

## OS REFLEXOS DAS DISTORÇÕES COGNITIVAS EM RELACIONAMENTOS AMOROSOS NO VIÉS DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

### THE EFFECTS OF COGNITIVE DISTORTIONS ON ROMANTIC RELATIONSHIPS FROM THE PERSPECTIVE OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

Beatriz Vitória da Silva Mendonça<sup>1</sup>  
Marianna Nascimento de Souza Monteiro<sup>2</sup>  
Flávia Maria Gomes Schuler<sup>3</sup>

**RESUMO:** Este estudo tem como objetivo geral compreender o impacto das distorções cognitivas nos relacionamentos amorosos sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), justificando-se pela recorrência de conflitos conjugais associados a falhas na comunicação e interpretação da realidade. Como objetivos específicos, busca-se analisar as dinâmicas conjugais contemporâneas, identificar padrões de pensamento disfuncional — como leitura mental, personalização, catastrofização e pensamento dicotômico — e investigar sua influência nos vínculos afetivos. Trata-se de uma pesquisa teórica, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica narrativa, fundamentada em autores da abordagem cognitivo-comportamental, como Aaron Beck e Judith Beck, além de estudos contemporâneos sobre relacionamentos e TCC. O estudo mapeia, a partir da literatura, os principais tipos de distorções cognitivas presentes nas relações amorosas e seus impactos na comunicação. Os resultados indicam que tais distorções favorecem interpretações equivocadas, dificultam a resolução de conflitos e contribuem para ciclos de frustração e distanciamento emocional. Conclui-se que a TCC oferece estratégias eficazes para identificação e reestruturação desses padrões, promovendo uma comunicação mais assertiva e relações mais saudáveis.

**Palavras-chave:** Terapia Cognitivo-Comportamental. Distorções cognitivas. Relacionamentos amorosos. Comunicação. Conflitos conjugais.

---

<sup>1</sup> Pós-graduada em terapia cognitivo comportamental - Graduada em psicologia na UNIFAFIRE.

<sup>2</sup> Pós-graduada em Terapia Cognitiva e Contextuais para casais - Graduada em psicologia na UNIFAFIRE.

<sup>3</sup> Orientadora - Profa. Doutora em Psicologia Clínica- UNICAP.

**ABSTRACT:** This study aims to understand the impact of cognitive distortions on romantic relationships from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), justified by the frequent occurrence of relational conflicts associated with failures in communication and interpretation of reality. The specific objectives are to analyze contemporary relationship dynamics, identify dysfunctional thinking patterns—such as mind reading, personalization, catastrophizing, and dichotomous thinking—and investigate their influence on affective bonds. This is a theoretical study conducted through a narrative literature review, based on classical authors of the cognitive-behavioral approach, such as Aaron Beck and Judith Beck, as well as contemporary studies on relationships and CBT. The study maps, based on the literature, the main types of cognitive distortions present in romantic relationships and their impact on communication. The results indicate that these distortions promote misinterpretations, hinder conflict resolution, and contribute to cycles of frustration and emotional distancing. It is concluded that CBT offers effective strategies for identifying and restructuring these patterns, promoting more assertive communication and healthier relationships.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Therapy. Cognitive distortions. Romantic relationships. Communication. Marital conflict.

## INTRODUÇÃO

Com o avanço da sociedade e suas mudanças na forma de se relacionar, percebemos que os relacionamentos amorosos vem tomando novas configurações influenciadas por fatores culturais, sociais e individuais na contemporaneidade (Trindade & Becker, 2026). A partir disso, atrelado com a nossa observação clínica de atuação, optamos por escolher esse tema visando destrinchar e entender como a forma de interpretar os conflitos e situações vivenciadas em casais afetam os comportamentos diante do relacionamento.

Segundo Schlosser (2014), os relacionamentos amorosos exercem um papel essencial na vida das pessoas e, quando são percebidos como saudáveis e de qualidade, contribuem significativamente para o desenvolvimento pessoal, o equilíbrio da saúde mental e a autonomia. Porém, os relacionamentos amorosos também podem promover a auto destruição quando não são capazes de compreender os seus diversos aspectos (Schlosser, 2014), e assim, como consequência acabamos por reproduzi-los em expectativas de como as coisas deveriam ser.

Dessa forma, observa-se que preconceitos e estereótipos construídos e disseminados pela cultura — frequentemente reforçados por mídias, redes sociais e narrativas idealizadas sobre o amor — tendem a influenciar diretamente a forma como os indivíduos percebem e vivenciam

seus relacionamentos. Esses modelos culturais, muitas vezes rígidos e irrealistas, estabelecem padrões sobre como o outro “deveria” agir, amar ou se comportar dentro da relação.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), a cada ano que passa, os casamentos duram menos, haja vista que em 2018, a média de duração da união era de 17,6 anos, enquanto em 2019, essa média caiu para 13, 8 anos (IBGE, 2019). Diante desse contexto, os dados vão ao encontro com os autores Dattilio ; Freeman, (2004), no qual dizem que a convivência de duas pessoas quando estão juntas tem inúmeras questões a serem compartilhadas, como: o manejo do dinheiro do casal, fazer dívidas ou não, ter filhos ou não, quando já existem filhos como educá-los, atividades de lazer compartilhadas (pois as pessoas têm gostos diferentes) e várias outras questões que os casais procuram resolver.

Diante da perspectiva da abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), ao julgarmos mal e ao nos comunicarmos mal infligimos o sofrimento a nós mesmos e a nossos parceiros, e, conseqüentemente, padecemos de dolorosas retaliações (Beck, 1995). A incapacidade de resolver problemas é um fator característico de casais em conflitos que vão acumulando brigas e problemas não resolvidos durante o relacionamento (Schmaling, Fruzzetti, Jacobson, 1997).

Além desses fatores práticos, as distorções cognitivas também exercem um impacto significativo sobre os relacionamentos e podem contribuir para os motivos de término. Distorções como a "personalização" (em que uma pessoa tende a assumir a culpa por eventos negativos) ou o "pensamento tudo ou nada" (em que um parceiro vê o relacionamento como totalmente bom ou totalmente ruim) afetam a forma como os indivíduos lidam com conflitos e diferenças cotidianas. Quando uma ou ambas as partes estão presas a padrões de pensamento distorcidos, o manejo dessas questões compartilhadas — como dinheiro, filhos e lazer — pode se tornar cada vez mais difícil. (Beck, 2021).

Sendo assim, a comunicação entre ambas as partes se torna um fator essencial para a construção de um relacionamento saudável, na qual Silva e Vandenberghe (2008, p. 168) explica que “a comunicação ineficaz é outro problema comumente encontrado nesses casais que, na tentativa de resolverem seus conflitos, acabam por agravar ainda mais a situação, ou desencadeiam um novo problema”.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo geral identificar as principais distorções cognitivas presentes no contexto dos relacionamentos amorosos. Como objetivos específicos, busca-se analisar as dinâmicas relacionais contemporâneas e compreender de que

forma essas distorções influenciam a comunicação entre os parceiros, impactando a qualidade dos vínculos afetivos. Além disso, pretende-se discutir a relevância da psicoterapia, especialmente sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, na compreensão e manejo dessas demandas.

Trata-se de uma pesquisa de caráter teórico, desenvolvida por meio de revisão narrativa de literatura, realizada a partir de livros da área da psicologia, com ênfase na abordagem cognitivo-comportamental, bem como de artigos científicos relacionados ao tema dos relacionamentos amorosos, comunicação e distorções cognitivas. A escolha desse método justifica-se pela possibilidade de reunir e analisar diferentes contribuições teóricas, permitindo uma compreensão ampla do fenômeno investigado.

O presente trabalho está estruturado da seguinte forma: inicialmente, são abordadas as transformações nos relacionamentos amorosos na contemporaneidade, considerando seus aspectos sociais e emocionais; em seguida, discute-se o conceito de distorções cognitivas à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental e sua influência nos vínculos afetivos; posteriormente, analisa-se o impacto dessas distorções na comunicação entre casais; e, por fim, são apresentadas as contribuições da psicoterapia como ferramenta para a reestruturação de pensamentos disfuncionais e promoção de relações mais saudáveis.

## 2. DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Distorções cognitivas: o que são?

Etimologicamente, a palavra “distorção” advém de algo deformado de um sinal que gera ruídos na transmissão. Tal etimologia vai ao encontro do autor Aaron Beck,( 1997 ) no qual o mesmo diz que se o nosso pensamento fica atolado de significados simbólicos distorcidos, pensamentos ilógicos e interpretações equivocadas, nos tornamos incapazes de perceber e compreender. Ou seja, as distorções cognitivas são padrões de pensamento distorcidos ou irracionais que interferem na percepção da realidade, contribuindo para interpretações equivocadas ou disfuncionais de situações.

Os pensamentos automáticos consistem em um fluxo de pensamentos que ocorre de forma rápida e espontânea, coexistindo com um fluxo de pensamentos mais conscientes e deliberados (Beck, 2021; Beck, 2013). Diante disso, na maior parte do tempo, não temos a percepção da influência desses pensamentos automáticos, que refletem diretamente em nossas emoções e comportamentos. A forma como os indivíduos percebem os fatos é o que direciona o

desenvolvimento de pensamentos funcionais ou disfuncionais e, conseqüentemente, das distorções cognitivas (Beck, 2021). Aaron Beck, pioneiro da TCC, foi um dos primeiros a identificar como esses padrões de pensamento afetam a saúde mental e as relações interpessoais.

No contexto de relacionamentos amorosos, essas distorções podem amplificar conflitos, exacerbar emoções negativas e distorcer a percepção dos comportamentos e intenções do parceiro. Como Dattilio e Freeman (2004) afirmam, os pensamentos distorcidos, quando não identificados e tratados, acabam moldando as interações do casal, criando um ciclo de frustração e ressentimento. Em decorrência disso, os casais em conflitos, vêm as situações de forma generalizada que, por vezes, acaba proporcionando um reflexo na comunicação do casal.

É notório que existem diversas distorções cognitivas que aparecem com frequência em relacionamentos amorosos, cada uma com efeitos diferentes na dinâmica do casal. Com isto, segundo artigos "A terapia de casais com base na abordagem cognitivo-comportamental" (2025) e "Terapia cognitivo-comportamental para casais diante das distorções cognitivas" (2019) podemos destacar 5 distorções mais presentes, são elas a leitura mental, personalização, atribuição de culpa, pensamento dicotômico (tudo ou nada) e catastrofização.

### 2.1.1 Leitura Mental

Como nos sentimos mais seguros quando acreditamos conhecer os motivos e os sentimentos das outras pessoas ao nosso respeito, adquirimos a sensação de uma confiança maior quanto às conclusões que fazemos do que as evidências justificam (Beck, 1995). A partir dessa perspectiva do autor, temos a leitura mental, sendo considerada a maior das distorções cognitivas presentes em relacionamentos amorosos em conflitos, em que nesse contexto o parceiro tem convicção de conseguir adivinhar tudo que o companheiro pensa e sente, mesmo sem que seja expresso claramente.

Tendo em vista esse cenário, o indivíduo, tira suas próprias conclusões dos fatos e acaba por agir muitas vezes de forma disfuncional. Dessa forma, o desentendimento é muitas vezes um processo ativo que decorre do desenvolvimento, por um dos cônjuges, de uma visão distorcida do outro. Esta distorção, a seu turno, leva o cônjuge a interpretar equivocadamente o que o outro diz ou faz, atribuindo a ele motivos inconfessáveis, uma vez que, segundo Aaron Beck, em seu livro "Para além do amor" (1995), os parceiros simplesmente não têm o hábito de "aferir" as próprias interpretações e tampouco o de centrarem-se na clareza da comunicação.

Tal conjuntura é observada em situações do cotidiano de casais amorosos, tendo como

exemplo - elaborado pelas autoras - o seguinte momento de adversidade:

Gustavo chega em casa depois de um longo dia de trabalho, visivelmente cansado, e senta-se no sofá em silêncio. Sua parceira Fernanda, percebe que ele está quieto e imediatamente começa a pensar: "Ele está bravo comigo. Deve estar chateado porque não fiz o jantar ou porque disse algo errado mais cedo." Em vez de perguntar o que realmente está acontecendo, Fernanda age com base em sua suposição, ficando defensiva ou tentando compensar de alguma forma, sem verificar o que Gustavo realmente está pensando ou sentindo.

Na realidade, Gustavo está apenas cansado e precisando de um momento para relaxar, sem estar zangado com a cômpute. Nesse contexto, o exemplo citado ilustra como a leitura da mente pode gerar mal-entendidos desnecessários e prejudicar a comunicação no relacionamento, com um dos parceiros presumindo saber o que o outro está pensando sem buscar clareza, deixando de considerar outras possibilidades mais prováveis.

### 2.1.2 Personalização

No Brasil, há uma expressão popular dita como "carregar o mundo nas costas", utilizada quando a pessoa se sente excessivamente responsável pelos problemas ou situações ao seu redor. Esse ditado vai ao encontro com o conceito de personalização, no qual segundo o psiquiatra Aaron Beck (2021), caracteriza - se essa distorção cognitiva como um fenômeno de assumir a responsabilidade por eventos negativos ou pela interpretação dos mesmos eventos como tendo um significado pessoal, ampliando uma sensação de responsabilidade pelas atitudes do seu parceiro de uma forma disfuncional e injusta, caracterizando esses pensamentos de forma egocêntrica.

Essa distorção cognitiva pode levar a sentimentos de inadequação e culpa desnecessários, criando uma tensão que poderia ser evitada se houvesse uma interpretação mais realista da situação. Dessa forma, a distorção pode ser compreendida como uma cognição que não corresponde à verdade, em que o indivíduo atribui acontecimentos externos a si mesmo (Greenberger & Padesky, 2016). Diante desse contexto, podemos observar essa distorção cognitiva ocorrendo de várias maneiras em um relacionamento amoroso, sendo uma das situações a seguinte situação exposta, criado pelas autoras.

Ana e Carlos estão em um jantar com amigos, e durante a conversa, Carlos parece distraído e participa pouco da discussão. Ana, ao perceber isso, imediatamente pensa: "Ele está entediado porque eu não sou interessante o suficiente, ou talvez esteja cansado de estar comigo."

Ela se culpa pelo comportamento de Carlos, acreditando que fez algo errado ou que não é boa o bastante para manter a atenção dele.

Na verdade, Carlos está preocupado com um problema no trabalho e apenas está absorvido em seus próprios pensamentos. No entanto, Ana personaliza a situação, assumindo responsabilidade por algo que não tem a ver diretamente com ela.

### 2.1.3 Atribuição da culpa

Diante desse contexto, a atribuição de culpa é justamente o oposto da personalização, ou seja, está atribuída a tendência de culpabilizar os outros por tudo que acontece ao seu redor. Nesse caso, o indivíduo se sente uma vítima das circunstâncias e direciona a responsabilidades da sua falha para os outros (Beck, 2021).

Tendo em vista esse cenário, percebe-se que a distorção de atribuição de culpa tem um impacto significativo nos casais, uma vez que, o comportamento de buscar culpados resulta em um desgaste emocional na relação conjugal. Evidências recentes indicam que a atribuição de culpa — responsabilizar o outro por problemas em um relacionamento — tende a criar um ciclo negativo de conflito e defensividade, prejudicando a comunicação e o vínculo emocional entre o casal.

Pesquisas apontam que, em vez de favorecer a resolução, esse padrão desencadeia resistência no parceiro, escalada de conflitos e aumento do desgaste emocional na relação. Assim, compreender a atribuição de culpa como uma distorção cognitiva permite trabalhar, dentro da psicoterapia, estratégias de responsabilização compartilhada e busca conjunta por soluções (VERYWELL MIND, 2023).

Um exemplo - baseado nas escutas clínicas das autoras - de atribuição de culpa em um relacionamento, que é o oposto da personalização, pode ser descrito da seguinte forma:

Laura e Pedro estão discutindo sobre as finanças do casal. Durante a conversa, Laura menciona que está preocupada com os gastos excessivos, e Pedro, em vez de reconhecer seu papel nos gastos, culpa Laura por não ter planejado melhor o orçamento. Ele diz: "Se você tivesse feito um planejamento mais cuidadoso, não estaríamos com essa dívida agora."

Nesse exemplo, Pedro está atribuindo a culpa pela situação financeira exclusivamente a Laura, ignorando suas próprias responsabilidades e contribuições para o problema. Ele desloca a responsabilidade para Laura, em vez de considerar que o problema financeiro é uma questão compartilhada e que ambos têm um papel na sua resolução. Isso impede uma abordagem colaborativa para resolver o problema e pode gerar ressentimento e tensão no relacionamento.

#### 2.1.4 Pensamento Dicotômico (Tudo ou Nada)

De acordo com a autora e psicóloga Judith S. Beck (2021), o pensamento tudo ou nada é uma distorção cognitiva comum que contribui para o ciclo de frustração nos relacionamentos, partindo do pressuposto que ele impede que os indivíduos vejam as nuances e os aspectos positivos da relação, levando a conclusões precipitadas e muitas vezes infundadas. Sendo assim, essa distorção, também conhecida como “ tudo ou nada “, tem uma tendência a interpretar as situações em termos de categorias opostas e polarizadas.

O pensamento tudo ou nada impede que o parceiro veja o relacionamento com nuances e flexibilidade, levando a reações exageradas a pequenos problemas. Isso ocorre porque essa forma de pensar reduz as complexidades da relação a extremos, onde tudo é visto como totalmente bom ou totalmente ruim, o que prejudica a capacidade de lidar de forma equilibrada com os desafios.

Nesse contexto, estudos contemporâneos da abordagem cognitiva indicam que as reações emocionais e comportamentais dos indivíduos são fortemente influenciadas pela forma como interpretam as situações vivenciadas, e não pelos eventos em si (Clark & Beck, 2012). Ao desenvolver uma postura mais reflexiva diante dos próprios pensamentos, o indivíduo amplia sua capacidade de questionar interpretações automáticas e rígidas, favorecendo respostas mais equilibradas nos relacionamentos. Esse processo contribui para a redução de distorções cognitivas e reações impulsivas, promovendo maior flexibilidade cognitiva e qualidade nos vínculos afetivos.

Tal como mostrado no texto, o pensamento dicotômico pode ser visto em variáveis contextos no cotidiano de um casal, tendo como exemplo a seguinte situação criada pelas autoras:

Sofia e Larissa têm um relacionamento geralmente estável e feliz. No entanto, em um certo dia, Larissa esquece de planejar algo especial para o aniversário de namoro delas, o que deixa Sofia muito chateada. Em vez de considerar que isso foi um erro isolado, Sofia pensa: "Ele nunca se importa comigo. Se ela realmente me amasse, não teria esquecido. Nosso relacionamento está arruinado."

Esse pensamento é um exemplo clássico de tudo ou nada, onde Sofia vê o relacionamento como totalmente ruim apenas por causa de um único erro, desconsiderando todas as vezes em que Larissa foi atenciosa e presente. Essa visão extremista pode levar a sentimentos de frustração e decepção, além de criar conflitos desnecessários, uma vez que Sofia deixa de

enxergar os aspectos positivos do relacionamento e se concentra apenas no erro.

### 2.1.5 Catastrofização

Segundo Sêneca, filósofo romano, a maior parte das nossas preocupações são fantasmas que criamos em nossas mentes, e não realidades que devemos enfrentar. Em suas *Cartas a Lucílio*(1995) e *Sobre a brevidade da vida*(2004) , ele afirma que muitas vezes nos deixamos consumidos por medos e ansiedades que, na verdade, são criações de nossa própria mente. Essa reflexão está intimamente ligada à catastrofização, um conceito fundamental na TCC. A citação de Sêneca nos lembra que, assim como no pensamento catastrofista, as preocupações que projetamos frequentemente não têm base na realidade e são criadas por nossa mente, o que pode ser reestruturado por meio de técnicas cognitivas adequadas.

A distorção cognitiva de catastrofização é vista como uma em que se antecipa o futuro de forma pessimista, tendo uma reação exagerada perante acontecimentos. Nessa perspectiva o sujeito sempre pensa que algo terrível vai acontecer, levando a resultados negativos como brigas entre os cônjuges e um aumento de ansiedade. O pensamento catastrófico está diretamente ligado a nossos traumas, experiências passadas e comportamentos adquiridos ao longo da vida, em que, dessa forma eles se tornam um escudo contra a decepção. Ou seja, vira um mecanismo de defesa do sujeito (Beck,2021).

Com o viés dessa perspectiva, apresentaremos a seguir uma exemplificação de catastrofização em um contexto amoroso, elaborado pelas autoras.

Marcos e Paulo têm uma pequena discussão sobre as tarefas domésticas. Marcos, irritado, diz que está cansado de sempre fazer tudo sozinho. Em vez de ver isso como um desentendimento momentâneo, Paulo imediatamente pensa: "Ele está cansado de mim e nosso relacionamento está fadado ao fracasso. Se ele está tão frustrado assim, com certeza vai querer terminar." Ele começa a acreditar que essa pequena discussão é um sinal de que o relacionamento está perto do fim, mesmo sem nenhum indício concreto de que isso seja verdade.

Nesse exemplo, Paulo imagina o pior cenário possível — o término do relacionamento — sem considerar que a discussão pode ser resolvida de forma construtiva. Essa tendência de catastrofizar pequenas situações aumenta a ansiedade e cria tensões desnecessárias, transformando problemas cotidianos em grandes ameaças à estabilidade do casal.

## 2.2 Distorções Cognitivas em relacionamentos

Diante do que foi exposto anteriormente, percebemos o quanto as distorções cognitivas estão presentes e influenciam em diversas áreas da nossa vida, estando entre elas os nossos relacionamentos amorosos, impactando principalmente na comunicação. Para Silva e Vandenberghe (2008), a comunicação envolve o processo onde, um fala e o outro ouve, que apesar de ser um fato que ocorre diariamente na vida das pessoas, ao se tratar de casais, adquire elementos particulares.

A partir dessas reflexões, as distorções cognitivas afetam profundamente a comunicação nos relacionamentos, levando a mal-entendidos, má interpretação das intenções do parceiro e dificuldade na resolução de conflitos. Dito isso, as distorções cognitivas simbolizam um impacto significativo nessa ruptura da confiança do casal, partindo do pressuposto de que, o cônjuge passa a ter pensamentos disfuncionais do seu parceiro que não são compatíveis com a realidade.

Sendo assim, temos o ciúmes como um grande fator de desconfiança na relação conjugal causados por uma falha na comunicação e assimetria da realidade. Segundo Gameiro e Corrêa (2019), o ciúme geralmente não é um sinal de amor, mas reflete insegurança, medo e baixa autoestima. Esses sentimentos podem gerar tensões e mal-entendidos dentro do relacionamento, prejudicando a confiança mútua e abrindo espaço para comportamentos defensivos, em vez de promover conexão e diálogo saudável.

Nesse cenário, o relacionamento conjugal atual vem apresentando um aumento no número de divórcios, no qual, de acordo com o IBGE (2019), são mais de 420 mil casos, aumentando 8,6% em 2022 na comparação a 2021. Dessa forma, levando em consideração as reflexões expostas, entendemos que a comunicação se mantém presente como um dos principais fatores que influenciam na maneira de se relacionar, tendo como base as pesquisas do Serasa do ano de 2020, entre os casais separados ou divorciados, questionados sobre o principal motivo que os levaram ao término da relação, a dificuldade na comunicação aparece como o fator mais relevante que influencia no fim do relacionamento, tendo 41%.

Judith S. Beck (2021) explica que essas distorções "impedem que as pessoas vejam a situação de forma objetiva, levando-as a tirar conclusões precipitadas sobre o comportamento e as intenções dos outros". No contexto de um relacionamento, isso pode levar a conversas carregadas de ressentimentos, onde um parceiro reage a uma versão imaginada do outro, em vez de lidar com a realidade da situação.

Dessa forma, o referido autor acrescenta ainda, que, partindo do pressuposto de que a relação passa a vivenciar mais momentos de "crises", é visível que a função da comunicação passa a ser secundária, uma vez que, ela deixa de ser comunicadora, para ser apenas uma troca de informações entre casais. Sendo assim, correlacionando a terapeuta sexual e de casais Katie Schuber (2024), a comunicação tende a se tornar cada vez mais conflituosa, já que os parceiros assumem posturas de ataque ou defesa, em vez de se abrirem para uma conversa baseada na empatia.

Outro efeito comum é o feedback negativo, onde David D. Burns (2015) explica que quando os parceiros em um relacionamento reagem defensivamente ou agressivamente com base em uma interpretação distorcida da realidade, cria-se um ciclo de feedback negativo, onde as respostas negativas reforçam os equívocos, gerando mais mal-entendidos e ampliando o conflito. Sendo assim, nesse contexto, pode surgir uma ofensa, uma agressão ou comportamento violento, que direciona a acreditar nas distorções cognitivas como um fator de risco não somente para as relações afetivas, mas para uma série de comportamentos antissociais.

Conseqüentemente, a partir dessa perspectiva, temos um amplo repertório de conseqüências causadas por esses pensamentos caracterizados pelas distorções cognitivas. Nesse cenário a insegurança no relacionamento se torna recorrente, e assim, causando um desgaste na dinâmica do casal, prejudicando a relação de confiança. Dessa forma o relacionamento tende a se tornar insatisfatório e cansativo, influenciando no distanciamento do contato físico e íntimo do casal. Dentro dessa panorâmica de amor e relações, visando entender sua complexidade e nuances, observamos que em uma sociedade pautada por avanços tecnológicos e sociais, têm nas suas relações a necessidade de uma confiança bem estabelecida para suprir e sustentar as adversidades das vida (Beck, 1997).

Nesse cenário, tomemos como exemplo um indivíduo a quem a esposa conta que foi para a academia mais cedo no dia. A informação apreendida por este é "a minha esposa saiu mais cedo porque vai encontrar com algum homem" sendo que pensando nessa situação através de evidências poderia ser "ela foi mais cedo porque estava com o tempo livre, já que não foi trabalhar hoje". Em contrapartida, uma racionalização distorcida do fato seria "ela está indo essa hora só para eu ficar com ciúmes". Neste caso, a realidade dos fatos foram assimilados e processados cognitivamente de forma deturpada, afetando assim, a comunicação do casal, na qual os fatos em si não são levados em consideração, mas sim apenas a forma como a interpreta, ocorrendo assim, uma catastrofização.

De acordo com Burns (2015), quando uma pessoa começa a ver seu parceiro de forma negativa, baseada em suposições e distorções, isso inevitavelmente gera uma quebra na intimidade emocional, pois a comunicação se torna cheia de defesas e mal-entendidos. Nessa perspectiva, a intimidade emocional vem correlacionada com o fato de podermos transmitir para o parceiro quem somos verdadeiramente, permitindo assim estar vulnerável ao outro através de uma interação de troca de nossas qualidades e defeitos.

Em contrapartida a intimidade emocional de um casal, a falha na comunicação devido às distorções cognitivas refletem diretamente em uma relação destasgada emocionalmente, uma vez que, os cônjuges deixam de ser parceiros de vida, para serem apenas companheiros de rotina, tornando-se algo por comodismo, em que já não se permitisse ser quem se é, sem que isso seja punido, causado sofrimento para ambos, mesmo havendo o amor entre eles, a convivência fica insustentável.

Sendo assim, o desgaste emocional refere-se ao estado de exaustão mental e emocional gerados por estresse prolongado e conflitos dentro de um relacionamento, na qual os casais se mantêm presos em um ciclo disfuncional constante de paixão-desentendimento-distância e reconciliação, reproduzindo ações e formas de lidar com as situações do dia a dia do cônjuge que fortalecem essa dinâmica relacional já inserida no seu funcionamento, e dessa forma contribuindo para a fortalecimento de pensamentos distorcidos e uma repetição de padrões emocionais e distorções cognitivas.(Beck,1997)

12

De acordo com Vaslehchi et al. (2024), a terapia cognitivo-comportamental para casais demonstrou eficácia significativa na melhoria das crenças de comunicação e na redução do desgaste conjugal. Os resultados indicam que, ao abordar distorções cognitivas e promover padrões de comunicação mais saudáveis, é possível prevenir o afastamento emocional e fortalecer a conexão entre os parceiros.

### **2.3 Possibilidades de intervenção do psicólogo**

As distorções cognitivas, amplamente discutidas nesse artigo, desempenham um papel fundamental na forma como os indivíduos percebem e reagem em seus relacionamentos amorosos. Segundo Judith Beck (2021), um dos grandes objetivos na TCC é desenvolver a capacidade dos clientes de identificar os pensamentos automáticos para mudança das cognições distorcidas e assim promover a reestruturação cognitiva.

Diante desse contexto, a intervenção terapêutica tem o potencial de modificar esses

padrões disfuncionais, promovendo a saúde relacional. Com isto, abordaremos os principais meios e técnicas que o psicólogo pode utilizar no contexto da TCC, modificando a reestruturação das cognições distorcidas e a melhoria da comunicação entre os casais.

As distorções cognitivas são interpretações invejadas da realidade que, quando reconhecidas, podem ser desafiadas e corrigidas, levando a uma melhoria significativa nos sintomas emocionais (Beck, 2021). Sendo assim, a identificação das distorções cognitivas é um processo essencial, pois permite que o paciente reconheça padrões de pensamento disfuncionais que influenciam níveis de percepção e respostas aos eventos da vida, especialmente nas relações amorosas.

O papel do psicólogo é orientar o paciente na identificação dessas distorções, para que possam ser desafiadas e modificadas ao longo do tratamento. Dentre as técnicas mais eficazes para essa identificação estão o registro de pensamentos automáticos, o questionamento socrático e a reestruturação cognitiva. Cada uma dessas ferramentas desempenha um papel importante na conscientização dos pacientes sobre suas cognições disfuncionais (Beck, 2021). O Registro de Pensamento Automático (RPD) é uma ferramenta amplamente utilizada na TCC para ajudar pacientes a identificar e avaliar seus pensamentos automáticos, especialmente aqueles que ocorrem em situações de estresse ou conflito emocional (Damásio, 2025). O RPD consiste na prática de registrar, de forma sistemática, os pensamentos que surgem de maneira espontânea e que muitas vezes passam despercebidos, embora influenciam diretamente as reações emocionais e comportamentais. Esse registro auxilia os pacientes a reconhecerem seus padrões de pensamentos disfuncionais, e assim, associarem esses pensamentos com suas respectivas emoções e comportamentos.

Dessa maneira, no registro precisa conter de forma específica a situação, seguida da descrição dos pensamentos e das emoções negativas experimentadas. De acordo com os autores Silva e Paro (2015), o uso desse tipo de instrumento permite ao casal identificar com mais clareza a conexão entre seus pensamentos e as reações emocionais, e dessa forma favorecendo o desajuste na relação e os conflitos na comunicação.

Além do registro de pensamentos automáticos, uma ferramenta importante na Terapia Cognitivo Comportamental é o questionamento socrático, que ajuda o paciente a confrontar suas próprias distorções cognitivas. O psicólogo, ao aplicar essa técnica, busca promover no paciente uma autocompreensão aprofundada e realista, estimulando-o a refletir sobre a validade de suas crenças automáticas e a considerar alternativas mais racionais. Como explica Waltman (2023), o questionamento socrático envolve o uso de perguntas abertas e reflexivas que

incentivam o paciente a explorar a lógica de seus pensamentos e a verificar as evidências que os sustentam. Perguntas como “O que aconteceria se você continuasse pensando dessa forma?” ou “Existe alguma evidência que justifique esse medo?” levam o paciente a desenvolver “insights” valiosos sobre a inconsistência de suas crenças automáticas e sobre os efeitos negativos que essas distorções exercem em seu bem-estar. Esse processo ajuda a desarmar padrões de pensamento automáticos disfuncionais e a construir respostas mais equilibradas e adaptativas diante das adversidades, fortalecendo a resiliência cognitiva e emocional do paciente.

Por fim, a reestruturação cognitiva complementa as ferramentas do questionamento socrático e do registro de pensamento automático, concluindo o ciclo de identificação, análise e modificação dos pensamentos disfuncionais. Essa técnica permite que o paciente, após identificar suas distorções e questionar suas bases, substitua esses pensamentos por interpretações mais equilibradas e funcionais. Conforme explica Judith Beck (2021), a reestruturação cognitiva oferece ao paciente a oportunidade de construir novas perspectivas, que são mais consistentes com a realidade e menos influenciadas por crenças irracionais. Esse processo ajuda a promover uma resposta emocional mais saudável e ajustada aos eventos, além de fortalecer habilidades de enfrentamento mais eficazes para lidar com desafios futuros. Dessa forma, ao utilizar essas técnicas de maneira integrada, o psicólogo facilita a transformação dos padrões de pensamento do paciente, proporcionando um desenvolvimento gradual de autoconhecimento e resiliência.

### **2.3.1 Prevenção e Psicoeducação**

À luz do modelo de medicina preventiva proposto por Leavell e Clark (1965), é possível compreender a prevenção em três níveis distintos: primário, voltado à promoção da saúde e à implementação de ações educativas que favoreçam o bem-estar geral e a resistência a problemas futuros; secundário, centrado na identificação precoce de disfunções e na intervenção rápida para minimizar seus impactos; e terciário, focado na reabilitação e na redução das consequências de problemas já instalados. Aplicando essa lógica ao contexto das relações conjugais, ações de educação relacional e prevenção conjugal inserem-se, predominantemente, nos níveis primário e secundário, pois visam fortalecer os vínculos afetivos, melhorar a comunicação e prevenir conflitos mais sérios.

Segundo o artigo “A terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão”, a prevenção permite que os casais identifiquem e interrompam padrões disfuncionais de comportamento e pensamento antes que se tornem mais profundos e difíceis de mudar. Padrões

recorrentes, muitas vezes caracterizados por distorções cognitivas como a generalização e a personalização, podem afetar negativamente a comunicação e resultar em conflitos frequentes. Assim, a prevenção atua de forma proativa, capacitando os casais a lidarem com situações difíceis de maneira mais assertiva e saudável, o que contribui para um relacionamento mais equilibrado e satisfatório (Fischer e Rangé 2008).

A psicoeducação complementa esse processo, fornecendo aos casais um conjunto de conhecimentos e habilidades que contribuem para a melhoria da qualidade do relacionamento. Segundo Dattilio e Freeman (2004), a psicoeducação ensina os casais a compreender a natureza dos pensamentos automáticos e suas implicações emocionais, além de desenvolverem habilidades como comunicação assertiva e escuta ativa, essenciais para um diálogo honesto e aberto. Além disso, como observam Gottman e Silver (1999), expectativas irrealistas são frequentemente uma fonte de frustração nos relacionamentos. Contudo, a psicoeducação auxilia os casais a revisar e alinhar essas expectativas de forma realista, promovendo um ambiente de maior compreensão e aceitação mútua.

Diante disso, outro benefício fundamental da psicoeducação é a promoção da autorregulação emocional, que ajuda os casais a lidarem com emoções complexas, como ciúme e insegurança, de forma construtiva. Conforme Beck (2021), ao desenvolver essas habilidades de autorregulação, os parceiros se tornam mais preparados para resolver conflitos sem reações impulsivas, criando um ambiente de resolução de problemas mais produtivo e pacífico. Em que nessa perspectiva exercícios de comunicação assertiva e práticas de feedback positivo reforçam essa capacidade de expressar necessidades e frustrações com respeito e clareza, o que fortalece o vínculo emocional do casal (Dattilio & Freeman, 2004).

Assim, o trabalho preventivo e a psicoeducação formam uma base sólida para que o relacionamento evolua de maneira saudável. Na qual com a junção da capacitação em habilidades de comunicação, ajustes de expectativas e fortalecimento da regulação emocional, o psicólogo contribui para um ambiente de apoio e crescimento mútuo. Conseqüentemente, os casais não apenas experimentam maior satisfação e estabilidade na relação, mas também se tornam mais resilientes diante de desafios futuros, sendo capazes de enfrentar adversidades com cooperação e confiança renovada (Gottman & Silver, 1999).

### 2.3.2 Terapia de Esquema

A Terapia de Esquema é uma abordagem psicoterapêutica desenvolvida por Jeffrey

Young, que tem como foco a identificação e modificação de padrões duradouros de pensamento, emoção e comportamento, originados, em sua maioria, na infância e mantidos ao longo da vida. Trata-se de uma abordagem integrativa, que reúne contribuições das terapias cognitiva, comportamental, psicodinâmica e humanista, com o objetivo de auxiliar os indivíduos na superação de padrões autossabotadores profundamente enraizados.

Nesse sentido, o principal objetivo da Terapia de Esquema consiste em promover, em colaboração entre terapeuta e paciente, a identificação, compreensão e transformação dos chamados esquemas desadaptativos iniciais, favorecendo um funcionamento psicológico mais saudável e adaptativo (Young, 2008).

O conceito de “esquema” refere-se a padrões amplos e persistentes, que envolvem aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais, desenvolvidos a partir de necessidades emocionais básicas não atendidas nas fases iniciais da vida. Quando disfuncionais, esses esquemas tendem a influenciar negativamente a forma como o indivíduo interpreta as situações e se relaciona com os outros, contribuindo para a manutenção de padrões de resposta desadaptativos e prejuízos nas relações interpessoais (Young, 2008).

De acordo com Robert L. Leahy (2016), embora os esquemas tenham origem na infância e sejam reforçados ao longo das experiências de vida, eles podem ser identificados, questionados e modificados no processo terapêutico, possibilitando maior flexibilidade emocional e comportamental.

No contexto dos relacionamentos amorosos, a Terapia de Esquema aplicada a casais busca compreender como os esquemas individuais de cada parceiro influenciam a dinâmica relacional. Frequentemente, esses esquemas se manifestam em ciclos negativos, como críticas recorrentes, afastamento emocional ou padrões de submissão, gerando respostas reativas que comprometem a comunicação e a intimidade do casal (Paim; Cardoso, 2019).

Nesse cenário, o trabalho terapêutico consiste em auxiliar o casal a identificar esses padrões, compreender como eles se ativam na relação e desenvolver formas mais funcionais de interação. O terapeuta atua no reconhecimento dos chamados “modos emocionais” disfuncionais, favorecendo respostas mais conscientes, maduras e equilibradas (Paim; Cardoso, 2019).

Por fim, destaca-se que uma das principais contribuições da Terapia de Esquema é a possibilidade de promover uma compreensão mais profunda dos padrões emocionais e comportamentais, permitindo que os indivíduos reconheçam que muitas de suas reações são

respostas automáticas a necessidades emocionais não atendidas. Dessa forma, a abordagem oferece estratégias eficazes para a reestruturação desses padrões, atuando nas causas emocionais subjacentes e integrando mudanças cognitivas e emocionais no processo terapêutico (Simeone-Di-Francesco; Roese; Stevens, 2015).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste trabalho, buscou-se aprofundar a compreensão acerca dos reflexos das distorções cognitivas nos relacionamentos amorosos sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), destacando seus impactos na comunicação, na intimidade emocional e na dinâmica relacional. A partir dos objetivos propostos, foi possível identificar distorções cognitivas que influenciam negativamente as interações entre casais, como a personalização, a catastrofização e o pensamento dicotômico, entre outras.

Nesse sentido, evidenciou-se que tais padrões de pensamento disfuncionais podem comprometer significativamente o bem-estar do casal, favorecendo a ocorrência de conflitos recorrentes, desgaste emocional e distanciamento afetivo. Assim, a forma como os indivíduos interpretam as situações no contexto relacional mostra-se um fator central na manutenção ou na resolução de dificuldades conjugais.

No que se refere ao desenvolvimento deste estudo, destaca-se como facilidade a ampla disponibilidade de literatura acerca da TCC e das distorções cognitivas, o que possibilitou um sólido embasamento teórico. Em contrapartida, identificou-se como limitação a escassez de estudos voltados especificamente à aplicação prática da TCC em contextos de terapia de casais, especialmente no que diz respeito ao manejo direto das distorções cognitivas, evidenciando uma lacuna relevante na literatura.

Diante disso, ressalta-se a importância da realização de novas pesquisas no campo da psicoterapia de casais, com ênfase em intervenções que abordam diretamente as distorções cognitivas e seus efeitos na comunicação e na construção da intimidade emocional. Sugere-se, portanto, o desenvolvimento de estudos que investiguem a eficácia de técnicas da TCC, como o questionamento sócrático e o registro de pensamentos automáticos, aplicadas ao contexto conjugal.

Adicionalmente, destaca-se a Terapia do Esquema como uma abordagem complementar relevante, especialmente em casos marcados por padrões crônicos de conflito e dificuldades emocionais. Ao focalizar esquemas desadaptativos formados ao longo da vida, essa abordagem

possibilita a identificação e a ressignificação de crenças centrais que sustentam distorções cognitivas, ampliando as possibilidades de intervenção no contexto relacional.

Por fim, conclui-se que a identificação e o manejo das distorções cognitivas são fundamentais para a promoção da saúde nos relacionamentos amorosos. Nesse contexto, a TCC se apresenta como uma abordagem eficaz, ao oferecer ferramentas que favorecem a reestruturação cognitiva, contribuindo para relações mais equilibradas, satisfatórias e duradouras

## REFERÊNCIAS

- BECK, A. T. **Terapia Cognitiva e os Transtornos Emocionais**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.
- BECK, A. T. **Terapia Cognitiva: Teoria e Prática**. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- BECK, A. T. **Para além do amor: a terapia cognitiva dos relacionamentos**. Tradução de Paulo Fróes. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1995.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BURNS, D. D. **Sentindo-se bem: a nova terapia do humor**. Tradução de Maria Luísa de Abreu Lima Paz. São Paulo: Cinebook, 2015.
- CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Terapia cognitiva para transtornos de ansiedade: ciência e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- CHAGAS, A. S.; OLIVEIRA, J. P. S. de; MARTINS, M. das G. T. **Habilidades de comunicação no relacionamento conjugal: contribuições da terapia cognitivo-comportamental na intervenção**. *Estação Científica*, [S. l.], v. 15, n. jan./jun., 2023. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/estacaocientifica/article/view/2427>. Acesso em: 22 ago. 2025.
- DAMÁSIO, Bruno. **Registro de pensamentos disfuncionais: o que é e como usar na prática clínica**. Biblioteca de Instrumentos (HumanTrack), 2025. Disponível em: <https://bibliotecadeinstrumentos.com.br/artigos/registro-de-pensamentos-disfuncionais-o-que-e-e-como-usar-na-pratica-clinica>. Acesso em: 16 abr. 2026.
- DATTILIO, F. M. **Terapia cognitiva com casais**. *PSICOLOGIA*, [S. l.], v. 10, n. 1/2, p. 265–286, 1995. DOI: 10.17575/rpsicol.v10i1/2.658. Disponível em: <https://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/article/view/658>. Acesso em: 21 ago. 2025.
- DATTILIO, F. M.; FREEMAN, A. (Orgs.). **Estratégias cognitivo-comportamentais de intervenção em situações de crise**. Tradução de M. A. V. Veronese. Porto Alegre: Artmed, 2004. (Trabalho original publicado em 2000).

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine A. ***A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando a maneira como você pensa.*** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GAMEIRO, C.; CORRÊA, A. **Terapia cognitivo-comportamental para casais diante das distorções cognitivas.** *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde*, Santa Maria, v. 20, n. 1, p. 217-228, 2019. Disponível em: Vista do Terapia cognitivo-comportamental para casais diante das distorções cognitivas. Acesso em: 7 out. 2024.

GOTTMAN, J. M.; SILVER, N. **Os Sete Princípios para Fazer o Casamento Funcionar.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.

IBDFAM - INSTITUTO BRASILEIRO DE DIREITO DE FAMÍLIA. **Pesquisa do IBGE aponta que brasileiros têm casado menos e se divorciado mais rápido.** Assessoria de Comunicação do IBDFAM, 2020. Disponível em: <https://ibdfam.org.br/index.php/noticias/8040>. Acesso em: 10 set. 2024.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Estatística de registro civil 2019.** Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: [EstatRegistroCivilv46\\_2019\\_Informativo.indd](EstatRegistroCivilv46_2019_Informativo.indd). Acesso em: 10 set. 2024.

LANDEIRO, F. M. **Distorções cognitivas e perfeccionismo: validação da cognitive distortions scale (CDS) e do multidimensional perfectionism cognitions inventory (MPCI).** Salvador, 2019. p. 188-195. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/40631/1/FERNANDA%20LANDEIRO%20TESE%20FINAL%202019%20.pdf>. Acesso em: 5 set. 2025.

LEAHY, R. L. **Terapia do esquema emocional: manual para o terapeuta.** Tradução de Sandra Maria Mallmann da Rosa. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

LEAVELL, H. R.; CLARK, E. G. **Preventive medicine for the doctor in his community.** 3. ed. New York: McGraw-Hill, 1965.

PAIM, K. ; CARDOSO, B. L. A. **Terapia do esquema para casais: base teórica e intervenção.** 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

PEÇANHA, R. F.; RANGÉ, B. P. **Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão.** *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 4, n. 1, Rio de Janeiro, jun. 2008. Disponível em: Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. Acesso em: 4 set. 2025.

SARDINHA, A.; CARNEIRO, T. F. **Intervenções preventivas com casais: O que podemos aprender com a experiência internacional?.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 35, p. 1-12, 2019. Disponível em: *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Acesso em: 5 set. 2025.

SCHLOSSER, A. **Interface entre Saúde Mental e Relacionamento Amoroso: Um Olhar a Partir da Psicologia Positiva.** *Pensando Famílias*, v. 18, n. 2, dez. 201. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2014000200003](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2014000200003). Acesso em: 10 set. 2024.

SCHMALING; FRUZZETTI; JACOBSON. apud SILVA, D. F.; VANDENBERGHE, L. A. **Importância do treino de comunicação na terapia comportamental de casal.** *Psicologia em Estudo*,

Maringá, v. 13, n. 1, p. 161-168, jan./mar. 2008. Disponível em: Microsoft Word - 18\_A importancia\_lucilene silva.doc. Acesso em: 23 set. 2024.

SÊNECA. **Cartas a Lucílio**. Tradução de Gerd Bornheim. São Paulo: Editora 34, 1995.

SÊNECA. **Sobre a Brevidade da Vida**. Tradução de Carlos Alberto Nunes. São Paulo: Martin Claret, 2004.

SILVA, A. P. M. ; PARO, E. **A terapia de casais com base na abordagem cognitivo-comportamental**. *Simpósio de Produções Acadêmicas em Psicologia do Univag*, [S. l.], n. 1, 2025. Disponível em: <https://periodicos.univag.com.br/index.php/psicologia/article/view/574>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SILVA, D. F.; VANDENBERGHE, L. **A Importância do treino de comunicação na terapia comportamental de casal**. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 13, n. 1, p. 161-168, jan./mar. 2008. Disponível em: Microsoft Word - 18\_A importancia\_lucilene silva.doc. Acesso em: 23 set. 2024.

SIMEONE-DI-FRANCESCO, C.; ROESE, N. J.; STEVENS, E. **Schema therapy with couples: a practitioner's guide to healing relationships**. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell, 2015.

TRINDADE, Barbara Samara Chaves; BECKER, Ana Paula Sesti. Padrões de Relacionamento Conjugal de Jovens Adultos: Uma revisão da literatura . ID on line. *Revista de psicologia*, [S. l.], v. 20, n. 80, p. 269-288, 2026. DOI: 10.14295/online.v20i80.4370. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/4370> . Acesso em: 16 abr. 2026.

VASLEHCHI, T.; ALIZADEH MOGHADDAM, A.; EHSANFAR, M.; HAJIYOUSSEFI, E.; ABBASI, N. **The efficacy of cognitive-behavioral couple therapy on communication beliefs and marital burnout among couples on the verge of divorce**. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, v. 6, n. 1, p. 64-71, 2024. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/380020815>. Acesso em: 21 ago. 2025.

VERYWELL MIND. **How to Break the Cycle of Blame in Your Relationship**. 2023. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/how-to-break-the-cycle-of-blame-in-your-relationship-7506204>. Acesso em: 21 ago. 2025.

VERYWELL MIND. **How to Deal With Jealousy and Insecurity in a Relationship**. Atualizado em 30 jul. 2024. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/overcome-jealousy-in-your-marriage-2303979>. Acesso em: 21 ago. 2025.

WALTMAN, S. **Questionamento Socrático para Terapeutas: Guia Prático para a Intervenção Cognitiva**. São Paulo: Artmed, 2023.

YOUNG, J. E.; KLOSKO, J. S.; WEISHAAR, M. E. **Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras**. Tradução de Roberto Cataldo Costa. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.