RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber. ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

Entre o “eu” e o “nós”: identidade individual e construção da conjugalidade na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental

Between the “I” and the “we”: individual identity and the construction of conjugality from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy

Entre el «yo» y el «nosotros»: identidad individual y construcción de la conyugalidad desde la perspectiva de la Terapia Cognitivo-Conductual

Rosecler Rosa Teixeira Carneiro – Graduando(a) em Psicologia pela Faculdade Maria Thereza. E-mail: carneirorosecler@gmail.com

Prof. Dr. e Me. Patrick Nunes – Professor-orientador. Psicólogo, pedagogo, administrador de empresas, doutor em Educação, mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Meio Ambiente. E-mail: patrick.nunes@mariathereza.com.br

Trabalho de conclusão do Bacharelado em Psicologia. Artigo apresentado à Coordenação de Psicologia da Faculdade Maria Thereza como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharelado em Psicologia. Orientador: Prof. Dr. Me. Patrick Nunes. Niterói, 2026.

Resumo

O objetivo deste trabalho foi analisar como a identidade individual e a conjugalidade se articulam e se tensionam nas relações amorosas, discutindo de que maneira a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) compreende e intervém nesses processos. Trata-se de uma pesquisa teórica, de abordagem qualitativa e natureza descritiva, operacionalizada por meio de uma revisão integrativa da literatura científica nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e PsycINFO, abrangendo publicações entre 1988 e 2024. Os resultados evidenciam que a conjugalidade é um fenômeno dinâmico, sustentado pela tensão contínua entre o “eu” e o “nós”, o que exige negociações constantes que impactam diretamente a comunicação, a intimidade e a satisfação do casal. Sob a ótica da TCC, os conflitos relacionais decorrem frequentemente de esquemas, crenças e distorções cognitivas que alimentam padrões interacionais disfuncionais. A literatura demonstra que intervenções cognitivo-comportamentais — focadas na reestruturação cognitiva, na regulação emocional, no treino de comunicação assertiva e na resolução colaborativa de problemas — promovem a ampliação do repertório de habilidades sociais e o ajustamento diádico. Conclui-se que a TCC constitui um modelo teórico-clínico consistente para o manejo das demandas conjugais contemporâneas, oferecendo recursos técnicos fundamentados para a prática na Psicologia de casais.

Palavras-chave: Conjugalidade. Identidade individual. Terapia Cognitivo-Comportamental. Terapia de casal. Conflito conjugal.

Abstract

This study aimed to analyze how individual identity and conjugality interrelate and come into tension in romantic relationships, discussing how Cognitive Behavioral Therapy (CBT) understands and intervenes in these processes. This is a theoretical, qualitative, and descriptive study, operationalized through an integrative literature review across PubMed, SciELO, LILACS, and PsycINFO databases, covering publications between 1988 and 2024. The results show that conjugality is a dynamic phenomenon sustained by the continuous tension between the "I" and the "we," requiring constant negotiations that directly impact communication, intimacy, and marital satisfaction. From a CBT perspective, relational conflicts frequently stem from schemas, beliefs, and cognitive distortions that feed dysfunctional interaction patterns. Literature demonstrates that cognitive-behavioral interventions—focused on cognitive

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

restructuring, emotional regulation, assertive communication training, and collaborative problem-solving— promote the expansion of social skills repertoires and dyadic adjustment. It is concluded that CBT constitutes a consistent theoretical-clinical model for managing contemporary marital demands, offering well-grounded technical resources for practice in couple psychology.
Keywords: Conjugality. Individual identity. Cognitive Behavioral Therapy. Couple therapy. Marital conflict.

Resumen
El objetivo de este trabajo fue analizar cómo la identidad individual y la conyugalidad se articulan y tensionan en las relaciones amorosas, discutiendo de qué manera la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) comprende e interviene en estos procesos. Se trata de una investigación teórica, de enfoque cualitativo y naturaleza descriptiva, operacionalizada mediante una revisión integrativa de la literatura científica en las bases de datos PubMed, SciELO, LILACS y PsycINFO, abarcando publicaciones entre 1988 y 2024. Los resultados evidencian que la conyugalidad es un fenómeno dinámico, sostenido por la tensión continua entre el «yo» y el «nosotros», lo que exige negociaciones constantes que impactan directamente en la comunicación, la intimidad y la satisfacción de la pareja. Desde la perspectiva de la TCC, los conflictos relacionales derivan frecuentemente de esquemas, creencias y distorsiones cognitivas que alimentan patrones interaccionales disfuncionales. La literatura demuestra que las intervenciones cognitivo-conductuales —enfocadas en la reestructuración cognitiva, la regulación emocional, el entrenamiento en comunicación asertiva y la resolución colaborativa de problemas— promueven la ampliación del repertorio de habilidades sociales y el ajuste diádico. Se concluye que la TCC constituye un modelo teórico-clínico consistente para el manejo de las demandas conyugales contemporáneas, ofreciendo recursos técnicos fundamentados para la práctica en la psicología de pareja.
Palabras clave: Conyugalidad. Identidad individual. Terapia Cognitivo-Conductual. Terapia de pareja. Conflicto conyugal.

1. Introdução

A formação da conjugalidade é um processo complexo que envolve múltiplos níveis relacionais e contextuais, resultando na definição psicossocial de uma união afetiva estável (Berger; Kellner, 1964; Féres-Carneiro, 2008; Féres-Carneiro; Diniz Neto, 2008; Grandesso, 2000). Os autores convergem ao apontar que a vida a dois demanda a construção de uma realidade intersubjetiva comum, na qual os parceiros promovem a reconstrução de suas referências individuais em prol de uma identidade conjugal. Essa dinâmica consolida-se por meio de trocas verbais e não verbais contínuas, nas quais as mudanças comportamentais de um cônjuge repercutem diretamente sobre o outro.

Nesse processo, não ocorre a anulação ou a fusão estrita das subjetividades, mas um entrelaçamento dos eus na conjugalidade (Scorsolini-Comin; Santos, 2010) por meio da negociação e da conciliação de expectativas. Trata-se de uma terceira realidade gerada pelo

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

encontro de humanidades, exigindo pertencimento, proximidade e intimidade sem que o indivíduo perca sua autonomia (Donati, 2012; Prandini, 2011; Scabini; Cigoli, 2000). Desse modo, o cotidiano relacional é perpassado por uma tensão constante entre o individual e o coletivo — o dilema entre preservar o "eu" e sustentar o "nós".

Quando essa tensão relacional deixa de ser gerida de forma adaptativa, emergem conflitos associados a falhas de comunicação, expectativas distorcidas e rigidez nos padrões de interação. É nesse cenário que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) assume relevância clínica, compreendendo que as dificuldades conjugais não derivam apenas de incompatibilidades estruturais, mas de crenças disfuncionais e esquemas cognitivos que filtram a percepção do parceiro e do vínculo (Beck, 1988; Baucom et al., 2020).

Apesar do avanço dos estudos sobre a terapia de casal sob a ótica cognitivo-comportamental, ainda é fundamental compreender de que maneira a articulação entre a identidade individual e a conjugalidade é manejada no setting terapêutico. Nesse sentido, este estudo justifica-se pela relevância de sistematizar o conhecimento sobre as bases cognitivas das dinâmicas relacionais, subsidiando intervenções clínicas mais eficazes na promoção do ajustamento diádico e da satisfação conjugal.

Para responder a essas questões, o objetivo geral deste trabalho é analisar como a identidade individual e a conjugalidade se articulam e se tensionam, discutindo como a Terapia Cognitivo-Comportamental compreende e intervém nesses processos.

Especificamente, busca-se compreender os fundamentos da identidade individual na perspectiva cognitivo-comportamental, analisar como crenças e esquemas influenciam a dinâmica conjugal, discutir os principais conflitos decorrentes da tensão entre individualidade e conjugalidade, e apresentar as contribuições da TCC para a prática clínica com casais. Metodologicamente, o estudo caracteriza-se como uma pesquisa teórica de natureza qualitativa e descritiva, desenvolvida por meio de uma revisão integrativa da literatura científica.

2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa teórica, de natureza qualitativa e descritiva, viabilizada por meio de uma revisão integrativa da literatura científica (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Para a delimitação e seleção do arcabouço teórico, foram consultadas as bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e PsycINFO.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

Como critérios de inclusão, estabeleceram-se: artigos científicos completos, capítulos de livros e obras de referência publicados entre 1988 e 2024, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente as dinâmicas de formação do vínculo conjugal e/ou as intervenções clínicas sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Foram excluídos estudos duplicados, editoriais, resenhas e pesquisas cujo foco estivesse estritamente voltado a psicopatologias individuais sem interface relacional.

O procedimento de seleção desdobrou-se na leitura reflexiva dos títulos, resumos e, posteriormente, do texto integral das publicações elegíveis. A análise do material selecionado foi organizada de forma temática, permitindo a articulação conceitual entre o ciclo de desenvolvimento do casal, a constituição dos esquemas cognitivos e o manejo de conflitos na clínica de casais contemporânea.

3. Referencial teórico

No imaginário social, evoca-se a ideia do casal como um par associado por vínculos afetivos e sexuais de base estável, com um forte compromisso de apoio recíproco e o objetivo de formar uma nova família, incluindo, se possível, filhos. A relação conjugal dá-se, portanto, dentro de um contexto sócio-histórico e familiar no qual o indivíduo, ao se socializar, internaliza pautas de ações psicossociais complexas. Assim, a relação conjugal tem início com a criação de um território comum, no qual começam a ser compartilhadas experiências que produzem pautas de interação social significativas para o casal, relativizadas pela trajetória de construção psicossocial de cada indivíduo. O aspecto de formação da conjugalidade deve ser visto como contínuo e não meramente restrito às fases iniciais de engajamento amoroso, pois são os padrões de relacionamento que mantêm a conjugalidade e sua qualidade ao longo do tempo, permitindo que esta resista às diversas circunstâncias e às mudanças previsíveis e imprevisíveis do ciclo de vida (Féres-Carneiro, 2003; McGoldrick, 1989/1995; Mosmann; Wagner; Féres-Carneiro, 2006).

Abordando o conceito de conjugalidade, Féres-Carneiro (1998) afirma que todo casal encerra, ao mesmo tempo, duas individualidades e uma conjugalidade, sendo que são mais valorizadas a autonomia e a satisfação individual de cada um do que os laços de dependência entre os membros do casal. Ao mesmo tempo, a autora menciona que os indivíduos se deparam com a necessidade de construir uma zona comum de interação quando há o projeto de construir uma conjugalidade. O casal da contemporaneidade é confrontado, segundo a autora, com um

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

dilema: por um lado, há os ideais individualistas que estimulam a autonomia dos cônjuges e, por outro, existe a necessidade de vivenciar uma identidade conjugal. A autora enfatiza também a ideia de que valorizar os aspectos individuais significa, em algumas situações, fragilizar os espaços conjugais, enquanto fortalecer a conjugalidade demanda, em outras situações, diminuir o valor dado à individualidade.

A tensão entre o "eu" e o "nós" emerge como elemento central na dinâmica dos relacionamentos amorosos, influenciando a qualidade da comunicação, a intimidade e a estabilidade emocional do casal. Daí que na relação conjugal reside todo o fascínio e toda a dificuldade de ser casal (Féres-Carneiro, 1998): um ato dramático e instável de duas pessoas diferentes com a demanda da criação de uma realidade comum de interação e de uma identidade relacional conjugal, ou seja, uma relação que envolve a tensão entre individualidades e o compartilhamento de valores, posturas e cuidados (Scorsolini-Comin; Santos, 2011).

O desejo de companhia e de pertinência é inerente ao ser humano, o qual sempre viveu em grupos. O "outro" é um ponto de referência indispensável para a conservação da percepção lógica e organizada de si mesmo. Para que seja possível a formação de uma dupla por meio da eleição de um cônjuge, é necessário que haja alguma ressonância entre os indivíduos. A partir desta ressonância há inclusão; cada indivíduo passa a fazer parte do sistema do outro e ambos podem, então, interagir (Anton, 2000).

Desta forma, em nossa cultura, há uma visão romântica do casamento, considerado como meio de libertação e de felicidade total, na qual o indivíduo idealiza que o outro será o responsável pela realização de seus desejos e pela compensação de suas carências. A escolha conjugal é motivada, segundo Anton (2000), pela necessidade de satisfação de desejos e instintos por meio da relação com objetos simbólicos. Esta eleição está baseada na percepção inconsciente de que o objeto é capaz de exercer o papel que lhe atribui o sujeito, tendo como objetivo a obtenção de alívio para as feridas do passado, que podem estar ainda vivas e dolorosas.

Nesse sentido, Whitaker (1990) desenvolveu a teoria de que toda união conjugal tem início com a crença ilusória, de cada um dos membros, de tornar-se um todo e ser satisfeito de forma completa em suas necessidades. Como consequência da percepção de que a realidade é distinta desta ilusão, deve haver o desenvolvimento do casal no sentido de que cada um possa ir além do "eu" e do "ele" ou "ela", em direção à construção do "nós". Quando há a busca pelo "nós", há a possibilidade de êxito e de sucesso na relação conjugal.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

Além disso, em nossa cultura, o início de um novo núcleo familiar e a construção da conjugalidade costumam ser demarcados por uma cerimônia de casamento civil e/ou religioso. É a partir desta celebração que os indivíduos assumem os papéis e as funções de marido e mulher perante a sociedade. Segundo Azevedo (1987), o casamento é o momento da vida humana mais caracterizado por ações rituais e cerimoniais significativas, solenes e envolventes, constituindo um acontecimento que demarca uma mudança profunda na vida dos indivíduos e de suas famílias.

Compreende-se que, para trabalhar com casais, com ou sem filhos, faz-se necessária a presença da psicologia, buscando atentar para a forma com que essas famílias têm resolvido suas questões e, quando não conseguem, verificar quais estratégias positivas para uma comunicação assertiva, empática, afetuosa e compreensiva podem utilizar na resolução de seus problemas. Bertoni e Bodenmann (2010, apud Costa; Cenci; Mosmann, 2016) esclarecem que situações de conflitos na conjugalidade ocorrem em razão do processo de adaptação, sincronia e amadurecimento da relação ao longo do tempo. Os autores explicam que os conflitos conjugais ocorrem naturalmente e são frutos interacionais de pessoas que desejam construir projetos de vida em conjunto, precisando, para isso, discutir, negociar e chegar a acordos. A comunicação passa a ser um ponto de atenção central, visto que a assertividade torna-se mais eficiente na relação dos casais.

Padrões de comunicação ineficaz diminuem a probabilidade de resolução de conflitos de forma satisfatória, o que, com o tempo, pode originar diminuição da intimidade e subsequentes alterações no relacionamento sexual (Zaheri et al., 2016). A satisfação conjugal é geralmente correlacionada positivamente com a satisfação sexual (Tadayon et al., 2017), sendo que esta depende da qualidade do relacionamento e do estilo de comunicação adotado (Lavner et al., 2016; Figueiredo, 2013). Os processos de conjugalidade formam-se e transformam-se ao longo da vida do casal, em um processo coevolutivo associado à gestão diante das pressões internas e externas (Abedi et al., 2015; Figueiredo, 2013). Além disso, a satisfação conjugal integra ainda outras variáveis: o tipo de atividade realizada pelo casal no tempo livre e a percepção de sua qualidade, a gestão e o rendimento familiar, e as estratégias adaptativas mobilizadas perante eventos de estresse (Cabrera García; Aya Gómez, 2014; Taraban et al., 2017).

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como um dos modelos psicológicos baseados em evidências que têm contribuído para a compreensão e intervenção com casais (Durães et al., 2020; Figueiredo, 2021). Essa abordagem foi

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

sistematizada em meados da década de 1960 por Aaron T. Beck, tendo como objetivo inicial estruturar uma psicoterapia breve para o tratamento de transtornos de depressão e ansiedade. O foco de seu trabalho consistia em identificar e modificar pensamentos que, ao se apresentarem de maneira disfuncional, acarretam distorções cognitivas e dificultam a tomada de decisão e a resolução eficaz de problemas (Beck, 1997).

A transposição desses princípios para a Terapia Cognitivo-Comportamental de Casais (TCCC) iniciou-se entre as décadas de 1960 e 1970, a partir das contribuições pioneiras de Albert Ellis, consolidando-se e ganhando maior reconhecimento clínico na década de 1980 (Dattilio, 2011). Com o amadurecimento da abordagem, os clínicos observaram que os fundamentos da TCC individual poderiam ser adaptados com êxito ao contexto diádico, mostrando-se efetivos no manejo de conflitos e divergências conjugais ao examinar evidências e reestruturar as distorções cognitivas que alimentam os impasses relacionais (Dattilio, 2011).

Sob essa perspectiva, compreende-se que, desde a primeira infância, são desenvolvidos os esquemas de crenças do indivíduo, os quais funcionarão como filtros de processamento das informações sobre o ambiente, o futuro e si mesmo (Baucom et al., 2020). Essas estruturas cognitivas, construídas pelo interjogo entre aspectos temperamentais, biológicos, socioculturais e familiares, influenciarão, inclusive, as futuras escolhas amorosas do sujeito (Cardoso; Paim, 2020, 2024).

Na TCCC, há uma compreensão clara do papel negativo que pensamentos automáticos, expectativas irrealistas, emoções intensas e atribuições distorcidas podem exercer sobre a qualidade da comunicação e outros indicadores conjugais. Dessa forma, esse modelo não vê os conflitos conjugais como resultado de uma incompatibilidade fundamental, mas como fruto de interpretações distorcidas que geram comportamentos disfuncionais e falhas na comunicação, sendo os cônjuges capazes de lidar com essas dificuldades e resolver os mais complexos desentendimentos (Beck, 1988; Gameiro; Corrêa, 2019).

Em seus estudos sobre o modelo cognitivo aplicado aos casais, Beck (1988) indicou que as principais frentes de intervenção para as problemáticas relacionais residem na reestruturação de cognições, no manejo das emoções, na modificação de padrões de comunicação disfuncionais e no desenvolvimento de estratégias mais eficazes para a solução de problemas cotidianos. Para o alcance desses objetivos, a TCC aplicada aos casais permite integrar diferentes vertentes terapêuticas, concentrando-se na influência do sistema de crenças sobre as emoções e o comportamento de cada pessoa da relação. O processo terapêutico perpassa por uma avaliação detalhada das áreas problemáticas do casal, seu modo de interagir, de se

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

comunicar e os fatores de estresse, entre outros aspectos (Ludgate; Gruber, 2018). Para tanto, utilizam-se entrevistas, questionários e escalas a fim de investigar informações que auxiliarão na formulação do plano de intervenção (Cardoso, 2021; Peçanha; Rangé, 2008).

Figueiredo (2021), por meio de uma revisão integrativa da literatura, identificou que a TCC com casais tem buscado a promoção da satisfação conjugal e que os estudos sobre a aplicação dessa abordagem indicam níveis significativos de eficácia. Além disso, Bélanger et al. (2015) demonstram, a partir de um estudo experimental, que a TCC com casais é eficaz para a melhora do ajustamento global e na autoavaliação da resolução de problemas dos cônjuges. As explicações para esses resultados envolvem desde a manutenção e o cultivo da aliança terapêutica (Wenzel, 2018) até a aplicação adequada de técnicas selecionadas a partir de uma sólida conceitualização do caso (Cardoso; Neufeld, 2018; Wenzel, 2018).

Para além do amor romântico, a TCC identifica que são necessárias habilidades e qualidades pessoais na relação para fazê-la crescer (Beck, 1988). Oferecendo uma compreensão aprofundada sobre os fatores que interferem nos relacionamentos conjugais, os programas de intervenção baseados nas TCCs têm se mostrado efetivos para melhorar a comunicação (Epstein; Zheng, 2017; Pantoja; Martins, 2020), ensinar a interpretar o outro de maneira mais acurada (Beck, 1988; Gameiro; Corrêa, 2019), manejar o estresse na relação, promover a recuperação e manutenção de vínculos saudáveis (Bélanger et al., 2015; Guimarães, 2019) e ampliar o repertório de habilidades sociais conjugais, elevando a satisfação e a qualidade do relacionamento (Cardoso, 2021; Figueiredo, 2021; Pantoja; Martins, 2020).

4. Técnicas utilizadas

Aproximadamente meio século após a sistematização do modelo cognitivo de Aaron T. Beck, essa abordagem consolidou-se no tratamento de diversas demandas clínicas, incluindo os conflitos conjugais, campo no qual a terapia comportamental também exerceu forte influência no desenvolvimento de estratégias interventivas (Rangé; Peçanha, 2008).

No âmbito da Terapia Cognitivo-Comportamental com Casais (TCCC), a avaliação constitui a etapa inicial e fundamental do processo terapêutico, valendo-se de entrevistas clínicas, inventários e escalas psicométricas. Na literatura internacional, destacam-se instrumentos como o Relationship Belief Inventory – RBI (Eidelson; Epstein, 1982) e a Dyadic Adjustment Scale – DAS (Spanier, 1976; Spanier; Thompson, 1982). No contexto brasileiro, dispõe-se de ferramentas validadas para a população nacional, tais como o Inventário de

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

Satisfação Conjugal (Dela Coleta, 1989) e a Medida da Satisfação em Relacionamento de Casal (Wachelke et al., 2004).

Usualmente, a primeira sessão de avaliação é conduzida com a presença de ambos os cônjuges, permitindo ao terapeuta observar a dinâmica interacional, os padrões de comunicação, as áreas de conflito, os recursos positivos da díade e os estressores externos. As informações coletadas subsidiam a formulação de hipóteses clínicas preliminares sobre a manutenção dos impasses conjugais (Schmaling et al., 1997).

Após o encontro conjunto inicial, costumam ser realizadas duas sessões individuais — uma com cada parceiro — com o objetivo de investigar dados que poderiam ser omitidos na presença do cônjuge por receio ou inibição, tais como histórico de abusos, violência intrafamiliar, relacionamentos extraconjugais ou desejo de divórcio. Essas entrevistas exigem rigoroso manejo ético: os conteúdos relatados individualmente mantêm-se sob sigilo e só podem ser compartilhados na terapia conjunta mediante autorização expressa do parceiro, ressalvadas as situações de risco grave, como violência física, nas quais se impõe o dever ético de proteção e encaminhamento às redes de apoio competentes (Dattilio; Padesky, 1995).

Na etapa de intervenção cognitiva, o terapeuta psicoeduca o casal para identificar pensamentos automáticos e relacioná-los às distorções cognitivas — frequentemente com o auxílio de listas de registro —, além de ensinar os parceiros a examinarem e reestruturarem suas crenças intermediárias e centrais. Para tanto, empregam-se técnicas como o questionamento socrático (que promove a flexibilização de interpretações rígidas por meio de perguntas reflexivas), a técnica da flecha descendente (voltada à identificação de crenças nucleares subjacentes aos conflitos) e dramatizações (role-play) para o ensaio de novas respostas cognitivas e emocionais (Dattilio, 2004).

No eixo comportamental do tratamento, destaca-se o treinamento em comunicação e resolução de problemas, indispensável para casais em elevado nível de conflito, nos quais a sobreposição de falas e a escuta defensiva comprometem o diálogo e deterioram o vínculo. O objetivo central desse procedimento é desenvolver habilidades de escuta ativa, expressão assertiva de sentimentos e negociação colaborativa, reduzindo a escalada de hostilidade e elevando os índices de ajustamento e satisfação conjugal (Rangé; Dattilio, 2001).

Por fim, o processo terapêutico contempla a prevenção de recaídas. Trabalhada gradualmente desde o início do acompanhamento e consolidada na preparação para a alta, essa estratégia visa capacitar os cônjuges a identificarem sinais precoces de vulnerabilidade e

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

gatilhos de estresse, antecipando eventuais retrocessos e prevenindo a retomada dos padrões disfuncionais que originaram os conflitos (Schmaling et al., 1997).

5. Considerações finais

O estudo evidenciou que a conjugalidade constitui um fenômeno complexo, sustentado pela interação contínua entre a identidade individual e a identidade relacional. A construção do "nós" não anula o "eu", mas exige negociações, ajustes e significados compartilhados. A literatura demonstra que a tensão inerente entre individualidade e coletividade nas relações amorosas impacta diretamente a comunicação, a intimidade, a estabilidade emocional e a satisfação do casal.

A análise da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) revelou que a abordagem dispõe de recursos metodológicos e técnicos robustos para identificar e reestruturar padrões cognitivos e comportamentais disfuncionais. A ênfase conferida às crenças, aos esquemas e às distorções cognitivas — articulada ao manejo emocional, ao treino de comunicação assertiva e à resolução colaborativa de problemas — mostra-se fundamental para a superação de conflitos. Os estudos revisados confirmam que intervenções fundamentadas na TCC promovem ganhos significativos no ajustamento diádico e no aprimoramento das habilidades sociais conjugais.

Ademais, a metodologia de revisão integrativa adotada permitiu articular com sucesso os construtos teóricos da conjugalidade contemporânea às práticas clínicas da TCC, evidenciando a pertinência e a atualidade desse modelo no atendimento a casais. Os resultados reforçam a necessidade de o terapeuta considerar simultaneamente as esferas intrapsíquica e intersubjetiva, reconhecendo que vínculos saudáveis dependem da capacidade dos parceiros de dialogar, negociar e flexibilizar suas crenças.

Conclui-se que a TCC constitui um modelo consistente e altamente eficaz para a prática clínica com casais. Ao integrar conceitos clássicos da dinâmica relacional a estratégias cognitivo-comportamentais contemporâneas, o presente estudo oferece subsídios teóricos relevantes que enriquecem a atuação de profissionais e estudantes dedicados à Psicologia de casais.

Referências

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

ABEDI, B. et al. A survey on the effect of group couple training based on cognitive-behavioral approach on increasing marital adjustment. Journal of Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, v. 21, n. 6, p. 1055-1063, 2015. (Nota: corrigir o ano para 2015 também nas citações do texto).

ANTON, I. C. A escolha do cônjuge: um entendimento sistêmico e psicodinâmico. Porto Alegre: Artmed, 2000. (Nota: ou manter o subtítulo da edição Sagra-DC Luzzatto: A escolha — motivações inconscientes — do cônjuge. Porto Alegre: Sagra-DC Luzzatto, 2000).

AZEVEDO, T. O. G. Ciclo da vida: ritos e ritmos. São Paulo: Ática, 1987.

BAUCOM, D. H. et al. Treating relationship distress and psychopathology in couples: a cognitive-behavioural approach. London: Routledge, 2020.

BECK, A. T. Love is never enough: how couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts, and solve relationship problems through cognitive therapy. New York: Harper & Row, 1988.

BECK, J. S. Terapia cognitiva: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 1997.

BÉLANGER, C. et al. The effect of cognitive-behavioral group marital therapy on marital happiness and problem-solving self-appraisal. American Journal of Family Therapy, Philadelphia, v. 43, n. 2, p. 103-118, 2015.

BERGER, P.; KELLNER, H. Marriage and the construction of reality: an exercise in the microsociology of knowledge. Diogenes, London, v. 12, n. 46, p. 1-24, 1964.

BERTONI, A.; BODENMANN, G. Satisfied and dissatisfied couples: positive and negative dimensions, conflict styles, and relationships with family of origin. European Psychologist, Göttingen, v. 15, n. 3, p. 175-184, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000015. Acesso em: 10 out. 2024.

CABRERA GARCÍA, V.; AYA GÓMEZ, V. Limitations of evolutionary theory in explaining marital satisfaction and stability of couple relationships. International Journal of Psychological Research, Medellín, v. 7, n. 1, p. 81-93, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.21500/20112084.669. Acesso em: 10 out. 2024.

CARDOSO, B. L. A. CONECTE: atualização de medida psicométrica e construção/avaliação de um programa de treinamento de habilidades sociais conjugais para casais de diferentes orientações sexuais. 2021. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2021. Disponível em: https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/15036. Acesso em: 10 out. 2024.

CARDOSO, B. L. A.; NEUFELD, C. B. Conceitualização cognitiva para casais: um modelo didático para formulação de casos em terapia conjugal. Pensando Famílias, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 172-186, 2018.

CARDOSO, B. L. A.; PAIM, K. (org.). Terapias cognitivo-comportamentais para casais e famílias: bases teóricas, pesquisas e intervenções. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2020.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

CARDOSO, B. L. A.; PAIM, K. Armadilhas da química amorosa: aprenda com a terapia do esquema a identificá-las e encontre relacionamentos saudáveis. Porto Alegre: Artmed, 2024.

COSTA, C. B.; CENCI, C. M. B.; MOSMANN, C. P. Conflito conjugal e estratégias de resolução: uma revisão sistemática da literatura. Temas em Psicologia, Ribeirão Preto, v. 24, n. 1, p. 325-338, 2016.

DATTILIO, F. M. Casais e família. In: KNAPP, P. (org.). Terapia cognitivo-comportamental na prática clínica psiquiátrica. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 377-401.

DATTILIO, F. M. Manual de terapia cognitivo-comportamental para casais e famílias. Porto Alegre: Artmed, 2011.

DATTILIO, F. M.; PADESKY, C. A. Terapia cognitiva com casais. Porto Alegre: Artmed, 1995.

DELA COLETA, M. F. A medida da satisfação conjugal: adaptação de uma escala. Psico, Porto Alegre, v. 18, n. 2, p. 90-112, 1989.

DONATI, P. I beni e i mali generati dalla famiglia a seconda delle sue qualità. In: DONATI, P. (org.). La famiglia in Italia: sfide sociali e innovazioni nei servizi. Roma: Carocci Editore, 2012. v. 2: Nuove best practices nei servizi alle famiglie.

DURÃES, R. S. S. et al. Effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on reducing depression and anxiety symptoms and increasing dyadic adjustment and marital social skills: an exploratory study. The Family Journal, Thousand Oaks, v. 28, n. 4, p. 344-355, 2020.

EIDELSON, R. J.; EPSTEIN, N. B. Cognition and relationship maladjustment: development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. Journal of Consulting and Clinical Psychology, Washington, v. 50, n. 5, p. 715-720, 1982.

EPSTEIN, N. B.; ZHENG, L. Cognitive-behavioral couple therapy. Current Opinion in Psychology, Amsterdam, v. 13, p. 142-147, 2017.

FÉRES-CARNEIRO, T. Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. Psicologia: Reflexão e Crítica, Porto Alegre, v. 11, n. 2, p. 379-394, 1998.

FÉRES-CARNEIRO, T. Separação: o doloroso processo de dissolução da conjugalidade. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 8, n. esp., p. 367-374, 2003.

FÉRES-CARNEIRO, T. Pesquisa e prática clínica: construindo articulações teóricas. Psicologia: Reflexão e Crítica, Porto Alegre, v. 21, n. 3, p. 349-355, 2008.

FÉRES-CARNEIRO, T.; DINIZ NETO, O. De onde viemos? Uma revisão histórico-conceitual da terapia de casal. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 24, n. 4, p. 487-496, 2008.

FIGUEIREDO, M. H. Modelo dinâmico de avaliação e intervenção familiar: uma abordagem colaborativa em Enfermagem de Família. Lisboa: Lusociência, 2013.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

FIGUEIREDO, M. H. Terapia cognitivo-comportamental e promoção da satisfação conjugal: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 16-22, 2021.

GAMEIRO, C. B.; CORRÊA, A. S. Terapia cognitivo-comportamental para casais diante das distorções cognitivas. Disciplinarum Scientia, Santa Maria, v. 20, n. 1, p. 217-228, 2019.

GRANDESSO, M. A. Sobre a reconstrução do significado: uma análise epistemológica e hermenêutica da prática clínica. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

GUIMARÃES, C. C. Psicoterapia com casal disfuncional na terapia cognitivo-comportamental. HumanÆ, Recife, v. 13, n. 2, p. 1-19, 2019.

LAVNER, J. A.; KARNEY, B. R.; BRADBURY, T. N. Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? Journal of Marriage and Family, Hoboken, v. 78, n. 3, p. 680-694, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1111/jomf.12301. Acesso em: 10 out. 2024.

LUDGATE, J. W.; GRUBER, T. N. The CBT couples toolbox: over 45 exercises to improve communication, navigate problems, and build strong relationships. Eau Claire: PESI Publishing, 2018.

MCGOLDRICK, M. A união das famílias através do casamento: o novo casal. In: CARTER, B.; MCGOLDRICK, M. (org.). As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995. p. 184-205.

MOSMANN, C.; WAGNER, A.; FÉRES-CARNEIRO, T. Qualidade conjugal: mapeando os conceitos. Paidéia, Ribeirão Preto, v. 16, n. 35, p. 315-325, 2006.

PANTOJA, J. S.; MARTINS, M. G. T. Habilidades de comunicación interpersonal entre parejas: contribuciones de la terapia cognitivo-conductual. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, São Paulo, ano 5, ed. 10, v. 15, p. 138-164, out. 2020. Disponível em: https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-es/comunicacion-interpersonal. Acesso em: 10 out. 2024.

PEÇANHA, R. F.; RANGÉ, B. P. Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 1-16, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000100009. Acesso em: 5 jun. 2019.

PRANDINI, R. "Noi": la costituzione e la rilevanza sociologica delle soggettività sociali riflessive. In: TERENZI, P. (org.). Percorsi di sociologia relazionale. Milano: Franco Angeli, 2011. p. 118-145.

RANGÉ, B.; DATTILIO, F. M. Casais. In: RANGÉ, B. P. (org.). Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas. Campinas: Livro Pleno, 2001. p. 171-191.

SCABINI, E.; CIGOLI, V. Il famigliare: legami, simboli e transizioni. Milano: Raffaello Cortina, 2000.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

SCHMALING, K. B.; FRUZZETTI, A. E.; JACOBSON, N. S. Problemas conjugais. In: HAWTON, K. et al. (org.). Terapia cognitivo-comportamental para problemas psiquiátricos: um guia prático. São Paulo: Martins Fontes, 1997. p. 481-525.

SCORSOLINI-COMIN, F.; SANTOS, M. A. Relacionamentos afetivos na literatura científica: uma revisão integrativa sobre a noção de conjugalidade. Psicologia para América Latina, México, n. 19, 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1870-350X2010000100009&script=sci_arttext. Acesso em: 10 out. 2024.

SCORSOLINI-COMIN, F.; SANTOS, M. A. Ajustamento diádico e satisfação conjugal: correlações entre os domínios de duas escalas de avaliação da conjugalidade. Psicologia: Reflexão e Crítica, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 439-447, 2011.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SPANIER, G. B. Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. Journal of Marriage and the Family, Minneapolis, v. 38, n. 1, p. 15-28, 1976.

SPANIER, G. B.; THOMPSON, L. A confirmatory analysis of the Dyadic Adjustment Scale. Journal of Marriage and the Family, Minneapolis, v. 44, n. 3, p. 731-738, 1982.

TADAYON, M. et al. Efficacy of cognitive behavioral therapy on catastrophic thoughts on women with primary vaginismus: a single-case trial. Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility, Mashhad, v. 19, n. 39, p. 25-34, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.22038/IJOGI.2017.8418. Acesso em: 10 out. 2024.

TARABAN, L. et al. Maternal depression and parenting in early childhood: contextual influence of marital quality and social support in two samples. Developmental Psychology, Washington, v. 53, n. 3, p. 436-449, 2017. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1037/dev0000261. Acesso em: 10 out. 2024.

WACHELKE, J. F. R. et al. Medida da satisfação em relacionamento de casal. Psico-USF, Itatiba, v. 9, n. 1, p. 11-18, 2004.

WENZEL, A. Inovações em terapia cognitivo-comportamental: intervenções estratégicas para uma prática criativa. Porto Alegre: Artmed, 2018.

WHITAKER, C. A.; BUMBERRY, W. M. Dançando com a família: uma abordagem simbólico-experiencial. Porto Alegre: Artes Médicas, 1990.

ZAHERI, F. et al. Effective factors in marital satisfaction in perspective of Iranian women and men: a systematic review. Electronic Physician, Mashhad, v. 8, n. 12, p. 3369-3377, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.19082/3369. Acesso em: 10 out. 2024.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.