

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**A INFLUÊNCIA DAS CRENÇAS DISFUNCIONAIS NA
QUALIDADE DAS RELAÇÕES AMOROSAS:
TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO PORTUGUESA DO
*RELATIONSHIP BELIEF INVENTORY***

Gisela Gomes Albino

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa)**

2018

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**A INFLUÊNCIA DAS CRENÇAS DISFUNCIONAIS NA
QUALIDADE DAS RELAÇÕES AMOROSAS:
TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO PORTUGUESA DO
*RELATIONSHIP BELIEF INVENTORY***

Gisela Gomes Albino

Dissertação Orientada pelo Professor Doutor João Manuel Moreira

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa)**

2018

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| AGRADECIMENTOS | 4 |
| RESUMO | 5 |
| ABSTRACT | 6 |
| INTRODUÇÃO | 7 |
| MÉTODO | 13 |
| RESULTADOS | 16 |
| DISCUSSÃO | 19 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 24 |
| ANEXO | 28 |

AGRADECIMENTOS

Quero, antes de tudo, agradecer a Deus, para quem nada é impossível, que contra todas as probabilidades, ajudou-me a concretizar este sonho. Foi particularmente difícil e desafiador a todos os níveis, mas a Sua mão esteve sobre a minha vida durante todo o percurso. Este feito é testemunho da Tua graça e soberania, Senhor. Obrigada.

Ao Professor Doutor João Moreira: Pela instrução, paciência, disponibilidade, encorajamento e boa disposição com que me orientou nesta Dissertação. Trabalhar consigo levou-me a gostar de Estatística e a perceber o rigor com que se deve fazer uma investigação científica. Amo aprender e tive a oportunidade de o fazer com quem tem prazer em ensinar. Muito obrigada por tudo!

À Patrícia Borja, Patrícia Gamboa e ao Professor Doutor João Moreira, obrigada pela colaboração na tradução e retroversão do *Relationship Belief Inventory*.

À minha família, pelo apoio e amor incondicionais. Em especial à minha mãe, Maria Eugénia Gomes, pelos inúmeros sacrifícios e pela guerreira que foi ao longo destes cinco anos para que eu me formasse. Esta conquista também é tua, Mãe. Conseguimos! Às minhas amigas, Micaela, Susana e Patrícia: Sem vocês eu não teria conseguido. Obrigada pelas orações, recursos, incentivo e sincera amizade.

À Doutora Célia Figueira: Não há palavras para agradecer o que fez por mim. Mediante tantas adversidades consegui manter a sanidade mental graças a si. Muito obrigada. Ao Doutor António Pereira, pela sua ajuda, generosidade e carinho, que foram cruciais na recta final do Mestrado. Hoje sou uma Gisela diferente por tê-lo conhecido.

Aos Bispos Henrique e Mara Azevedo de Guimarães, Marcelo e Bianca de Camargo, da Comunidade Evangélica SNT Portugal: Pela paciência, amor e, principalmente, nunca terem desistido de mim. À minha equipa da SNT Portugal, Tropa de Eleitos e à minha amiga Gelian Delmonico, obrigada por acreditarem em mim. Aos meus colegas: Ana, Alexandre, Gil, Diogo, Catarina e Francisca, best group ever!

Ao Antimio Casimiro, não tenho como não almejar a excelência tendo-te como exemplo. Tu extrais o melhor que há em mim. Obrigada por fazeres parte da minha vida.

Ao meu pai, meu primeiro amor, Luís Albino: Partiste um ano antes da conclusão desta jornada. Ensinaste-me a nunca desistir!, e só por isso não o fiz, mesmo na dor da tua ausência. Dedico-te esta vitória. Fizeste e fazes-me muita falta, Pai. Descansa em paz.

RESUMO

Nesta investigação procurou-se avaliar a influência das crenças inadequadas acerca das relações de casal sobre um conjunto de variáveis importantes para essas relações, incluídas no "Modelo do Investimento" (p. ex., satisfação, compromisso) e, ainda, sobre a ocorrência de infidelidade. Apesar de ser um tema com alguns estudos a nível internacional, nenhum questionário de crenças sobre as relações de casal estava traduzido e validado para Português, pelo que neste estudo se iniciou a validação de um dos mais utilizados, o *Relationship Belief Inventory*, com cinco escalas (Desacordo é Destrutivo, a Leitura de Mente é Esperada, Os Parceiros Não Conseguem Mudar, Perfeccionismo Sexual e os Sexos São Diferentes). Foi também utilizada a Escala do Modelo do Investimento, e o Questionário Multidimensional de Comportamentos Extra-Relacionais, este para avaliar a relação destas crenças com os comportamentos de infidelidade. Estes instrumentos foram aplicados a uma amostra de 319 participantes. Os resultados forneceram apoio às qualidades psicométricas da versão portuguesa do RBI, que mostrou uma boa replicabilidade da estrutura factorial e níveis adequados de precisão das suas diversas escalas. Para além disso, os resultados mostraram-se consistentes com a nossa hipótese inicial de que as crenças disfuncionais afectam negativamente a qualidade das relações embora, como pudemos verificar, de forma distinta de acordo com o género. Este estudo coloca assim à disposição dos clínicos e investigadores portugueses um novo instrumento de avaliação para a intervenção com casais.

ABSTRACT

The goal of this study was to evaluate the influence of inadequate beliefs regarding couple relationships upon a set of variables important for those relationships and included in the “Investment Model” (e.g., satisfaction, commitment), and also upon the occurrence of infidelity. Although this is a topic that has been addressed by a number of international studies, no questionnaire assessing beliefs about couple relationships had been translated and validated in Portuguese. Therefore, this study initiated the validation of one of the most used within this type of questionnaire, the Relationship Belief Inventory, composed of five scales (Disagreement is Destructive, Mind Reading is Expected, Partners Cannot Change, Sexual Perfectionism and The Sexes are Different). The Investment Model Scale and the Questionário Multidimensional de Comportamentos Extra-Relacionais (Multidimensional Extra-Relational Behaviors Questionnaire) were also employed, the latter to allow for the study of the relationship between beliefs and infidelity behaviors. These instruments were administered to a sample of 319 participants. The results provide support for the psychometric qualities of the Portuguese version of the RBI, which showed good replicability of the factorial structure and adequate levels of reliability of its scales. In addition, the results were consistent with our initial hypothesis, that dysfunctional beliefs would negatively affect the quality of relationships, although somewhat differently according to gender. This study thus makes a new instrument for the assessment of dysfunctional couples available to Portuguese researchers and clinicians.

INTRODUÇÃO

As relações amorosas são parte crucial do bem-estar das pessoas. Muitos concordam que manter um casamento satisfatório, por exemplo, é um dos alvos mais importantes na vida (Conger & Conger, 2002; Karney & Bradbury, 2005). É por isso pertinente estudar os diferentes factores que influenciam a qualidade das relações, como sejam, por exemplo, as influências da família, da personalidade, das cognições sobre relacionamentos (Masarik et al., 2013), entre outros. Neste estudo, focamo-nos em aspetos das cognições, nomeadamente nas crenças e expectativas que as pessoas têm em relação às suas relações amorosas e na influência que as primeiras podem ter na qualidade das segundas. Considerámos relevante focar este domínio das crenças, uma vez que ele abre um importante campo à intervenção psicológica de orientação cognitivo-comportamental, que tem como asserção que as emoções são difíceis de modificar diretamente e, por isso, a forma mais eficaz de intervir sobre emoções desajustadas é através dos pensamentos e comportamentos que as geram e sustentam. Este modelo terapêutico então tem como objectivo (a) ajudar o cliente a adquirir a capacidade de estar ciente dos seus pensamentos e emoções, (b) identificar como as situações, pensamentos e comportamentos influenciam as suas emoções e (c) melhorar a forma que se sente ao mudar os pensamentos e comportamentos disfuncionais (Cully & Teten, 2008). Deste modo, ao começar por identificar as crenças irrealistas dos seus clientes, em vez de apenas fazer uma avaliação da satisfação marital, o terapeuta poderá com maior eficácia identificar obstáculos à mudança comportamental construtiva por parte destes (Epstein, & Eidelson, 1981).

A investigação tem mostrado que as crenças disfuncionais afectam negativamente a qualidade das relações amorosas, ou seja, que pessoas com níveis elevados de crenças disfuncionais têm níveis mais baixos na satisfação, investimento, longevidade e compromisso com a relação, bem como uma percepção distorcida de comportamentos abusivos e de risco, etc. Por outro lado, apresentam simultaneamente avaliações mais favoráveis das alternativas à sua relação atual, assim como de comportamentos de infidelidade, estratégias desajustadas de resolução de conflitos, entre outros (Knee, 1998).

Crenças e expectativas são conceitos intrinsecamente ligados. Aquilo que acreditamos influencia directamente o que esperamos que aconteça. No caso, o que acreditamos sobre, por exemplo, uma terapia de casal, condicionará as expectativas que

temos sobre a mesma, e conseqüentemente, os resultados obtidos nela, que serão tanto mais positivos quanto mais forem realistas e positivas as crenças (melhoria, continuidade e maior satisfação com a relação), e tanto mais negativos quanto mais aquelas forem irrealistas (Epstein, & Eidelson, 1981). Assim, dentro dos estudos sobre crenças, um dos aspectos mais avaliados são as crenças em relação ao futuro, ou seja, as expectativas.

Expectativas adaptativas são as que contribuem para uma visão positiva, equilibrada e adequada de uma relação amorosa. Estudos demonstram que expectativas positivas, otimistas, resultam numa maior qualidade relacional, ao promover esforços de *coping* positivos nos relacionamentos, enquanto expectativas negativas, pessimistas, têm o efeito contrário. Uma visão otimista exerce uma influência protectora no casamento, ao suprimir quaisquer dúvidas sobre a relação e fomentar maiores esforços para ultrapassar as dificuldades relacionais. Pelo contrário, se as expectativas forem desfavoráveis, os cônjuges podem reduzir os seus esforços de *coping* ou até mesmo desistir completamente da relação (Gordon & Baucom, 2009; Murray & Holmes, 1997). No mesmo âmbito, foi feito um estudo longitudinal ao longo de 2 anos, que revelou que os casais mais otimistas tiveram menos declínios na satisfação ao longo do tempo do que os pessimistas (Assad et al., 2007).

Mas serão as expectativas otimistas tão benéficas assim? Alguns estudos indicam que expectativas altamente otimistas podem potenciar resultados nefastos, ao criarem um contexto no qual os problemas são deixados por resolver e, assim, aumentam de severidade ao longo do tempo (Dillard, Midboe, & Klein, 2009). Para testar esta hipótese, foi feito um estudo longitudinal multimodal (Neff & Geers, 2013), com casais recém-casados, constatando que 90% dos casais reportou um nível optimismo, especificamente acerca da relação, acima do ponto médio da escala (de moderada a extremamente optimista). Verificou-se também que os cônjuges com níveis mais elevados de optimismo disposicional relataram (a) empenhar-se em ter comportamentos mais positivos na resolução de problemas nos dias em que tiveram maior conflito no relacionamento, (b) ter comportamentos mais construtivos de resolução de problemas ao discutir questões conjugais importantes com o parceiro no laboratório e (c) menos declínios no bem-estar conjugal durante o primeiro ano de casamento.

Por outro lado, os cônjuges com um optimismo específico para o relacionamento relataram (a) menos empenho nos comportamentos de resolução de problemas construtivos em dias de maior conflito, (b) piores comportamentos de resolução de

problemas no laboratório - particularmente ao discutir assuntos conjugais de maior importância - e (c) declínios mais acentuados no bem-estar conjugal ao longo do tempo. Os resultados das pesquisas sugerem, portanto, que os efeitos das expectativas nos relacionamentos dependem da forma como o otimismo é conceptualizado: enquanto formas globais de otimismo podem significar uma mais-valia para o relacionamento, formas específicas de otimismo podem colocar os casais em risco de deterioração conjugal. Algumas evidências indicam, porém, que altas expectativas específicas às relações podem não ser prejudiciais ao bem-estar marital, se os casais tiverem as competências e/ou os recursos necessários para confirmar tais expectativas (Neff & Geers, 2013).

Existem ainda outros tipos de crenças que podem influenciar as relações como, por exemplo, as crenças românticas. Este tipo de crença (p. ex., “amor à primeira vista”, “o amor vence todos os obstáculos”, “há um só grande amor na vida de cada pessoa”, “idealização”) foi avaliado por Sprecher e Metts (1999), na sua Escala de Crenças Românticas (*Romantic Beliefs Scale*, RBS). Verificaram que estas crenças estavam fortemente correlacionadas com a qualidade das relações, nomeadamente com a Satisfação, o Amor e o Compromisso. Estes resultados vão no sentido de que crenças positivas sobre as relações costumam ser associadas a experiências e sentimentos construtivos. No entanto, no estudo longitudinal de Sprecher e Metts (1999), as crenças românticas não foram preditivas da estabilidade da relação (continuar versus terminar), apesar de na subescala “Só há um Grande Amor” (*One and Only*) as mulheres terem obtido uma correlação com a taxa de rotura da relação inferior à dos homens. Ainda neste estudo (com os casais que permaneceram na relação), os homens mostraram um efeito positivo das crenças românticas sobre o Compromisso, em particular, enquanto nas mulheres o Compromisso influenciava positivamente as crenças românticas. Isto sugere que homens com mais crenças românticas se comprometem mais com o passar do tempo, enquanto que as mulheres acreditam mais na ideologia romântica com o aumento do compromisso. Ainda assim, ambos os sexos tiveram um declínio nos níveis da RBS, mas esse facto não correspondeu a uma menor satisfação com a relação. Os casais que terminaram a sua relação durante o estudo, por sua vez, tiveram uma diminuição substancial na sua concordância com este tipo de crenças (Sprecher & Metts, 1999). Baseando-se nestes resultados, Sprecher (1999) concluiu que o romantismo e a qualidade funcionam de forma independente.

Outro tipo de crença também estudada foi a crença no destino versus crença no crescimento, isto é, a crença que dois parceiros estão destinados a ficar juntos versus a crença que os relacionamentos são cultivados e desenvolvidos e os desafios da relação podem ser ultrapassados (Knee et al., 2003). Indivíduos que creem no destino dão maior importância à satisfação inicial e, caso tal se verifique, têm mais durabilidade na relação. Pelo contrário, por idealizarem mais o parceiro, caso não experienciem uma satisfação inicial elevada (sobretudo as mulheres) terminam mais rapidamente a relação, ao contrário dos que creem no crescimento. Outro factor que contribui para este resultado é o de aqueles que acreditam no destino não adoptarem estratégias de *coping* adequadas ao lidar com dificuldades ou situações de conflito no relacionamento e, com o fim da relação, tenderem a considerar que havia algo de errado com a relação desde o início. Por outro lado, indivíduos que creem no crescimento não dependem tanto da satisfação inicial para continuar numa relação. Para estes, relações bem-sucedidas são cultivadas e desenvolvidas, por isso têm uma abordagem de longo prazo ao namoro, usam estratégias de manutenção da relação para preservá-la e, com o fim da relação (mulheres terminam menos que os homens), discordam com a ideia de que parecia haver nela algo de errado desde o princípio (Knee, 1998). Esta crença apresenta, no entanto, uma desvantagem relevante: em relacionamentos de abuso físico ou emocional, as pessoas tendem a permanecer na relação se acreditam que esta pode mudar ou melhorar (Knee, 1998). Sob outra perspectiva, num estudo longitudinal, esta crença mostrou diminuir a ocorrência de violência em relações próximas (Cobb, DeWall, Lambert, & Fincham, 2013). Uma vez que a satisfação com a relação está associada a menor violência em relações próximas (p. ex., Fonseca et al., 2006), Cobb et al. (2013) incluíram na análise o factor satisfação com o sacrifício, como mediador do efeito da crença no crescimento sobre a violência em relações próximas. Os resultados revelaram um efeito de mediação parcial. Isto significa que a crença que uma relação bem sucedida é cultivada através da mudança e o crescimento, está associada a uma maior satisfação com o sacrifício dos interesses próprios, o que por sua vez prediz níveis mais baixos de violência em relações próximas (Cobb et al., 2013).

Por outro lado, crenças no destino não foram preditivas dos níveis de agressão física. Porém, crenças fortes deste tipo foram associadas a uma menor tendência a perdoar os parceiros quando os indivíduos experienciam um estado de vinculação ansiosa, mas não quando experienciam um estado de vinculação segura (Finkel, Burnette, & Scissors, 2007).

Outros tipos de crenças têm ainda sido abordados em alguns estudos. Por exemplo, Flynn e Graham (2010) verificaram que indivíduos que acreditam que os seus parceiros não os irão escutar recorrem mais frequentemente à violência quando esta é percebida como a única forma de chegar à outra pessoa.

Com base nos estudos anteriormente mencionados, podemos inferir que as crenças influenciam de diversas formas as relações amorosas, tanto por potenciarem comportamentos mais adaptativos (menor violência, estratégias de *coping* adequadas, longevidade da relação, etc.), como por os inibirem (permanência em relações abusivas, término precoce da relação, etc.). Estes estudos são pertinentes no sentido em que avaliar as crenças relacionais pode ajudar a identificar pessoas em risco de comportamentos inadequados ou mesmo agressivos nos relacionamentos. Terapeutas e educadores relacionais podem, assim, beneficiar da discussão das teorias implícitas dos seus clientes sobre os relacionamentos e, deste modo, diminuir o potencial de futuros problemas nas relações próximas.

Partindo desta ideia, Eidelson e Epstein (1982) procuraram desenvolver um instrumento que avaliasse os tipos de crenças mais disfuncionais para as relações. O resultado foi o *Relationship Beliefs Inventory* (RBI), um questionário com 40 itens que mede cinco tipos de crenças disfuncionais, nomeadamente (a) O Desacordo é Destrutivo, (b) Os Parceiros Não Conseguem Mudar, (c) Perfeccionismo Sexual, (d) Os Sexos São Diferentes e (e) A Leitura de Mente é Esperada. No estudo inicial, verificou-se que estas crenças estavam negativamente correlacionadas com o ajustamento marital, sendo as correlações mais fortes com O Desacordo é Destrutivo e Os Parceiros Não Conseguem Mudar. A pertinência deste tipo de crenças, bem como a validade e utilidade do RBI, foram demonstradas em diversos estudos posteriores que revelaram que estes tipos de crenças acerca dos relacionamentos estavam, de facto, associadas a medidas de desajustamento marital, a expectativas negativas em relação ao resultado da terapia de casal e a preferência por terapia individual em vez de terapia conjunta (Bradbury & Fincham, 1993; Epstein & Eidelson, 1981; Peçanha & Rangé, 2008).

Mais especificamente, em relação à crença que O Desacordo é Destrutivo, vários estudos têm mostrado os seus efeitos nefastos para as relações (Cramer, 2004; Eidelson & Epstein, 1982; Satir, 1967). Por exemplo, Cramer (2004) verificou que cônjuges com esta crença tendem a obter menos satisfação na relação (acreditam que desacordos acerca de objectivos, atitudes, valores ou preferências são ameaças a uma relação segura e

amorosa), e tendem a tentar resolver os conflitos através do evitamento de comunicação direta ou da coerção.

Quanto à crença de que Os Parceiros Não Conseguem Mudar nem a qualidade da relação nem a si mesmos, é considerada disfuncional porque reflete uma hipótese terminal na qual não há esperança de melhoria dos conflitos (Eidelson & Epstein, 1982; Hurvitz, 1970). Um indivíduo com expectativas baixas de eficácia como esta tende a comprometer-se menos, fazer menos tentativas construtivas de resolução dos problemas, ter menor satisfação na relação e terminá-la mais rapidamente (Doherty, 1981; Knee, 1998; Stackert & Bursik, 2003).

Por seu lado, indivíduos com a crença de que A Leitura de Mente é Esperada pressupõem que parceiros que realmente gostam um do outro ou se conhecem bem deviam conseguir perceber as necessidades e preferências um do outro, sem ser preciso haver comunicação. Por isso, esforçam-se menos para se comunicar de forma clara, resultando em decepção e aumento do conflito quando o parceiro não age da forma desejada (Gottman et al., 1976; Jacobson & Margolin, 1979; Lederer & Jackson, 1968).

A crença que os Os Sexos São Diferentes em termos de personalidade e de necessidades na relação diminui a sensibilidade às características e desejos pessoais do parceiro e potencia percepções baseadas em estereótipos (Doherty, 1981). Isto pode contribuir para uma expectativa de baixa eficácia na resolução de conflitos, aumento da culpabilização do outro, menor satisfação com a relação e a outras reacções de desamparo (*helplessness*) (Doherty, 1981; Stackert & Bursik, 2003).

Quanto ao Perfeccionismo Sexual, crer que é necessário ser um parceiro sexual perfeito é provável trazer dificuldades à relação, uma vez que serve como obstáculo à performance e excitação sexuais, trazendo igualmente sentimentos negativos, de decepção e insucesso (Kaplan, 1974; Möller & Van Zyl, 1991; Walen, 1980; Zilbergeld, 1979).

Considerando estes resultados, concluímos que o RBI constitui um instrumento potencialmente muito útil para o estudo das crenças disfuncionais nas relações de casal. Tanto a escala completa como as suas subescalas, separadamente, têm sido utilizadas como instrumento proveitoso em investigações científicas que analisam diferentes variáveis influenciadoras dos relacionamentos amorosos e podem abrir a porta a intervenções clínicas muito úteis. Dada a inexistência de um instrumento desta natureza em português (tanto quanto é do nosso conhecimento, e do de alguns especialistas consultados), considerámos vantajoso traduzir e adaptar o RBI para a população

portuguesa e realizar no nosso estudo uma primeira avaliação das suas qualidades psicométricas, juntamente com uma primeira investigação acerca do efeito das crenças disfuncionais na qualidade das relações em casais portugueses.

Deste modo, procurámos avaliar os efeitos dos cinco tipos de crenças disfuncionais avaliados pelo RBI sobre diversos aspetos da qualidade de relações românticas, nomeadamente a Satisfação, o Investimento, o Compromisso e a avaliação das Alternativas, (Escala do Modelo do Investimento; Leal, 2009) e a ocorrência de comportamentos de Infidelidade (Questionário Multidimensional de Comportamentos Extra-Relacionais; Viegas e Moreira, 2016). Considerámos também interessante estudar como as crenças disfuncionais variam em função de características demográficas, como o género, idade, etc.

MÉTODO

Caracterização da amostra

Os dados para este estudo foram recolhidos através de um questionário online, voluntário e anónimo, realizado através da plataforma Qualtrics. O questionário foi partilhado nas redes sociais (Facebook) e através da aplicação Whatsapp. Os participantes não receberam nenhum tipo de compensação pela participação. Os critérios de participação foram ter 18 ou mais anos de idade e estar ou já ter tido pelo menos uma relação amorosa. A maioria (77.1%) dos participantes encontravam-se numa relação. Aqueles que não estavam nesse momento numa relação foram instruídos para responderem em função da sua relação romântica significativa mais recente. A amostra era composta por 319 indivíduos, 264 (82.8%) do sexo feminino e 55 (17.2) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 61 anos ($M = 31.64$, $DP = 8.13$). Quanto ao grau de escolaridade, 6 (1.9%) tinham ou estavam a fazer o Doutoramento, 101 (31.7%) Mestrado ou Pós-Graduação, 140 (43.9%) a Licenciatura, 68 (21.3%) o Ensino Secundário, 3 (0.9%) o 3º Ciclo do Ensino Básico e 1 (0.3%) o 2º Ciclo do Ensino Básico.

Instrumentos

- 1) **Inventário de Crenças Sobre as Relações** (*Relationship Belief Inventory*), originalmente criado por Roy J. Eidelson e Norman Epstein (1981), para medir cinco tipos de crenças disfuncionais acerca das relações amorosas. Cada tipo de crença é avaliado por uma escala composta por 8 itens, avaliados numa escala de Likert de 0 “Eu acredito fortemente que a afirmação é falsa” a 5 “Eu acredito fortemente que a afirmação é verdadeira”. Os itens formulados no sentido inverso são invertidos na cotação da escala. Foi feita a tradução e adaptação para português neste estudo (com autorização do autor, que segue em anexo). Foram seguidamente feitas duas retroversões para verificar se os itens apresentavam o mesmo significado da versão original, o que se confirmou.

Os tipos de crenças avaliados pelas cinco escalas são:

. O Desacordo é Destrutivo (DD), (p. ex., “Se o seu parceiro expressa desacordo com as suas ideias, ele(a) provavelmente não tem muita consideração por si”). Dois dos itens são formulados no sentido inverso. Obteve-se um alfa de .80.

. A Leitura de Mente é Esperada (LM), (p. ex., “Fico muito perturbado se o meu parceiro não percebe como me estou a sentir e eu tenho de dizer-lhe”). Dois dos itens são formulados no sentido inverso. Foi eliminado o item 2 porque a sua presença fazia baixar o alfa de .70 para .66.

. Os Parceiros Não Conseguem Mudar (NM), com 4 itens invertidos. Forneceu um alfa de .68.

. Perfeccionismo Sexual (PS), também com 4 itens invertidos. Teve um alfa de .68.

. Os Sexos São Diferentes (SD), com 3 itens invertidos, obteve um alfa de .70.

- 2) **Escala do Modelo do Investimento**, criada por Caryl Rusbult, John Martz, e Christopher Agnew (1998), com o objectivo de avaliar quatro construtos, o

Compromisso com a Relação e as três variáveis que segundo o Modelo do Investimento o influenciam: qualidade percebida das Alternativas, Investimento passado na relação e grau de Satisfação. Foi traduzida e adaptada à população portuguesa por Leal (2009). As 4 escalas são:

. Satisfação: Mede o grau em que a relação gratifica as necessidades específicas do indivíduo em termos de companheirismo, intimidade, sexualidade, segurança e envolvimento emocional. É constituída por 10 itens, sendo os itens 1 a 5 avaliados numa escala de Likert de 1 “Discordo Completamente” a 4 “Concordo Completamente”, (p. ex., “O meu parceiro satisfaz as minhas necessidades de companhia), e os itens 6 a 10 avaliados numa escala de Likert de 0 “Discordo Completamente” a 8 “Concordo Completamente”. O alfa desta escala foi de .90.

. Alternativas: Mede o grau em que cada uma das necessidades anteriormente referidas poderia ser satisfeita em situações alternativas (p. ex., estar noutra relação ou estar sozinho). É constituída por 10 itens, com uma estrutura idêntica aos da escala de Satisfação. Obteve-se um alfa de .83.

. Investimento: Avalia o investimento passado na relação (tempo, partilha de memórias, identidade, autorrevelação, vida intelectual, etc.). É constituída por 10 itens com uma estrutura também igual aos da escala de Satisfação. Um exemplo de item é “Eu investi muito na nossa relação e teria muito a perder se ela terminasse”. O alfa foi de .81.

. Compromisso: Constituída por 7 itens, avaliados numa escala de Likert de 0 “Discordo Completamente” a 8 “Concordo Completamente”, (p. ex., “Estou empenhada em manter a relação com o meu parceiro”), sendo que os itens 3 e 4 são invertidos. Obteve-se um alfa de .94. Avalia o grau de decisão e empenhamento em permanecer na relação e continuá-la para o futuro.

- 3) **Questionário Multidimensional de Comportamentos Extra-Relacionais**, criado por Viegas & Moreira (2016), com o objectivo de avaliar diversos aspectos do fenómeno da infidelidade em relações de casal. Neste estudo foi usada apenas a sua secção C, que avalia a ocorrência de comportamentos de

infidelidade. Esta é constituída por 10 itens, por exemplo: “Combinei encontros a sós com outra pessoa do sexo oposto sem o meu parceiro saber”, com as opções I - “Não aconteceu”, II - “Aconteceu e considero que foi uma infidelidade”, III - “Aconteceu, mas não acho que constituísse infidelidade”. Na cotação do questionário para este estudo demos o valor 0 à primeira opção, e o valor 1 às duas opções seguintes. O alfa foi de .86.

RESULTADOS

Começou-se por realizar uma análise fatorial exploratória do RBI, para verificar se a estrutura em cinco fatores do questionário original se mantinha (Moreira, 2004). O “teste do cotovelo” indicou a presença de sete fatores. Verificou-se, porém, que a discrepância para o número original se deveu ao facto de dois dos fatores originais aparecerem com os seus itens divididos cada um em dois grupos, enquanto outros três eram replicados com bastante exatidão. Uma vez que esta estrutura em sete fatores seria inadequada por apresentar fatores bastante semelhantes, e afinal replicava em grande medida a solução original, optámos por utilizar esta e não a que resultou da análise fatorial, cujos resultados não serão apresentados por falta de espaço.

Quadro1

Resultados das escalas do RBI em função do sexo

| | Masculino | | Feminino | | T | Sig. |
|----|-----------|------|----------|------|-------|------|
| | M | DP | M | DP | | |
| DD | 18.11 | 5.21 | 18.45 | 6.05 | -0.39 | .70 |
| LM | 23.80 | 5.14 | 24.46 | 5.89 | -0.77 | .44 |
| NM | 22.31 | 4.97 | 22.45 | 5.52 | -0.18 | .86 |
| PS | 26.76 | 5.97 | 23.75 | 5.93 | 3.42 | .00 |
| SD | 26.07 | 5.26 | 26.50 | 7.00 | -0.43 | .67 |

No Quadro 1, podemos ver que, em termos de diferenças entre sexos, a única escala que teve um resultado significativo foi a de Perfeccionismo Sexual (PS), na qual se verificou um nível mais elevado entre os homens.

Quadro 2

Resultados das escalas do RBI em função da situação relacional

| | Numa Relação | | Não Está Numa Relação | | <i>t</i> | <i>Sig.</i> |
|----|--------------|-----------|-----------------------|-----------|----------|-------------|
| | <i>M</i> | <i>DP</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> | | |
| DD | 17.63 | 6.76 | 20.95 | 5.73 | 4.32 | .00 |
| LM | 23.94 | 5.59 | 25.70 | 6.18 | 2.30 | .02 |
| NM | 22.42 | 5.55 | 22.45 | 5.00 | 0.04 | .97 |
| PS | 23.73 | 5.95 | 26.11 | 6.01 | 3.00 | .00 |
| SD | 26.33 | 6.98 | 26.77 | 5.83 | 0.49 | .63 |

No Quadro 2 as diferenças em função da situação relacional são notórias nas escalas DD, LM e PS. Como seria de esperar, as médias nestas escalas foram superiores nos indivíduos que não estavam numa relação em comparação aos que estavam. Não houve diferenças significativas para NM e SD.

Quadro 3

Correlações das escalas do RBI com as variáveis da qualidade das relações

| | Satisfação | | Alternativas | | Investimento | | Compromisso | | Infidelidade | |
|----|------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|-------------|----------|--------------|----------|
| | <i>M</i> | <i>F</i> | <i>M</i> | <i>F</i> | <i>M</i> | <i>F</i> | <i>M</i> | <i>F</i> | <i>M</i> | <i>F</i> |
| DD | -.28* | -.41** | .21 | .23** | -.17 | -.01 | -.41** | -.28** | .02 | .15* |
| LM | .10 | -.16* | .11 | .10 | .32* | .01 | -.03 | -.16* | .01 | .09 |
| NM | -.26 | -.41** | .20 | .19** | .03 | -.19** | -.29* | -.38** | .15 | .15* |
| PS | -.01 | -.08 | .03 | .08 | -.00 | .06 | -.12 | -.07 | -.03 | .02 |
| SD | -.21 | -.19** | .26 | .03 | -.10 | .03 | -.19 | -.08 | -.02 | -.01 |

No Quadro 3 vemos as correlações das crenças disfuncionais com as variáveis da qualidade das relações, separadamente para cada sexo. De modo global, as correlações do DD e NM foram relativamente mais fortes. Observámos, no entanto, alguma disparidade nos resultados em função do sexo em alguns casos, pelo que mencionaremos as mais acentuadas. A correlação entre DD e a Satisfação é negativa e mais forte nas mulheres do que nos homens. Isto sugere que a crença de que o desacordo é destrutivo para a relação tem maior impacto na satisfação relacional das mulheres do que na dos homens. O contrário parece acontecer em relação ao Compromisso, em que os homens

tiveram uma correlação negativa maior que as mulheres. Esta crença é também negativamente correlacionada com o Investimento na relação, de modo mais acentuado nos homens do que nas mulheres, mas sem significância estatística. Curiosamente, esta escala está relacionada com os comportamentos de infidelidade apenas no sexo feminino, ainda que com uma correlação modesta.

A escala de LM teve poucos resultados significativos, exceto uma correlação negativa (embora fraca) com a Satisfação e o Compromisso nas mulheres. A correlação com o Investimento foi positiva e bem mais forte nos homens do que nas mulheres, de modo significativo, apesar da diferença quantitativa na amostra, o que é bastante surpreendente.

A crença que o Parceiro Não Consegue Mudar teve alguns resultados interessantes. O sexo feminino teve uma correlação negativa superior ao masculino, em primeiro lugar na Satisfação e depois no Compromisso. Na variável Investimento o sexo feminino mostrou ser o único afectado por esta crença.

A crença que Os Sexos São Diferentes mostrou influenciar os homens na variável Alternativas, com uma correlação positiva relativamente superior às mulheres, tal como aconteceu em relação ao Compromisso, mas nenhum destes resultados atingiu a significância.

Quadro 4

Correlações das escalas do RBI com a idade e a escolaridade

| | Idade | | Escolaridade | |
|----|-------|--------|--------------|--------|
| | M | F | M | F |
| DD | -.15 | .08 | -.06 | -.07 |
| LM | .00 | .13* | -.07 | -.13* |
| NM | .15 | .37** | .09 | -.03 |
| PS | -.03 | -.18** | .01 | -.01 |
| SD | -.15 | .18** | -.17 | -.20** |

No Quadro 4 apresentamos as correlações entre as crenças disfuncionais e a idade e escolaridade. A escala O Parceiro Não Consegue Mudar (NM) foi a que teve mais relevância, correlacionando-se positivamente com a idade para ambos os géneros, embora mais para as mulheres. A escala SD, apesar de ser com pouca intensidade, correlacionou-

se negativamente tanto com a idade como com a escolaridade, um pouco mais para mulheres do que para os homens. O PS tende a diminuir no sexo feminino com o avançar da idade.

DISCUSSÃO

O objetivo desta investigação foi o de avaliar a influência das crenças e expectativas disfuncionais na qualidade das relações amorosas. Para tal fizemos a tradução e adaptação para Português, do *Relationship Belief Inventory*, confirmando a correspondência dos itens traduzidos com os originais através de uma retroversão. Para avaliar a validade da versão portuguesa, analisámos a relação do RBI com a Escala do Modelo do Investimento (Satisfação, Alternativas, Investimento, Compromisso) e o Questionário Multidimensional de Comportamentos Extra-Relacionais (Infidelidade).

Como a literatura previa (Eidelson & Epstein, 1982), as crenças disfuncionais, de modo geral, mostraram resultados negativos na qualidade das relações. As diferenças em função do sexo foram apenas significativas para a crença no perfeccionismo sexual, sendo mais forte nos homens do que nas mulheres. Quanto à situação relacional, as crenças o Desacordo é Destrutivo, a Leitura de Mente é Esperada e o Perfeccionismo Sexual tiveram médias superiores nos indivíduos que não estavam numa relação, em relação aos que estavam. Isto mostra que possivelmente as crenças de que a discórdia prejudica a relação, de que é suposto o parceiro saber intuitivamente o que o próprio quer e de assumir que é necessário ter uma performance sexual sempre perfeita (o que é impossível), pesam negativamente na decisão de continuar numa relação. Esta ideia é apoiada pelo facto de este tipo de crenças ser mais prevalente em pessoas que não estão atualmente em relações. Seria possível pensar que estas são as pessoas que se fossem incluídas no estudo de Neff e Geers (2013), estariam do grupo dos que têm um optimismo específico à relação e, por isso, se empenhariam menos para resolver os conflitos e menor qualidade na relação ao longo do tempo. Seria necessário, no entanto, realizar outros estudos para verificar se existe relação entre optimismo genérico ou específico e crenças disfuncionais.

Por outro lado, todas as subescalas do RBI tiveram correlações negativas com a Satisfação para ambos os sexos, sendo as mais fortes, tal como no estudo original (Eidelson & Epstein, 1982), a escala do Desacordo é Destrutivo e Os Parceiros Não

Conseguem Mudar. Nos nossos resultados, o desacordo teve mais impacto na satisfação relacional das mulheres em relação aos homens. Porém ao contrário da Satisfação, no Compromisso e no Investimento, o Desacordo teve efeitos mais fortes para os homens do que para as mulheres, mostrando que esta crença leva-os a comprometerem-se menos com uma relação. Este resultado, de acordo com o estudo de Sprecher e Metts (1999), que constatou que os homens com crenças românticas, com o passar do tempo obtiveram uma correlação positiva com o compromisso, parece demonstrar que os homens são mais afectados no compromisso que têm com a relação dependendo do tipo de crenças em que se baseiam. Isto também pode explicar o facto de, no nosso estudo, a Leitura de Mente e o Investimento correlacionarem-se positivamente entre os homens . É possível que tal se deva ao facto de a ideia de ler a mente esteja associada a uma crença romântica idealizada da parceira, que no estudo de Sprecher e Metts (1999), demonstrou levar a um maior compromisso dos homens com a relação, dedicando-se mais caso acreditem que encontraram a pessoa certa. Contudo, pelo estudo de crenças românticas ter sido longitudinal, é, por isso, precipitado inferir de forma precisa sobre esta diferença, pelo que mais estudos seriam necessários para averiguar se as correlações se mantêm no caso das crenças disfuncionais. Surpreendentemente, o sexo feminino mostrou, moderadamente, adoptar comportamentos de infidelidade quando tem esta crença (Desacordo). A relação entre estes dois factores seria algo a abordar em estudos futuros.

A crença que o Parceiro Não Conseguir Mudar teve resultados interessantes. No sexo feminino a sua influência é, na sua maioria, mais marcante, principalmente com a menor satisfação que têm com a relação, menor investimento e na redução também do seu compromisso. De acordo com Gottman e Notarius (2002), as mulheres levantam mais questões a serem resolvidas e exigem mais mudança. Os homens, por sua vez, afastam-se quando confrontados com esta atitude feminina, o que faz sentido com os nossos resultados que mostram que a crença no desacordo diminui mais fortemente o compromisso masculino. Os nossos resultados parecem também indicar que quando as mulheres não vêem possibilidade de mudança/evolução do parceiro, sentem-se menos satisfeitas e comprometem-se menos com a relação de forma mais acentuada que os homens. Assim, o nível de compromisso para as mulheres parece estar ligado com o quão melhor a relação pode ficar. Esse poderia ser também o caso da crença no destino, caracterizada por abandono precoce da relação, entre outros comportamentos não adaptativos, o que por si é uma crença de perspectiva mais irrealista, em comparação com

a crença no crescimento (Knee et al., 2003). Estas ideias apenas poderiam ser comprovadas, porém, por outros estudos, que explorassem a relação entre as crenças disfuncionais avaliadas pelo RBI e outros tipos de crenças acerca das relações (românticas, de crescimento, etc.).

Crenças de que os sexos são diferentes diminuem a satisfação e o compromisso, e aumentam a valorização das alternativas (nos homens). Isso pode ser porque essas crenças, como anteriormente mencionado, diminuem a sensibilidade às características idiossincráticas do parceiro e aumentam a influência de percepções baseadas em estereótipos (Doherty, 1981). Pode haver aumento da culpabilização do outro pelos comportamentos negativos, assim como percepção de descrença em relação ao sucesso da relação (Doherty, 1981; Stackert & Bursik, 2003), justificando assim a maior influência desta crença (em comparação às outras quatro) na consideração de alternativas entre os homens no nosso estudo. Em estudos futuros poderia considerar estas variáveis (culpabilização do outro e crença em estereótipos) como possíveis mediadoras entre as crenças e a qualidade das relações.

Quisemos avaliar a relação das crenças com a idade e a escolaridade. A única escala que teve resultados consideráveis foi O Parceiro Não Consegue Mudar (NM) na idade, com mais intensidade no sexo feminino. Verifica-se assim que mulheres mais velhas acreditam menos na mudança do parceiro, provavelmente porque têm mais experiências que o justifiquem. A crença na diferença dos sexos relacionou-se negativamente tanto com a idade como com a escolaridade. Isto indica que a aquisição de estudos e a experiência de vida ajudam a atenuar a ideia estereotipada que homens e mulheres são e têm necessidades dramaticamente diferentes.

Em suma, averiguámos que, tanto em homens como em mulheres, as crenças disfuncionais (RBI) afectaram negativamente a qualidade das relações amorosas da nossa amostra, porém, com expressões diferentes de acordo com o género sexual, idade, escolaridade e presente situação relacional. O nível de educação demonstrou ter um efeito benéfico na crença que os sexos são diferentes, não afectando de forma significativa todas as outras crenças, possivelmente devido a um maior contacto com dados científicos contrários a esta crença. A idade, por sua vez, vai consolidando (mais nas mulheres) a ideia que as pessoas não mudam. Este resultado pode ser útil ao profissional clínico ou educativo de casais, pois de acordo com a idade do cliente, pode antecipar uma maior ou menor flexibilidade na aderência às metodologias interventivas na terapia.

Deste modo também, considerando a importância que as relações amorosas têm no bem-estar das pessoas e, tendo em conta os resultados que os diferentes tipos de crença mostraram ter na qualidade das mesmas, julgamos vantajoso poder avaliar os tipos específicos de crenças existentes nos casais. Esta ferramenta poderá aumentar a eficácia da intervenção terapêutica. O maior conhecimento das crenças disfuncionais, especificamente as do RBI, permitirá diferenciar entre cônjuges que terão maior tendência a escolher terapia individual versus conjunta (Peçanha & Rangé, 2008) e diagnosticar quais as componentes cognitivas específicas que estão a afectar os casais com queixas relacionais. Além disso, poderá ajudar a compreender as expectativas de sucesso ou insucesso dos casais ao recorrer à terapia, visto que estas mesmas expectativas, dependendo de serem positivas e realistas ou negativas e irrealistas, afectam o resultado obtido (Epstein & Eidelson, 1981). Se forem negativas, têm o poder de influenciar a decisão de evitamento de estratégias de *coping* ajustadas e até mesmo de terminar o relacionamento (Gordon & Baucom, 2009; Murray & Holmes, 1997).

Imprevistamente, nem todas as crenças tiveram um efeito negativo nas variáveis das relações. A Leitura de Mente, em particular, aumentou o Investimento dos homens na relação. Este resultado pode ser útil aquando da avaliação das crenças nos casais, de modo a perceber se a possível falta de empenho na resolução de conflito do cônjuge masculino seja consequente desta crença, de forma a incidir sobre ela.

Todavia, tivemos algumas limitações no nosso estudo. O facto de a amostra ser constituída principalmente por mulheres (82.8%), não nos permitiu inferir com mais significância sobre os resultados do sexo masculino. No mesmo âmbito, constituiu uma limitação a impossibilidade de fazer um estudo longitudinal com os nossos participantes, de modo a averiguar se as diferenças observadas entre os géneros se mantêm e se se confirma um efeito de causalidade das crenças disfuncionais do RBI sobre as variáveis qualitativas das relações, uma vez que a recolha de dados não incluiu uma forma de dar continuidade ao estudo com os mesmos participantes sem comprometer o seu anonimato.

Também se verifica que todas as medidas de recolha de dados foram de auto-relato, o que aumenta a imprecisão das respostas obtidas, considerando o efeito de desejabilidade social e outras distorções e limitações inerentes ao auto-relato. Seria por isso interessante averiguar se as crenças disfuncionais se relacionam com padrões de interação também disfuncionais ou com medidas psicofisiológicas.

Tivemos ainda a limitação da não participação de população clínica na amostra, o que impossibilitou comparar os resultados com a nossa amostra de natureza não-clínica. Esperamos que estudos futuros com populações clínicas nos venham ajudar a compreender melhor o papel das crenças disfuncionais nos problemas dos casais e a utilidade do RBI nesse domínio.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Assad, K. K., Donnelan, B. M., & Conger, R. D. (2007). Optimism: An enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 285–297.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage: A reconsideration of the Relationship Belief Inventory. *Psychological assessment, 5*, 92.
- Cobb, R. A., DeWall, C. N., Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2013). Implicit theories of relationships and close relationship violence: does believing your relationship can grow relate to lower perpetration of violence? *Personality and social psychology bulletin, 39*, 279-290.
- Conger, R. D., & Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family, 64*, 361–373.
- Cramer, D. (2004). Effect of the destructive disagreement belief on relationship satisfaction with a romantic partner or closest friend. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 77*, 121-133.
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy*. Houston, TX: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Dillard, A. J., Midboe, A. M., & Klein, W. M. P. (2009). The dark side of optimism: Unrealistic optimism about problems with alcohol predicts subsequent negative event experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*, 1540–1550.
- Doherty, W. J. (1981). Cognitive processes in intimate conflict: II. Efficacy and learned helplessness. *American Journal of Family Therapy, 9*, 35-44.
- Doherty, W. J. (1981). Cognitive processes in intimate conflict: II. Efficacy and learned helplessness. *American Journal of family therapy, 9*, 35-44.

- Eidelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cognition and Relationship Maladjustment: Development of a Measure of Dysfunctional Relationship Beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 5, 715-720.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50, 715.
- Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9, 13-22.
- Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals, and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9, 13-22.
- Finkel, E. J., Burnette, J. L., & Scissors, L. E. (2007). Vengefully ever after: Destiny beliefs, state attachment anxiety, and forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 871-886.
- Flynn, A., & Graham, K. (2010). "Why did it happen?" A review and conceptual framework for research on perpetrators' and victims' explanations for intimate partner violence. *Aggression and Violent Behavior*, 15, 239-251.
- Fonseca, C. A., Schmaling, K. B., Stoeber, C., Gutierrez, C., Blume, A. W., & Russell, M. L. (2006). Variables associated with intimate partner violence in a deploying military sample. *Military Medicine*, 171, 627-631.
- Gordon, C. L., & Baucom, D. H. (2009). Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 16, 421-435.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family process*, 41, 159-197.
- Gottman, J., Notarius, C., Gonso, J., & Markman, H. (1976). A couple's guide to communication. Champaign, Ill, USA: *Research Press*, 19.
- Hurvitz, N. (1970). Interaction hypotheses in marriage counseling. *The Family Coordinator*, 19, 64-75.

- Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. New York, NY: *Brunner/Mazel*.
- Kaplan, H. S. (1974). *The new sex therapy: Active treatment of sexual dysfunctions*. New York, NY: *Brunner/Mazel*.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2005). Contextual influences on marriage: Implications for policy and intervention. *Current Directions in Psychological Science, 14*, 171–174.
- Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 360.
- Knee, C. R., Patrick, H., & Lonsbary, C. (2003). Implicit theories of relationships: Orientations toward evaluation and cultivation. *Personality and Social Psychology Review, 7*, 41-55.
- Lederer, W. J., & Jackson, D. D. (1968). *The mirages of marriage*. New York, NY: *Norton*.
- Masarik, A. S., Conger, R. D., Martin, M. J., Donnellan, M. B., Masyn, K. E., & Lorenz, F. O. (2013). Romantic relationships in early adulthood: Influences of family, personality, and relationship cognitions. *Personal Relationships, 20*, 356-373.
- Möller, A. T., & Van Zyl, P. D. (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception, and marital adjustment. *Journal of clinical psychology, 47*, 28-33.
- Moreira, J. M. (2004). *Questionários: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 586–604.
- Neff, L. A., & Geers, A. L. (2013). Optimistic expectations in early marriage: A resource or vulnerability for adaptive relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 105*, 38.
- Peçanha, R. F., & Rangé, B. P. (2008). Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 4*, 0-0.

- Satir, V. (1967). *Conjoint family therapy*. Palo Alto, CA: *Science and Behavior Books*.
- Sprecher, S. (1999). " I love you more today than yesterday": Romantic partners' perceptions of changes in love and related affect over time. *Journal of personality and social psychology*, 76, 46.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834-851.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.
- Walen, S. R. (1980). Cognitive factors in sexual behavior. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 6, 87-101.
- Zilbergeld, B. (1978). *Male sexuality*. Boston, MA: *Little, Brown*.

ANEXO