito o contexto de discordância/conflito dos casais e estes explicarem que é uma vantagem conhecer bem o

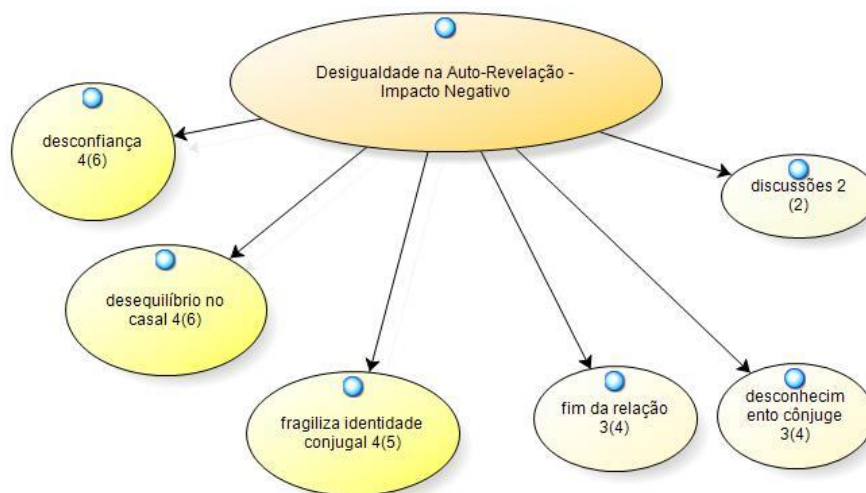
outro para evitar esse mesmo contexto de discórdia. Relativamente à categoria *apoiar emocionalmente*, esta é referida por 12,5% dos participantes casados (um em oito participantes) e por 40% dos participantes em coabitação sem casamento (dois participantes em cinco). Poderá colocar-se a hipótese de os casais em coabitação sem casamento terem na base da sua coabitação este apoio emocional e, por isso, o mesmo revelar-se uma variável importante na sua relação?

No que se refere à análise das funções da autorrevelação em função do tempo de relação (ver Quadro 6 em Apêndice II), a diferença mais relevante surge na categoria *agradar ao outro*. Esta categoria é considerada por 40% dos participantes (dois participantes num total de cinco) casados ou em coabitação sem casamento com um tempo de relação superior a cinco anos, e apenas por 12,5% (um em oito participantes) dos participantes com um tempo de relação até 5 anos. A categoria *agradar ao outro* surge, nos participantes, no sentido de evitar conflitos, uma vez que através da autorrevelação sabem o que é que o cônjuge gosta ou não gosta. Será que a condição *agradar ao outro* é um pressuposto essencial para existir uma maior eficácia na resolução de conflitos? Será que os casais casados não se preocupam tanto com *agradar ao outro*, porque conhecendo o outro, tal preocupação deixa de existir?

### **Impacto da Desigualdade da Autorrevelação**

Segundo os resultados, uma autorrevelação desigual por parte dos cônjuges parecer, de acordo com a maioria dos participantes (12 em 13 participantes), um impacto sobretudo negativo. Este resultado vai de encontro ao estudo de Rubin (1975) que defende que a autorrevelação é recíproca, implicando uma espécie de “dar-receber”.

A Figura 6 mostra as categorias que emergiram da análise das entrevistas.



**Figura 6 – Impacto da Desigualdade da Autorrevelação**

Constata-se que as categorias consideradas, por mais participantes e referidas mais vezes, do Impacto da Desigualdade da Autorrevelação foram:

- *desconfiança* (referida por 4 em 13 participantes) – “ (...) *preferi que soubesse por mim do que por outras pessoas porque isso pode acabar por destruir, criar desconfiança*” (A, M, 28a, C, TR: 3); “ (...) *medo que o outro descubra algo que ele não revelou (...) mais cedo ou mais tarde vai trazer desconfiança.*” (P, M, 30a, C, TR: 3);
- *desequilíbrio no casal* (referido por 4 participantes em 13) – “ (...) *se uma pessoa falar muito de nós se calhar a outra pessoa pode (...) pensar que nós queremos ser o centro das atenções (...)* ” (L, F, 29a, C, TR: 3); “*um ia dar mais que o outro, um ia ter oportunidade de conhecer mais que o outro (...)* tem de haver um equilíbrio entre o nós, o eu e o tu” (T, F, 40a, UF, TR: 22);
- *fragilizar a identidade conjugal* (referido por 3 em 13 participantes) – “*Acaba por ser uma identidade que não é conjugal, é a identidade de uma pessoa em supremacia em relação à outra*” (T, F, 40a, UF, TR: 22).

Analisados os dados do impacto da desigualdade da autorrevelação em função do sexo (ver Quadro 7 em Apêndice II), constata-se que as diferenças a considerar se referem às categorias *fim da relação* e *desequilíbrio do casal*. Na categoria *fim da relação*, os homens consideram esta categoria mais importante relativamente ao

impacto da desigualdade da autorrevelação que as mulheres – 40% dos homens (dois em cinco participantes) e 12,5% das mulheres (um em oito participantes). Estes resultados, ao contrário do esperado, parecem traduzir a ideia de que os homens dão maior importância à autorrevelação que as mulheres. Este resultado poderá ser explicado pelo facto de os homens valorizarem a abertura das suas esposas de forma a eliminarem a incerteza relativamente ao que as aborrece ou deixa infeliz (Larson, e col., 1998). Na categoria *desequilíbrio do casal*, são as mulheres a considera-la como mais importante (37,5% - três em oito), enquanto apenas 20% dos homens a considera (um participante em cinco). Analisando as duas categorias acima referidas, percebe-se que existe relação entre as mesmas – assim, se para os homens a desigualdade na autorrevelação pode ser prejudicial ao ponto de existir uma rutura na relação; para as mulheres, a autorrevelação ainda que dificultando a relação não tem um resultado tão dramático. Tal resultado é suportado por Gottman (1994) que demonstrou que a autorrevelação nos homens depende substancialmente da sua satisfação com a relação, ao contrário das mulheres.

A análise comparativa do impacto da desigualdade da autorrevelação com a situação relacional (ver Quadro 7 em Apêndice II) mostrou que no cruzamento destas duas variáveis parecem existir diferenças relevantes nas categorias: *desconfiança* – 50% dos participantes casados (quatro em oito participantes), face a nenhum participante em coabitação sem casamento; *discussões* – 40% dos participantes em coabitação sem casamento (dois em cinco participantes), face a nenhum participante casado; e *desconhecimento do cônjuge* – 37,5% dos participantes casados (três em oito participantes), face a nenhum participante em coabitação sem casamento. Os resultados parecem poder ser explicados pela maior importância que o “Nós” parece assumir em casais casados. Para os participantes casados, é fundamental a partilha de todas as situações que digam respeito ao casal, enquanto, para os participantes em coabitação sem casamento, a individualidade de cada um é também preservada.

No que se refere à análise do impacto da desigualdade da autorrevelação em função do tempo de relação (ver Quadro 7 em Apêndice II), as diferenças mais relevantes são nas categorias *desconfiança*, *fim da relação* e *discussões*. Todas estas categorias são apenas referidas pelos participantes com uma relação até cinco anos, não

sendo consideradas pelos participantes com uma relação superior a cinco anos. Tais resultados parecem suportar a hipótese de que casais com menos tempo de relação percebem a desigualdade da autorrevelação como mais penalizadora da relação, eventualmente por essa desigualdade poder ser interpretada como uma desigualdade ao nível do poder e da confiança, e como menor reciprocidade. Por outro lado, é provável que em casais com mais tempo de casamento exista já um maior conhecimento recíproco, e, por isso, não considerem tão negativamente a desigualdade ao nível da autorrevelação, atribuindo-a, por exemplo, a características pessoais (e.g., introversão, timidez).

### **Facilitadores da Autorrevelação**

Ao nível dos facilitadores da autorrevelação, segundo os participantes, parecem ser sobretudo a confiança no cônjuge (referida por 6 em 13 participantes), a empatia (referida por 6 em 13 participantes) e o respeito (referido por 3 participantes em 13). Tais dados são apoiados por Figueredo (2005) e Manne e Badr (2008) que consideram que, para que exista autorrevelação, é essencial que o companheiro demonstre empatia para que quem se revela se sinta confiante e incondicionalmente apoiado e compreendido.

### **Expressão e decodificação de emoções não-verbais**

Relativamente ao cruzamento dos resultados entre Clareza na Expressão Não-verbal de Emoções e Sexo, os dados podem ser consultados no Quadro 1<sup>9</sup>.

**Quadro 1 – Clareza na Expressão Não-verbal de Emoções em função do Sexo**

Expressão Clara	Feminino	Masculino
1: Cônjuge 4(4)	1	3
2: Próprio 6(7)	3	3

<sup>9</sup> Para consultar as percentagens, ver Quadro 8 em Apêndice II.

Como se pode ler no quadro, mais homens do que mulheres (respetivamente 60% e 12,5%) consideram que o parceiro é claro na expressão não-verbal das emoções, verificando-se o mesmo padrão relativamente à clareza na própria expressão não-verbal das emoções (60% dos homens vs. 37,5% das mulheres). Como também se pode constatar, as mulheres consideram que são mais claras do que os homens na expressão verbal das emoções, enquanto, para os homens, a clareza parece ser semelhante. Note-se que, de acordo com Canary e Emmers-Sommer (1997), as mulheres exprimem mais claramente emoções como tristeza, raiva, amor, felicidade. Estes resultados ao nível da expressão parecem estabelecer uma relação direta com a descodificação: tendo em conta que as respostas à expressão clara foram dadas num sentido de o outro perceber melhor ou pior as emoções do próprio e que, de acordo com a literatura, são as mulheres que se expressam mais não-verbalmente (Patterson, e col, 2012), estes resultados podem significar que os homens consideram que as mulheres descodificam mais facilmente as suas expressões não-verbais e, por isso, o facto de se considerarem como claros nessa mesma expressão.

As emoções mais facilmente expressas e mais facilmente descodificadas parecem ser as *emoções positivas* associadas a *alegria e afeto*; e *emoções negativas* associadas a *tristeza, zanga e preocupação*. A maioria dos participantes considera que as suas emoções e as do cónjuge são transmitidas não-verbalmente sobretudo através da face (e.g., olhar, expressão facial) e gestos (e.g., bruscos, de carinho), o que é consonante com os trabalhos de Ekman (2003) sobre a expressão de emoções.

Quase todos os participantes consideram que seria fácil a deteção de mentiras do parceiro, bem como a deteção das suas próprias mentiras pelo parceiro, através de indicadores não-verbais, tais como, olhar, expressão facial, riso, e rubor, o que também é consonante com a tese defendida por Fincham (2003) de que os comportamentos não-verbais são mais reveladores da qualidade relacional e são mais difíceis de falsificar, bem como por Ekman (2003), ao afirmar que as tentativas para ocultar ou falsear informações fracassam, na maioria das vezes, porque são denunciados traços emocionais que podem ser detetados através de uma análise mais ou menos fina do comportamento não-verbal.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este capítulo pretende apresentar uma reflexão final sobre os resultados obtidos, as limitações e as possíveis implicações futuras deste estudo exploratório.

Através da análise das entrevistas foi possível clarificar significações e processos associados à comunicação conjugal, na perspetiva de participantes satisfeitos com a sua conjugalidade. Uma análise integrada dos resultados sobre comunicação conjugal positiva parece evidenciar que:

- a confiança, o respeito e o diálogo são os principais fatores responsáveis pela comunicação conjugal positiva, e que, por sua vez, a comunicação positiva é um fator imprescindível para a construção da identidade conjugal e de uma relação caracterizada por harmonia;
- a comunicação conjugal positiva é identificada, sobretudo, por: diálogo; qualidade da comunicação, nomeadamente a expressão calma de divergências e a escuta empática; os comportamentos reveladores de união; respeito mútuo; foco na solução; e concordância frequente;
- a autorrevelação equitativa só é possível se existir confiança, empatia e respeito, e tem funções protetoras na medida em que permite aprofundar o conhecimento mútuo e regular/desenvolver a relação, levando ao fortalecimento dos laços afetivos.

Relativamente à comunicação conjugal negativa, destacamos o facto de surgir identificada sobretudo pela comunicação destrutiva (impositiva, agressiva e hostil e menosprezo), desrespeito, desunião, e discussões/desacordos. Note-se, ainda, o impacto negativo de uma autorrevelação desigual, referido por quase todos os participantes.

No que se refere a diferenças de sexo, destacamos o facto de os resultados sugerirem um maior espaço partilhado, ou seja, um maior sentido de Nós, por parte das mulheres, e um maior sentido de individualidade nos homens.

Relativamente à situação relacional, a maioria dos resultados pode indicar um sentido de Nós mais fortalecido nos participantes casados (e, provavelmente, mais reconhecido socialmente), e um sentido de maior individualidade nos participantes em coabitação conjugal.

Os participantes com menos tempo de relação parecem dar uma grande importância ao concordar frequentemente com o cônjuge, podendo significar que casais

com menos tempo de relação percebem divergências e conflitos como uma ameaça à relação e à satisfação conjugal, o que, hipoteticamente, não acontecerá com os casais com mais tempo de relação, por terem uma maior vivência de conflitos e de superação dos mesmos, não os entendendo de um modo tão devastador. Os resultados sugerem ainda que os casais com menos tempo de relação parecem preocupar-se mais com o espaço pessoal (maior sentido de individualidade) do que casais com mais de cinco anos de relação (maior sentido de “Nós”), o que poderá relacionar-se com a fase mais inicial de desenvolvimento da identidade em que se encontram.

No presente estudo, reconhecem-se várias limitações, nomeadamente, ao nível da amostra utilizada: a dimensão reduzida da mesma em função dos diversos subgrupos criados (feminino v. masculino; casamento vs. coabitação conjugal; tempo de relação), sendo insuficiente para garantir a saturação teórica na análise dos resultados; o desequilíbrio entre o número de participantes do sexo feminino e masculino, de coabitação e casamento e de relação até cinco anos e superior a cinco anos; a grande variabilidade no tempo de relação do subgrupo de participantes com tempo superior a 5 anos; a não consideração da variável filhos; a grande heterogeneidade relativamente às habilitações académicas. Deve-se considerar também como limitação, o processo de codificação e análise de dados, na medida em que, maioritariamente, foi desenvolvido apenas por um investigador. Também no que se refere à compreensão do processo de comunicação não-verbal das emoções, o que constituía um dos nossos objetivos, o nosso estudo ficou muito aquém do que se pretendia. Assim, face a tais limitações, os resultados obtidos devem ser lidos com cautela, servindo, sobretudo, como pistas exploratórias para futuros estudos.

Seria particularmente relevante o desenvolvimento de estudos que permitissem comparar, com maior rigor, casamento e coabitação conjugal, e faixas mais estreitas de tempo de relação. Investigações qualitativas que permitissem compreender a relação entre satisfação, processos de comunicação, de resolução de conflitos, e de superação de situações marcadas por conflitos não resolvidos, seriam também pertinentes para a intervenção com casais. Consideramos, ainda, que investigações mais centradas na expressão verbal e não-verbal de emoções seriam fundamentais, dadas as implicações clínicas, uma vez que, como refere Ekman (2003), as emoções desempenham um papel

crucial ao longo da vida, podendo fragilizar a conjugalidade, quando a sua intensidade e expressão são desajustadas (Ekman, 2003).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcão, M. (2006). *(des)Equilíbrios Familiares*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Andolfi, M. (1994). *Terapia Familiar*. México: Paidós.
- Axinn, W. G., & Thornton, A. (1992). The relationship between cohabitation and divorce: selectivity or causality? *Demography*, 29(3), 357-374.
- Baucom, D. H., & Epstein, N. (1990). *Cognitive Behavioral Marital Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Baucom, D., Epstein, N., Sayers, S., & Sher, T. (1989). The Role of Cognitions in Marital Relationships: Definitional, Methodological, and Conceptual Issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31-38.
- Boland, J. P., & Follingstad, D. R. (1987). The Relationship between Communication and Marital Satisfaction: A Review. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 13(4), 286-313.
- Boni, V., & Quaresma, S. J. (2005). Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. *Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC*, 2(1), 68-80.
- Bowman, M. L. (1990). Coping Efforts and Marital Satisfaction: Measuring Marital Coping and its Correlates. *Journal of Marriage and Family*, 52(2), 463-474.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (1993). Longitudinal Study of Marital Interaction and Dysfunction: Review and Analysis. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 15-27.
- Brown, S. L. (2004). Moving from cohabitation to marriage: effects on relationship quality. *Social Science Research*, 33(1), 1-19.
- Buck, R., & VanLear, C. A. (2002). Verbal and Nonverbal Communication: Distinguishing Symbolic, Spontaneous, and Pseudo-spontaneous Nonverbal Behavior. *Journal of Communication*, 52(3), 522-541.

- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The Relationship between Communication Skill and Marital Satisfaction: Some Moderating Effects. *Journal of Marriage and Family*, 59(4), 884-902.
- Canary, D. J., & Emmers-Sommer, T. M. (1997). *Sex and Gender Differences in Personal Relationships*. New York: Guilford Press.
- Cezar-Ferreira, V. A. (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.
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, Conflict, and Psychological Distance in Nondistressed, Clinic, and Divorcing Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 458-463.
- Cohan, C., & Kleinbaum, S. (2002). Toward a greater understanding of the cohabitation effect: Premarital cohabitation and marital communication. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 180-192.
- Dela Coleta, M. F. (1991). Causas Atribuídas ao Sucesso e Fracasso no Casamento. *PSICO*, 22(2), 21-39.
- den Troost, A. V. (2005a). Social Position, Gender Role Identity and Marital Satisfaction. Em A. V. den Troost, *Marriage in Motion: A Study on the Social Context and Processes of Marital Satisfaction* (pp. 137-167). Belgium: Leuven University Press.
- den Troost, A. V. (2005b). The Relationship between Communication and Marital Satisfaction: A Cross-lagged Panel Analysis. Em A. V. den Troost, *Marriage in Motion: A Study on the Social Context and Processes of Marital Satisfaction* (pp. 89-108). Belgium: Leuven University Press.
- Duncan, B., & Rock, J. (1993). *Mejore su Vida Conyugal aunque su Pareja se Oponga*. México: Edamex.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. N.Y.: Holt & Company.

- Emmers-Sommer, T. M. (2013). Communication: Couple Relationships. Online MBA - Marriage and Family Encyclopedia, Germany. Obtido em 28 de Agosto de 2013, de <http://family.jrank.org/pages/291/Communication.html>.
- Feeney, J., Noller, P., & Ward, C. (1997). Marital Satisfaction and Spousal Interaction. Em R. J. Sternberg, & M. Hojjat, *Satisfaction in Close Relationships*. New York: Guilford Press.
- Féres-Carneiro, T. (1998). Casamento Contemporâneo: O Difícil Convívio da Individualidade com a Conjugalidade. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 11(2). Obtido em 25 de Agosto de 2013, de [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79721998000200014&lng=pt&tl](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79721998000200014&lng=pt&tl)
- Féres-Carneiro, T., & Diniz-Neto, O. (2010). Construção e Dissolução da Conjugalidade: Padrões Relacionais. *Paidéia*, 20(46), 269-278.
- Figueredo, P. V. (2005). A Influência do Locus de Controle Conjugal, das Habilidades Sociais Conjugais e da Comunicação Conjugal na Satisfação com o Casamento. *Ciências e Cognição*, 6, 123-132.
- Fincham, F. D. (2003). Marital Conflict: Correlates, Structure, and Context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23-27.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2006). Relationship Satisfaction. Em A. L. Vangelisti, & D. Perlman, *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 579-594). New York: Cambridge University Press.
- Garcia, A. L., & Cano, D. S. (2009). Preditores da Satisfação Global em Relacionamentos Românticos. *Psicologia: Teoria e Prática*, 11(3), 143-156.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The Contribution of Marital Happiness to Global Happiness. *Journal of Marriage and Family*, 43(1), 161-168.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K., & Rankin, L. A. (1999). The Interaction between Marital Standards and Communication Patterns: How Does

- it Contribute to Marital Adjustment? *Journal of Marital and Family Therapy*, 25(2), 211-223.
- Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the Study of Marital Processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. (2002). Marital Research in the 21th Century and a Research Agenda for 21st Century. *Family Process*, 41(2), 159-197.
- Gottman, J. M., & Porterfield, A. L. (1981). Communicative Competence in the Nonverbal Behavior of Married Couples. *Journal of Marriage and Family*, 43(4), 817-824.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing Paradigms in Qualitative Research. Em N. Denzin, & Y. S. Lincoln, *Handbook of Qualitative Research* (1ª ed., pp. 105-117). Thousand Oaks: CA: Sage.
- Hernandez, J. A., & Oliveira, I. B. (2003). Os Componentes do Amor e a Satisfação. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 21(3), 58-69.
- Hsueh, A. C., Morrison, K. R., & Doss, B. D. (s.d.). Qualitative reports of problems in cohabitation relationships: Comparisons to married and dating relationships. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 236-246.
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting Change in Marital Satisfaction from Husbands' and Wives' Conflict Resolution Styles. *Journal of Marriage and Family*, 57(1), 153-164.
- Larson, J. H., Anderson, S., Holman, T., & Niemann, B. (1998). A Longitudinal Study of the Effects of Premarital Communication, Relationship Stability, and Self-esteem on Sexual Satisfaction in the First Year of Marriage. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 24(3), 193-206.
- Manne, S., & Badr, H. (2008). Intimacy and relationship processes in couples' psychosocial adaptation to cancer. *Cancer*, 112(11), 2541-2555.

- Manning, W. D., & Smock, P. J. (2005). Measuring and modeling cohabitation: New perspectives from qualitative data. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 989-1002.
- Menezes, C. C., & Lopes, R. S. (2007). A transição para o casamento em casais coabitantes e em casais não-coabitantes. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 17(1), 52-63.
- Miller, B. C. (1976). A Multivariate Developmental Model of Marital Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 38(4), 643-657.
- Montgomery, B. M. (1981). The Form and Function of Quality Communication in Marriage. *Family Relations*, 30(1), 21-30.
- Moore, K. A., Jekielek, S. M., Bronte-Tinkew, J., Guzman, L., Ryan, S., & Redd, Z. (2004). What Is "Healthy Marriage"? Defining the Concept. *Child Trends*, 16, 1-8.
- Narciso, I. (2001). *Conjugalidades Satisfeitas, mas não Perfeitas: À Procura do Padrão que Liga*. Tese de Doutoramento em Psicologia. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Narciso, I., & Costa, M. E. (1996). Amores Satisfeitos, mas não Perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 115-130.
- Narciso, I., & Ribeiro, M. T. (2009). *Olhares sobre a Conjugalidade*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital Communication in the Eighties. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 832-843.
- Norgren, M., Souza, R., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. (2004). Satisfação Conjugal em Casamentos de Longa Duração: Uma Construção Possível. *Estudos de Psicologia*, 9(3), 575-584.
- O'Donohue, W., & Crouch, J. L. (1996). Marital Therapy and Gender-Linked Factors in Communication. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22(1), 87-101.

- Parr, P., Boyle, R. A., & Tejada, L. (2008). I Said, You Said: A Communication Exercise for Couples. *Contemp Fame Ther*, 30(3), 167-173.
- Patterson, J., Gardner, B. C., Burr, B. K., Hubler, D. S., & Roberts, K. M. (2012). Nonverbal Behavioral Indicators of Negative Affect in Couple Interaction. *Contemporary Family Therapy*, 34(1), 11-28.
- Pérez, A. I., & Estrada, C. S. (2006). Intimidad y Comunicación en Cuatro Etapas de la Vida de Pareja: Su Relación con la Satisfacción Marital. *Archivos Hispánicos de Sexología*, 12(2), 133-163.
- Poeschl, G., Múrias, C., & Ribeiro, R. (2003). As Diferenças entre os Sexos: Mito ou Realidade? *Análise Psicológica*, 2(21), 213-228.
- Prager, K. J. (1995). *The Psychology of Intimacy*. New York: Guilford Press.
- Relvas, A. P. (1996). *O Ciclo Vital da Família - Perspectiva Sistémica* (3ª ed.). Porto: Biblioteca das Ciências do Homem, Ed. Afrontamento.
- Relvas, A. P., & Alarcão, M. (2002). *Novas Formas de Família*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Rhodes, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). Couples' reasons for cohabitation: Associations with individual well-being and relationship quality. *Journal of Family Issues*, 30(2), 233-258.
- Richmond, V. P. (1995). Amount of Communication in Marital Dyads as Afunction od Dyad and Individual Marital Satisfaction. *Communication Research Reports*, 12(2), 152-159.
- Rubin, Z. (1975). Disclosing Oneself to a Stranger: Reciprocity and its Limits. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11(3), 233-260.
- Sanford, K. (2012). The Communication of Emotion During Conflict in Married Couples. *Journal of Family Psychology*, 26(3), 297-307.

- Sardinha, A., Falcone, E. O., & Ferreira, M. C. (2009). As Relações entre a Satisfação Conjugal e as Habilidades Sociais percebidas no Cônjuge. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(3), 395-402.
- Silva, G. C. (2010). *O Método Científico na Psicologia: Abordagem Qualitativa e Quantitativa*. Obtido em 25 de Setembro de 2013, de O Portal dos Psicólogos: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0539.pdf>
- Skinner, K. B., Bahr, S. J., Crane, D. R., & Call, V. A. (2002). Cohabitation, marriage, and remarriage: A comparison of relationship quality over time. *Journal of Family Issues*, 23(1), 74-90.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital Quality: A Review of the Seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 825-839.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, Conflict, and Commitment: Insights on the Foundations of Relationship Success from a National Survey. *Family Process*, 41(4), 659-675.
- Teichner, G., & Farnden-Lyster, R. (1997). Recently Married Couples' Length of Relationship Marital Communication, Relational Style and Marital Satisfaction. *Psychological Reports*, 80(2), 490.
- Vangelisti, A. L., & Banski, M. A. (1993). Couples' Debriefing Conversations: The Impact of Gender, Occupation and Demographic Characteristics. *Family Relations*, 42(2), 149-157.
- Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1967). *Pragmática da Comunicação Humana - Um Estudo dos Padrões, Patologias e Paradoxos da Interação*. São Paulo: Ed. Cultrix.
- Whisman, M. A. (1997). Challenges for the 21st Century. Em R. J. Sternberg, & M. Hojjat, *Satisfaction in Close Relationships* (pp. 385-402). New York: Guilford Press.
- Whitaker, A. (1990). *Dançando com a Família*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Williams, B., Swayer, S., & Wahlstrom, C. (2006). *Marriages, Families, and Intimate Relationships - A Practical Introduction*. Boston: Pearson Education, Inc.

Wu, Z., & Hart, R. (2002). The effects of marital and nonmarital union transition on health. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 420-432.

# APÊNDICES

## Apêndice I

# Árvore de Categorias

## Comunicação

### 1. Alicerces da Comunicação Positiva

- a. Apoio emocional
- b. Confiança
- c. Conversar
- d. Relação saudável
- e. Respeito
- f. Verdade

### 2. Autorrevelação

- a. Aliados
  - i. Concordâncias
  - ii. Confiança
  - iii. Diálogo
  - iv. Empatia
  - v. Respeito
- b. Função
  - i. Agradar ao outro
  - ii. Apoiar emocionalmente
  - iii. Conhecer Cônjuge
  - iv. Expressar afetos
  - v. Melhorar comportamentos
  - vi. Partilhar
  - vii. Regular-desenvolver da relação
- c. Impacto Desigualdade
  - i. Negativo
    - 1. Desconfiança
    - 2. Desconhecimento cônjuge
    - 3. Desequilíbrio no casal
    - 4. Discussões
    - 5. Fim da relação
    - 6. Fragiliza Identidade Conjugal

- d. Temas Evitados vs. Necessários
  - i. Conteúdos especificados
    - 1. Diferenças
    - 2. Famílias de origem
    - 3. Filhos
    - 4. Finanças
    - 5. Passado de cada cônjuge
    - 6. Qualidade negativas
    - 7. Qualidades positivas
    - 8. Saúde
    - 9. Sentimentos
    - 10. Sexualidade
    - 11. Traição
  - ii. Nenhum evitado
  - iii. Todos necessários

### **3. Indicadores de Destruição da Satisfação**

- a. Acusação injusta
- b. Bigamia
- c. Comunicação negativa
- d. Conflito constante
- e. Impositivo
- f. Impulsos
- g. Mentira
- h. Não conversar
- i. Sair à noite todos os dias
- j. Violência Física
- k. Violência Verbal

### **4. Indicadores de Dificuldade da Satisfação**

- a. Adiar conversas tensas
- b. Amuar
- c. Crítica redundante
- d. Défice de comunicação positiva

- e. Diferenças desejo sexual
- f. Dificuldade cedência
- g. Discordâncias
- h. Indiferença
- i. Inexpressividade de sentimentos
- j. Manifestação de ciúme
- k. Não conversar
- l. Teimosia

## **5. Emoções**

- a. Descodificação
  - i. Emoções do cônjuge
    - 1. Difícil
      - a. Insatisfação
      - b. Medo
      - c. Preocupação vs. Zanga
      - d. Triste vs. Preocupado
    - 2. Fácil
    - 3. Tipo de emoções
      - a. Negativas
        - i. Aborrecimento
        - ii. Desgosto
        - iii. Preocupado
        - iv. Triste
        - v. Zangado
      - b. Positivas
        - i. Alegre
        - ii. Amor
        - iii. Contente
  - ii. Emoções do próprio
    - 1. Difícil
    - 2. Fácil
    - 3. Tipo de emoções

- a. Negativas
  - i. Ansiedade
  - ii. Desgosto
  - iii. Desilusão
  - iv. Frustração
  - v. Raiva
  - vi. Revolta
  - vii. Triste
  - viii. Zanga

- b. Positivas
  - i. Alegre
  - ii. Amor
  - iii. Contente
  - iv. Serenidade

b. Expressão

i. Cônjuge

1. Emoções maior expressividade

- a. Amor
- b. Carinho
- c. Contentamento
- d. Desgosto
- e. Preocupação
- f. Tristeza
- g. Zanga

2. Expressão clara

ii. Próprio

1. Emoções maior expressividade

- a. Negativas
  - i. Desgosto
  - ii. Raiva
  - iii. Revolta
  - iv. Tristeza

- v. Zanga
      - b. Positivas
        - i. Afeto
        - ii. Alegria
    - 2. Expressão clara
  - c. Sinais Emoções reveladas
    - i. Do parceiro
      - 1. Cefaleias
      - 2. Choro
      - 3. Comportamentos
      - 4. Elétrico
      - 5. Expressão corporal
        - a. Ombros
      - 6. Expressão facial
      - 7. Franzir a testa
      - 8. Gestos bruscos
      - 9. Gestos carinhosos
      - 10. Insónia
      - 11. Isolamento
      - 12. Olhar
      - 13. Riso
      - 14. Roer unhas
      - 15. Silêncio
    - ii. Do próprio
      - 1. Acenar com a cabeça
      - 2. Atitudes
      - 3. Chorar
      - 4. Euforia
      - 5. Face
        - a. Expressão facial
        - b. Olhar
        - c. Testa franzida

6. Gestos
  - a. Bater com a porta
  - b. Gesto carinhoso
  - c. Gesto brusco
7. Irritável
8. Isolamento
9. Pesadelos
10. Silêncio
11. Soprar
12. Testa franzida
13. Tensão corporal
  - a. Contido
  - b. Elétrico
  - c. Ombros doridos
14. Toque
15. Voz

#### **6. Indicadores Indispensáveis da Satisfação**

- a. Compreensão
- b. Comunicação positiva
- c. Conversar
- d. Expressão de sentimentos
- e. Gestos carinhosos
- f. Quotidiano
- g. Respeito
- h. Sinceridade
- i. Tolerância

#### **7. Papel essencial da comunicação positiva**

- a. Acordo
- b. Amor
- c. Confiança
- d. Harmonia
- e. Identidade conjugal

f. Partilha

## **8. Perceção de Mentiras**

a. Do parceiro

i. Difícil

ii. Fácil

iii. Parceiro não mente

iv. Sinais no parceiro

1. Alteração de rotinas

2. Ansiedade

3. Cariz músicas

4. Expressão facial

5. Isolamento

6. Olhar

7. Riso

b. Do próprio

i. Difícil

ii. Fácil

iii. Não mente

iv. Sinais no próprio

1. Corar

2. Expressão facial

3. Olhar

4. Rir

5. Vergonha

## **9. Sinais Comunicação Negativa**

a. Ausência carinho

b. Ausência privacidade

c. Beber muito

d. Comunicação destrutiva

i. Agressividade

ii. Ataque-defesa

iii. Comportamentos de imposição

- iv. Criticismo
  - v. Escalada simétrica
  - vi. Hostilidade não verbal
  - vii. Menosprezo
  - viii. Mentiras
  - ix. Pouco concreta
  - x. Violência
- e. Desrespeito
  - f. Desunião
  - g. Diferenças
  - h. Discussões-desacordos frequentes
  - i. Não conversar
  - j. Tensão

#### **10. Sinais Comunicação Positiva**

- a. Concordância frequente
- b. Cumplicidade
- c. Diálogo
- d. Expressão de afetos
- e. Foco na solução
- f. Privacidade no conflito
- g. Qualidade comunicação
  - i. Calma
  - ii. Escuta empática
  - iii. Não-verbal construtivo
  - iv. Valorização
- h. Respeito
- i. União

## Apêndice II

## Quadros de resultados

**Quadro 1 – Resultados dos Indicadores de Positividade na Comunicação Verbal e Não-verbal em função do sexo, situação relacional e tempo de relação**

Categorias	Sexo				Situação Relacional				Tempo Relação			
	Feminino (n=8)		Masculino (n=5)		Casamento (n=8)		União Facto (n=5)		Até 5 anos (n=8)		Mais 5 anos (n=5)	
	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%
Concordância	3	37,5	2	40	3	37,5	2	40	5	62,5	0	0
Cumplicidade	3	37,5	1	20	2	25	2	40	3	37,5	1	20
Diálogo	7	87,5	4	80	7	87,5	4	80	7	87,5	4	80
Expressão afetos	2	25	2	40	2	25	2	40	3	37,5	1	20
Foco Solução	5	62,5	1	20	5	62,5	1	20	3	37,5	3	60
Privacidade no conflito	0	0	1	20	1	12,5	0	0	1	12,5	0	0
Qualidade comunicação	6	75	3	60	4	50	5	100	5	62,5	4	80
Respeito	4	50	2	40	3	37,5	3	60	5	62,5	1	20
União	5	62,5	3	60	3	37,5	5	100	5	62,5	3	60

**Nota.** “n P” refere-se ao número de participantes que referiram a categoria.

**Quadro 2 – Resultados dos Indicadores de Negatividade na Comunicação Verbal e Não-Verbal em função do sexo, situação relacional e tempo de relação**

Categorias	Sexo		Situação Relacional				Tempo Relação					
	Feminino (n=8)		Masculino (n=5)		Casamento (n=8)		União Facto (n=5)		Até 5 anos (n=8)		Mais 5 anos (n=5)	
	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%
Ausência Carinho	1	12,5	1	20	1	12,5	1	20	1	12,5	1	20
Ausência Privacidade	0	0	1	20	0	0	1	20	1	12,5	0	0
Beber Muito	1	12,5	0	0	0	0	1	20	0	0	1	20
Comunicação Destrutiva	8	100	5	100	8	100	5	100	8	100	5	100
Desrespeito	4	50	4	80	4	50	4	80	6	75	2	40
Desunião	3	37,5	2	40	2	25	3	60	3	37,5	2	40
Diferenças	2	25	0	0	1	12,5	1	20	1	12,5	1	20
Discussões/ desacordos frequentes	4	50	1	20	3	37,5	2	40	4	50	1	20
Não conversar	1	12,5	1	20	1	12,5	1	20	1	12,5	1	20
Tensão	1	12,5	0	0	1	12,5	0	0	0	0	1	20

**Quadro 3 – Resultados dos Fatores Centrais que determinam uma Comunicação Conjugal Positiva em função do sexo, situação relacional e tempo de relação**

Categorias	Sexo		Situação Relacional				Tempo Relação					
	Feminino (n=8)		Masculino (n=5)		Casamento (n=8)		União Facto (n=5)		Até 5 anos (n=8)		Mais 5 anos (n=5)	
	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%
Apoio Emocional	1	12,5	0	0	0	0	1	20	1	12,5	0	0
Confiança	3	37,5	2	40	3	37,5	2	40	4	50	1	20
Conversar	2	25	2	40	2	25	2	40	2	25	2	40
Relação saudável	0	0	1	20	1	12,5	0	0	1	12,5	0	0
Respeito	1	12,5	2	40	2	25	1	20	2	25	1	20
Verdade	1	12,5	0	0	1	12,5	0	0	0	0	1	20

**Quadro 4 – Resultados do Impacto da Comunicação na Satisfação Conjugal – Comunicação que destrói, Comunicação que dificulta e Comunicação indispensável para a Satisfação Conjugal**

Categorias	Comunicação que Destrói	
	nP	%
Acusação injusta	1	7,69
Bigamia	1	7,69
Comunicação negativa	9	69,23
Conflito constante	1	7,69
Impositivo	2	15,38
Impulsos	1	7,69
Mentira	2	15,38
Não conversar	4	30,77
Sair à noite todos os dias	1	7,69
Violência Física	2	15,38
Violência Verbal	1	7,69
Comunicação que Dificulta		
Categorias	nP	%
Adiar conversas tensas	3	23,08
Amuar	1	7,69
Crítica redundante	1	7,69
Défice comunicação positiva	1	7,69
Diferenças desejo sexual	1	7,69
Dificuldade cedência	1	7,69
Discordâncias	6	46,15
Indiferença	2	15,38
Inexpressividade sentimentos	1	7,69
Manifestação ciúme	1	7,69
Não conversar	3	23,08
Teimosia	1	7,69
Comunicação Indispensável		
Categorias	nP	%
Compreensão	1	7,69
Comunicação positiva	4	30,77
Conversar	11	84,62
Expressão Sentimentos	7	53,85
Gestos carinhosos	1	7,69
Quotidiano	1	7,69
Respeito	1	7,69
Sinceridade	1	7,69
Tolerância	1	7,69

**Quadro 5 – Resultados do Papel Essencial da Comunicação Positiva em função do sexo, situação relacional e tempo de relação**

Categorias	Sexo				Situação Relacional				Tempo Relação			
	Feminino (n=8)		Masculino (n=5)		Casamento (n=8)		União Facto (n=5)		Até 5 anos (n=8)		Mais 5 anos (n=5)	
	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%
Acordo	1	12,5	0	0	1	12,5	0	0	1	12,5	0	0
Amor	0	0	1	20	0	0	1	20	0	0	1	20
Confiança	1	12,5	0	0	1	12,5	0	0	1	12,5	0	0
Harmonia	0	0	4	80	2	25	2	40	3	37,5	1	20
Identidade	5	62,5	1	20	4	50	2	40	3	37,5	3	60
Partilha	1	12,5	0	0	0	0	1	20	0	0	1	20

**Quadro 6 – Resultados das Funções da Autorrevelação em função do sexo, situação relacional e tempo de relação**

Categorias	Sexo				Situação Relacional				Tempo Relação			
	Feminino (n=8)		Masculino (n=5)		Casamento (n=8)		União Facto (n=5)		Até 5 anos (n=8)		Mais 5 anos (n=5)	
	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%
Agradar ao outro	1	12,5	2	40	1	12,5	2	40	1	12,5	2	40
Apoiar emocionalmente	3	37,5	0	0	1	12,5	2	40	2	25	1	20
Conhecer cônjuge	7	87,5	4	80	7	87,5	4	80	7	87,5	4	80
Expressar afetos	1	12,5	0	0	0	0	1	20	0	0	1	20
Melhorar comportamentos	0	0	1	20	1	12,5	0	0	1	12,5	0	0
Partilhar	5	62,5	1	20	3	37,5	3	60	4	50	2	40
Regular-desenvolver da relação	5	62,5	2	40	2	25	5	100	4	50	3	60

**Quadro 7 – Resultados do Impacto da Desigualdade da Autorrevelação em função do sexo, situação relacional e tempo de relação**

Categorias	Sexo		Situação Relacional				Tempo Relação					
	Feminino (n=8)		Masculino (n=5)		Casamento (n=8)		União Facto (n=5)		Até 5 anos (n=8)		Mais 5 anos (n=5)	
	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%	nP	%
Desconfiança	2	25	2	40	4	50	0	0	4	50	0	0
Desconhecimento cônjuge	2	25	1	20	3	37,5	0	0	2	25	1	20
Desequilíbrio no casal	3	37,5	1	20	3	37,5	1	20	3	37,5	1	20
Discussões	1	12,5	1	20	0	0	2	40	2	25	0	0
Fim da relação	1	12,5	2	40	2	25	1	20	3	37,5	0	0
Fragiliza identidade conjugal	2	25	2	40	2	25	2	40	3	37,5	1	20

**Quadro 8 – Resultados da Expressão e Descodificação de Emoções Não-verbais em função do sexo**

	Sexo			
	Feminino (n=8)		Masculino (n=5)	
	nP	%	nP	%
Expressão Clara				
Cônjuge	1	12,5	3	60
Próprio	3	37,5	3	60

# **ANEXOS**

## Anexo A

# Questionário Sociodemográfico

Data \_\_\_\_\_

## 1. Sexo

Masculino

Feminino

## 2. Idade

\_\_\_\_\_

## 3. Escolaridade

0 a 4 anos de escolaridade

5 a 6 anos de escolaridade

7 a 9 anos de escolaridade

10 a 12 anos de escolaridade

Frequência universitária

Ensino Superior

Outro  Qual? \_\_\_\_\_

## 4. Profissão

\_\_\_\_\_

## 5. Zona de Residência Habitual

Norte

Algarve

Centro Norte

R. A. Madeira

Centro Sul

R. A. Açores

Alentejo

Outra  Qual?

\_\_\_\_\_

## 6. Estado Civil

Casado(a)  Desde \_\_\_\_\_

Solteiro(a)

Divorciado(a)

Viúvo(a)

Desde \_\_\_\_\_

Desde \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 7. Habita com

\_\_\_\_\_

## 8. Situação Relacional

Casado(a)  Quantos casamentos teve anteriormente? \_\_\_\_\_

Coabitação conjugal sem casamento  Desde \_\_\_\_\_

Quantas situações de coabitação conjugal sem casamento teve anteriormente?

\_\_\_\_\_

## 9. Acompanhamento psicológico ou psiquiátrico

Nunca teve

Teve no passado

Tem actualmente

## 10. Religiosidade

Não Crente   
Crente

**Se é Crente, com que frequência participa em práticas religiosas?**

Nunca   
Pouco Frequentemente   
Frequentemente   
Muito Frequentemente   
Sempre

## 11. Filhos

Por favor, preencha, no quadro que se segue, o que se aplica à sua família, por ordem de idade.

Filhos	1 <sup>o</sup> Filho	2 <sup>o</sup> Filho	3 <sup>o</sup> Filho	4 <sup>o</sup> Filho**
<b>Biológicos</b>				
Sexo				
Data de Nascimento				
Escolaridade				
<b>Enteados</b>				
Sexo				
Data de Nascimento				
Escolaridade				

\*\*Se tiver mais do que 4 filhos, acrescente, por favor, na tabela em baixo

Filhos	5 <sup>o</sup> Filho	6 <sup>o</sup> Filho	7 <sup>o</sup> Filho	8 <sup>o</sup> Filho
<b>Biológicos</b>				
Sexo				
Data de Nascimento				
Escolaridade				
<b>Enteados</b>				
Sexo				
Data de Nascimento				
Escolaridade				

## Anexo B

## Escala de Avaliação da Satisfação Conjugal — EASAVIC (Narciso & Costa, 1996)

		Nada satisfeito/a	Pouco Satisfeito/a	Razoavelmente Satisfeito/a	Satisfeito/a	Muito satisfeito/a	Completamente satisfeito/a
1	O modo como gerimos a nossa situação financeira.	1	2	3	4	5	6
2	A distribuição de tarefas domésticas.	1	2	3	4	5	6
3	O modo como tomamos decisões.	1	2	3	4	5	6
4	A distribuição das responsabilidades.	1	2	3	4	5	6
5	O modo como passamos os tempos livres.	1	2	3	4	5	6
6	A quantidade de tempos livres.	1	2	3	4	5	6
7	O modo como nos relacionamos com os amigos.	1	2	3	4	5	6
8	O modo como nos relacionamos com a família do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
9	O modo como nos relacionamos com a minha família.	1	2	3	4	5	6
10	A minha privacidade e autonomia.	1	2	3	4	5	6
11	A privacidade e autonomia do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
12	A nossa relação com a minha profissão.	1	2	3	4	5	6
13	A nossa relação com a profissão do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
14	A frequência com que conversamos.	1	2	3	4	5	6
15	O modo como conversamos.	1	2	3	4	5	6
16	Os assuntos sobre os quais conversamos.	1	2	3	4	5	6
17	A frequência dos conflitos que temos.	1	2	3	4	5	6
18	O modo como resolvemos os conflitos.	1	2	3	4	5	6

	Nada satisfeito/a	Pouco Satisfeito/a	Razoavelme nte Satisfeito/a	Satisfeito/a	Muito satisfeito/a Completam ente	
19 O que sinto pelo (a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
20 O que o meu (minha) companheiro (a) sente por mim.	1	2	3	4	5	6
21 O modo com expresso o que sinto pelo(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
22 O modo como o(a) meu (minha) companheiro (a) expressa o que sente por mim.	1	2	3	4	5	6
23 O desejo sexual que sinto pelo(a) meu (minha) companheiro (a)	1	2	3	4	5	6
24 O desejo sexual que o(a) meu (minha) companheiro (a) sente por mim.	1	2	3	4	5	6
25 A frequência com que temos relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
26 O prazer que sinto quando temos relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
27 O prazer que o(a) meu (minha) companheiro (a) sente quando temos relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
28 A qualidade das nossas relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
29 O apoio emocional que dou ao (à) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
30 O apoio emocional que o(a) meu (minha) companheiro (a) me dá.	1	2	3	4	5	6
31 A confiança que tenho no (na) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
32 A confiança que o(a) meu (minha) companheiro (a) tem em mim.	1	2	3	4	5	6
33 A admiração que sinto pelo (a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
34 A admiração que o (a) meu (minha) companheiro (a) sente por mim.	1	2	3	4	5	6
35 A partilha de interesses e actividades.	1	2	3	4	5	6
36 A atenção que dedico aos interesses do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
37 A atenção que o(a) meu (minha) companheiro (a) dedica aos meus interesses.	1	2	3	4	5	6
38 Os nossos projectos para o futuro.	1	2	3	4	5	6
39 As minhas expectativas quanto ao futuro da nossa relação.	1	2	3	4	5	6
40 As expectativas do(a) meu (minha) companheiro (a) quanto ao futuro da nossa relação.	1	2	3	4	5	6

	Nada satisfeito/a	Pouco Satisfeito/a	Razoavelmente Satisfeito/a	Satisfeito/a	Muito satisfeito/a	Completamente satisfeito/a
41 O aspecto físico do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
42 A opinião que o/a meu (minha) companheiro (a) tem sobre o meu aspecto físico.	1	2	3	4	5	6
43 As características e hábitos do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
44 A opinião que o(a) meu (minha) companheiro (a) tem sobre as minhas características e hábitos.	1	2	3	4	5	6

Pense na sua relação conjugal. Utilize a seguinte escala de modo a expressar o que sente relativamente a cada afirmação: **1 – Nada satisfeito(a) 2- Pouco satisfeito(a) 3- Razoavelmente satisfeito(a) 4- Satisfeito(a) 5- Muito satisfeito(a) 6- Completamente satisfeito(a)**. Para cada um dos itens, deverá escolher a afirmação da escala que melhor descreve o que sente, rodeando o número correspondente com um círculo.

## Anexo C

## Recorte do Guião de Entrevista Semiestruturada<sup>10</sup>

Bloco Temático	Objetivos Gerais	Temáticas Específicas	Observações
<b><u>COMUNICAÇÃO</u></b> <b><u>CONJUGAL</u></b> (CC) (Comun. Verbal - CV; Comun. Não-Verbal - CNV)	<b>Identificar significações de CC -CV e CNV</b>	<i>O que significa para si CC positiva e CC negativa?</i>	
	<b>Identificar indicadores de qualidade positiva e negativa da CV e da CNV e compreender a relação com satisfação conjugal</b>	<b>Indicadores de qualidade positiva de CV e de CNV</b>  e.g.:  1. <i>“Imagine que cada elemento de um casal tem um armário da comunicação com 3 gavetas: uma gaveta com um tipo de comunicação que é <b>indispensável</b> para a satisfação do casal; uma gaveta com um tipo de comunicação que é <b>destrutiva</b> da satisfação do casal; e uma terceira gaveta que <b>dificulta</b> a satisfação mas não a destrói. Gostaria que descrevesse em pormenor a comunicação que está arrumada em cada uma das gavetas”</i>  2. <i>“Há diferenças entre um armário feminino e um armário masculino? (Que diferenças?) Porquê?”</i>  3. <i>“Há diferenças nas gavetas ao longo do tempo? (Quais? – mais cheias; mais vazias; alterações na</i>	Considerar sempre CV e CNV  Explorar as diferenças entre as 3 gavetas de comunicação, entre homens e mulheres, entre os extremos (ex: indispensável - destrutiva).

<sup>10</sup> Apresenta-se apenas o recorte do guião e tarefas utilizados no presente estudo. Dado que se enquadram no âmbito da investigação para doutoramento da Dra. Ana Branquinho, e que tal investigação está ainda em curso, não se considerou pertinente apresentar o guião e tarefas na sua totalidade.

		<p><i>comunicação de cada uma; impacto que têm; etc.); Porquê?”)</i></p> <p>4. “Quando está com um casal, como percebe que existe CC positiva/negativa?”.</p>	
	<p><b>Identificar fatores que promovem um percurso de qualidade positiva vs. negativa da CV e da CNV</b></p>	<p><b>Fatores “aliados” da CC</b> e.g.: 1. “Quais os fatores internos/externos ao casal que contribuem para uma CC positiva? Porquê?”</p> <p><b>Fatores “inimigos” da CC</b> e.g.: 1. “Quais os fatores internos/externos ao casal que contribuem para uma CC negativa? Porquê?”</p>	<p>Nos fatores internos: características do casal e características individuais</p> <p>Nos fatores externos: filhos; profissão; famílias de origem; rede social; compromissos sociais; finanças; etc.</p>
	<p><b>Compreender características, funções, implicações e fatores facilitadores/dificultadores de autorrevelação</b></p>	<p><b>Características da autorrevelação</b> e.g.: 1. “Sobre que temas devem os casais falar? Existem temas que não devem ser falados?” 2. “O que devem os indivíduos revelar sobre si próprios ao cônjuge? Há revelações sobre si próprios que não devem ser feitas?” 3. “Que diferenças entre os temas preferenciais/evitados femininos e os masculinos?”</p> <p><b>Funções e implicações da autorrevelação</b> e.g.: 1. “Para que serve a autorrevelação?” ou “Que funções tem a autorrevelação?” 2. “Quais as consequências/implicações de uma</p>	<p><b>Autorrevelação</b> : conteúdos pessoais, do foro íntimo (sentimentos, qualidades pessoais positivas e negativas, gostos, interesses, acontecimentos de vida passados, etc.)</p>

		<p><i>forte/fraca autorrevelação? E quais as consequências de uma autorrevelação muito desigual?”</i></p> <p><b>Fatores facilitadores/dificultadores da autorrevelação</b>  e.g.:  1. “<i>Quais os principais fatores que facilitam/dificultam a autorrevelação?”</i></p> <p><b>TAREFA 7: Requisitos e Consequências da CC positiva</b> Material: Cartão completamento de frases + caneta</p> <p>A) Sem _____ não pode existir CC positiva.  B) Sem CC positiva não pode existir _____.</p> <p>Quando o(a) participante <b>terminar, pedir que justifique.</b></p>	<p>Fatores individuais, conjugais, familiares, extrafamiliares</p>
	<p><b>Perceber o percurso da Auto-revelação na conjugalidade do participante</b></p>	<p><b>TAREFA 8: Percurso da autorrevelação na conjugalidade do participante</b>  Material: (Cartões numerados com diferentes percursos de IC – bloco de cartões relativo ao participante + bloco de cartões relativo ao cônjuge do participante + (2 cartões em branco para o caso do participante desejar acrescentar um novo percurso para si e/ou para o seu cônjuge) + caneta)</p> <p><i>“Escolha o percurso da sua autorrevelação e o percurso da autorrevelação do seu cônjuge” (ou “Desenhe um percurso alternativo para si/para o seu cônjuge”).</i></p>	

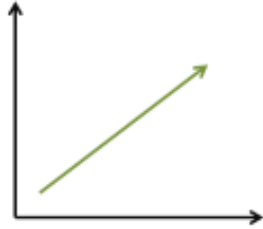
		<p>Quando o(a) participante <b>terminar, pedir que justifique.</b></p>	
	<p><b>Compreender o processo de comunicação não-verbal das emoções na conjugalidade do participante</b></p>	<p><b>Comunicação não-verbal de Emoções</b>  e.g.:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>“Se ficasse impedida(o) de falar/escrever durante uma semana, e mantendo-se o vosso quotidiano habitual, o que continuaria o/a seu/sua marido/esposa a saber sobre si? Como o saberia? O que é mais revelador em si? O que deixaria de saber sobre si?”</i></li> <li>2. <i>“Se o/a seu/sua marido/esposa ficasse impedido de falar/escrever durante uma semana, e mantendo-se o vosso quotidiano habitual, o que continuaria a saber sobre ele/ela? Como o saberia? O que deixaria de saber sobre ele/ela?”</i></li> <li>3. <i>“Quais as emoções que o/a seu/sua marido/esposa melhor consegue perceber (não-verbalmente) em si? O que é mais revelador em si? Como é que ele/ela as percebe? O que é que essas emoções fazem ao seu corpo?”</i></li> <li>4. <i>“Quais as emoções que melhor consegue perceber (não-verbalmente) no/na seu/sua marido/esposa? O que é mais revelador no/na seu/sua marido/esposa? Como é que as percebe? O que é que essas emoções fazem ao corpo dele/dela?”</i></li> <li>5. <i>“Em que situações é mais fácil/difícil perceber (não-verbalmente) as suas emoções? Em que situações é mais fácil/difícil perceber (não-verbalmente) as emoções do/da seu/sua marido/mulher?”</i></li> <li>6. <i>“Seria fácil o/a seu/sua marido/mulher perceber</i></li> </ol>	<p>Introduzir pedindo para imaginar que se trata de um jogo ou de uma aposta (exemplo)</p> <p>Explorar bem as emoções (pedir exemplos de situações)</p>

		<p><i>(não-verbalmente) que lhe estava a mentir ou a ocultar algo? Porquê?</i></p> <p><b>7.</b> <i>“Seria fácil perceber (não-verbalmente) que o/a seu/sua marido/mulher lhe estava a mentir ou a ocultar algo? Porquê?”</i></p>	
--	--	--	--

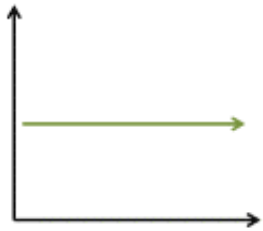
## Tarefas

### Tarefa 8: Percursos da autorrevelação na conjugalidade do participante

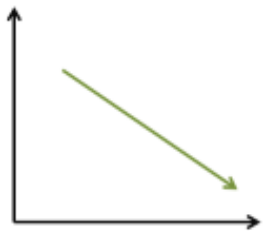
1



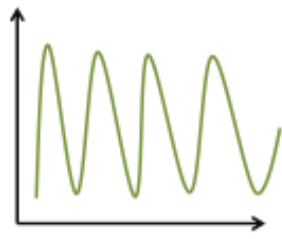
2



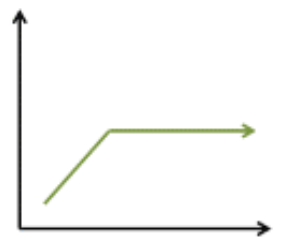
3



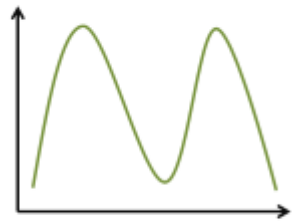
4



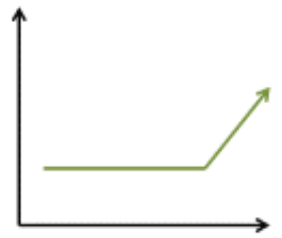
5



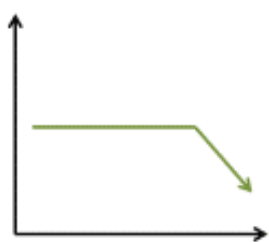
6



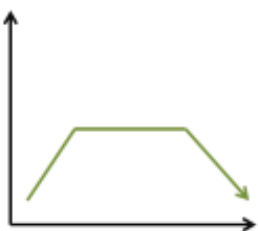
7



8



9



10

