

RELAÇÃO DO ESTRESSE COM O CICLO DE VULNERABILIDADE E SUAS ESTRATÉGIAS DE SOBREVIVÊNCIA NA RELAÇÃO CONJUGAL

Rafaela Alves Bandeira¹

Daniele Cristine Nickel²

RESUMO

O início de um relacionamento gera muitas expectativas. O casal se depara com a realidade do convívio, frustrações e decepções, que podem levar a uma crise no relacionamento, e a forma de o casal se relacionar pode acarretar consequências positivas ou negativas em decorrência do estresse gerado. Diante das dificuldades de entendimento da complexa experiência na relação conjugal, o estresse surge diante desse cenário para que haja sobrevivência e adaptação do indivíduo à relação, a elaboração de estratégias de enfrentamento adequadas em face das situações estressantes e a compreensão das próprias vulnerabilidades podem servir como porta de entrada para a exploração e as mudanças da dinâmica relacional conflituosa do casal. Desse modo, este estudo constatou a possibilidade de relacionar o estresse e levantar hipóteses das vulnerabilidades e estratégias de sobrevivência na relação entre um casal a partir do levantamento de dados obtidos de um estudo de caso. Entretanto, o estudo é limitado, o que identifica apenas hipóteses para a interpretação do problema de pesquisa. Assim, sugere-se um aprofundamento do estudo mediante intervenção terapêutica, pois o terapeuta permite a mediação na comunicação, trazendo um entendimento global sobre a relação conjugal.

Palavras-chave: Estresse. Vulnerabilidade. Estratégia de Sobrevivência.

¹ Aluna do 4º ano de Psicologia da FAE Centro Universitário. Bolsista do Programa de Apoio à Iniciação Científica da Fundação Araucária. E-mail: rafaela.ab@hotmail.com.

² Doutora em Engenharia de Produção (UFSC). Coordenadora do curso de Psicologia e professora da FAE Centro Universitário. E-mail: danielenickel@fae.edu.

INTRODUÇÃO

O início de um relacionamento pode ser estressante, pois é uma mudança na vida do indivíduo. Pode-se dizer que o relacionamento por si só já é um estímulo estressor, e a forma de o casal se relacionar pode acarretar consequências positivas ou negativas em decorrência desse estresse.

Quando um casal inicia um relacionamento, vai surgindo um conjunto de crenças e expectativas desenvolvidas em função de sua biologia, de sua cultura, dos modelos que teve na sua vida e do resultado de suas experiências com o meio em que atuou e atua. A situação socioeconômica, a cultura e o conjunto de crenças de cada um associados às dificuldades externas podem levar os membros do casal a se estressarem mutuamente (TANGANELLI, 2007 apud BRAZ, 2010).

As expectativas que são criadas em relação ao relacionamento podem ou não ser correspondidas. Dependendo de como o indivíduo lida com isso, a situação pode se tornar mais estressante e alarmante. Berger e Kellner (1970 apud FERES-CARNEIRO, 1998) “[...] descrevem o casamento como um ato dramático, no qual dois estranhos, portadores de um passado individual diferente, se encontram e se redefinem”.

Desse modo, é necessária a percepção de que a relação conjugal frequentemente é alterada devido aos impasses que sofre o casal, e o entendimento desses impasses favorece uma boa convivência e o movimento para uma posição dialógica e de entendimento de suas responsabilidades.

1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 ESTRESSE

O conceito de estresse é muito utilizado pelo senso comum ao referir-se a pessoas que apresentam sintomas como cansaço, ansiedade, frustração, entre outros. De fato, o estresse tem relação com esses sintomas, mas a frequente utilização do termo para designá-los causa certa confusão sobre seu real significado.

Com base em seus vários estudos sobre o estresse, Selye apud Braz (2010) propôs o conceito trifásico do estresse: estágio de alerta, estágio de resistência e estágio de exaustão. O estágio de alerta é quando a pessoa percebe o agente estressor e há uma quebra da homeostase. A partir desse estágio, iniciam-se as reações fisiológicas com a liberação dos hormônios cortisol, adrenalina e noradrenalina, que tem por objetivo

adaptar o indivíduo à nova situação, ou seja, o corpo fica em alerta para uma possível emergência. “[...] se o momento de tensão persistir por um período longo ou por um curto período muito intenso, o organismo tende a avançar para o estágio da resistência” (BRAZ, 2010).

O Estresse envolve o organismo como um todo e, assim como o aumento de adrenalina e cortisona possam ser considerados componentes endócrinos do Estresse, a ansiedade seria, igualmente, um dos componentes psíquicos (BALLONE, 2008).

No estágio de resistência, o organismo já está mais adaptado à situação, percebe-se a diminuição dos sintomas iniciais, porém ocorrem sensações de desgastes sem causa específica. Se o indivíduo tiver estratégias para eliminar ou superar os estressores, poderá recuperar sua saúde rapidamente. Se isso não ocorrer e os agentes estressores persistirem, o estresse pode ir para uma fase mais problemática: a exaustão. A fase da exaustão pode causar problemas físicos e psicológicos que necessitam de tratamento especializado.

De modo geral, na fase da resistência, ocorre uma adaptação do indivíduo frente às dificuldades pelas quais está passando. Quando isso não ocorre, e o estressor não é controlado, a energia adaptativa é esgotada e o indivíduo entra em exaustão (BRAZ, 2010).

O estresse é um processo, e não uma reação única. A partir da exposição do indivíduo a um agente estressor, inicia-se o processo do estresse, causando alterações bioquímicas cujo objetivo é fortalecer o organismo, capacitando-o para a ação demandada (LIPP, 2003 apud BRAZ, 2010).

Quaisquer fatos que exijam mudanças e adaptação são considerados importantes estressores. Os agentes estressores podem ser originados por fontes externas ou internas.

[...] algumas situações ou eventos são naturalmente estressantes, como: frio, fome e dor. [...] atuam no desenvolvimento do stress automático por estarem relacionados à sobrevivência humana. Por outro lado, os fatores psicossociais, além de serem determinados pela história da sobrevivência, também apresentam uma capacidade de estressar, apesar de não estarem relacionados diretamente aos elementos de sobrevivência (EVERLY, 1989 apud BRAZ, 2010, p. 12).

1.2 ESTRESSE NA RELAÇÃO CONJUGAL

Segundo Collins apud Corrêa (2007), a relação conjugal é experimentada de forma diferente entre homens e mulheres, e a diferença entre gêneros mostra-se importante:

A mulher tem mais acesso ao mundo interno, é mais analítica, expressa com facilidade seus sentimentos, compartilhando assim suas vivências com os outros. Já o homem

limita mais a expressão de seus sentimentos, com forte tendência em utilizar o recurso de negação, colocando sua atenção em atividades que se distanciam dos conflitos, geralmente voltando-se mais para o aspecto profissional (CORRÊA, 2007).

Quando a expectativa sobre o outro é demasiadamente grande, e há muito anseio de que ela seja correspondida integralmente, não se leva em conta que o parceiro é uma pessoa diferente, com história de vida, personalidade e aprendizados diferentes, e provavelmente vez ou outra, ou muitas vezes, não agirá conforme a expectativa do cônjuge.

Os indivíduos têm que funcionar como reservatórios inesgotáveis de conteúdos psicológicos latentes e a satisfação da entrega total pode produzir uma sensação de esvaziamento. Há um aumento das expectativas, uma extrema idealização do outro e uma superexigência consigo mesmo, provocando tensão e conflito na relação conjugal, podendo levar à separação (FERES-CARNEIRO, 1998).

Gray (1996) apud Braz (2010) discorre sobre o estresse do matrimônio (pode-se estender para todos os tipos de relação conjugal, oficializadas ou não), pontuando como é encarado pelos homens e pelas mulheres, na maioria das vezes:

[...] parte das crises, dentro do casamento, se instala porque homens e mulheres tendem a desconhecer suas próprias emoções diante das situações de tensão. [...] enquanto os homens em eventos estressantes, na maioria das vezes, preferem isolar-se, já as mulheres, talvez por serem mais verbais, sentem necessidade de discutir as causas das suas manifestações de stress (GRAY, 1996 apud BRAZ, 2010).

Uma das grandes dificuldades do casamento é justamente conciliar essa identidade conjugal com o individualismo de cada um.

Na lógica do casamento contemporâneo, um e um são três [...] cada casal cria seu modelo único de ser casal, que ele chama de ‘absoluto do casal’, que define a existência conjugal e determina seus limites. A sua definição de casal, contém portanto os dois parceiros e seu ‘modelo único’, seu absoluto (PHILIPPE CAILLÉ, 1991 apud FERES-CARNEIRO, 1998).

Lidar com o estresse dentro de um relacionamento é uma tarefa delicada, são dois indivíduos com histórias de vida e expectativas diferentes, que aprendem a lidar com seus problemas de formas diferentes, eles precisam criar uma zona comum, sem, no entanto, perder sua individualidade, sua essência. Presume-se que o objetivo de duas pessoas se unirem em uma relação conjugal é para que obtenham alguma satisfação. Segundo Braz (2010), “satisfação conjugal é um conceito subjetivo, pois implica em ter as próprias necessidades e desejos satisfeitos, bem como corresponder ao que o outro espera, objetivando a reciprocidade e espontaneidade de cada um”.

1.3 VULNERABILIDADE

O termo “vulnerabilidade” refere-se à sensibilidade que os indivíduos trazem de suas histórias do passado e dos contextos atuais em suas vidas. Quando as vulnerabilidades surgem na relação do casal, são intensas e dolorosas. As vulnerabilidades podem ser resultantes de eventos traumáticos do passado, dos padrões da família de origem, relações anteriores e feridas do passado da relação do casal ou podem estar associadas ao estresse decorrente ou crise na vida de um ou ambos os parceiros. As vulnerabilidades também podem vir de traumas psicossociais, como discriminação, pobreza, violência, abuso, traição, humilhação, injustiças, negligência, entre outros. Quando a vulnerabilidade é desencadeada dentro da relação, o indivíduo tende a perceber o risco e antecipar a dor. O indivíduo percebe a situação de um modo automático, como se a situação estressante experimentada no passado fosse a mesma que a atual. Desse modo, tende a se autoprotger (SCHEINKMAN; DEKOVENFISHBANE, 2004).

1.3.1 Estratégias de Sobrevivência

Segundo Ferreira (1993) apud Garcia (2001), estratégia é um conceito de múltiplos significados. Pode ser definida como “a arte de aplicar os meios disponíveis ou explorar condições favoráveis com vistas a objetivos específicos”. Ainda:

[...] a palavra estratégia pode ser empregada de três maneiras distintas, podendo designar: os meios empregados para se alcançar um fim; ou, a maneira pela qual um parceiro, em um certo ato do jogo, relaciona o que ele pensa dever ser a ação do outro e o que ele considera que os outros pensam ser o seu; ou ainda, os procedimentos usados em uma situação de confronto para privar o oponente de seus meios de combate e para reduzir seus esforços de resistência (FOCAULT, 1982 apud GARCIA, 2001).

O termo “estratégias de sobrevivência” refere-se ao conjunto de crenças e estratégias que o indivíduo adota para se proteger e lidar com as suas vulnerabilidades. Trata-se de uma maneira de se manter no controle em situações emocionais difíceis. As estratégias de sobrevivência são adotadas antes que se possa avaliar criticamente a situação, e certamente antes que se possa expressar-se verbalmente.

Usamos el término ‘posiciones de supervivencia’ para referirnos al conjunto de creencias y estrategias que los individuos adoptan para proteger y manejar sus vulnerabilidades. Estas posiciones son usualmente la mejor manera que una persona encontro en su pasado, para protegerse a si mismo u a otros en su familia de origen y para mantener um sentido de integridad y control en las situaciones emocionales difíciles (SCHEINKMAN; DEKOVENFISHBANE, 2004).

No curso da vida, todos os indivíduos experimentam vulnerabilidades e desenvolvem estratégias de sobrevivência para manejar melhor esses impasses. São as formas que a pessoa encontrou no decorrer da sua vida para se proteger de situações conflitantes. Em determinadas hipóteses, essas estratégias podem tornar-se fonte de energia, criatividade e individualidade, porém, quando essas estratégias são muito rígidas e utilizadas indiscriminadamente para qualquer situação semelhante com algo já vivido, pode surgir o impasse na relação.

Sin embargo, si bien las estrategias de supervivencia pueden ser protectoras, ellas son frecuentemente soluciones interpersonales contraproducentes. [...] El ciclo de la vulnerabilidad es iniciado, ambos están resguardando sus vulnerabilidades y actuando y reaccionando desde sus posiciones de supervivencia. Esto es lo que hace que el impasse sea tan acalorado, confuso e intenso (SCHEINKMAN; DEKOVENFISHBANE, 2004).

1.4 A TERAPIA DE CASAL COMO ESTRATÉGIA PARA RESOLUÇÃO DOS IMPASSES

[...] a terapia de casal representa, muitas vezes, uma demanda de um segundo e último ritual de casamento. Assim, o terapeuta de casal estaria colocado, pelos cônjuges, mais perto da lei do que do desejo. Para este autor, os problemas conjugais estão situados em relação aos dois universos pessoais dos parceiros, à parte que não quer admitir a especificidade da outra. Seria um combate entre dois narcisismos individuais (EIGUER, 1984 apud FERES-CARNEIRO, 1994).

Quando um casal está frente a um conflito na relação, já utilizaram as estratégias de sobrevivência conhecidas individualmente por cada um deles. Sentem-se cada vez mais desconectados e menos preparados para lidar de forma efetiva com o impasse. Segundo Bergman e Surrey apud Scheinkman e Dekovenfishbane (2004), “con el tiempo, un impasse comienza a tener una cualidad de espiral repetitiva, y la pareja se vuelve menos y menos capaces de salirse de ese camino. [...] una sensación de estar encerrados en una lucha de poder”.

Os casais chegam à terapia sentindo-se atacados, em um impasse no qual há predominância de uma posição rígida de uma das partes (ou ambas), e percebe-se no casal um tipo recorrente de uma mesma dinâmica relacional. Esses impasses compreendem vulnerabilidade e confusão, tendendo a ser cada vez mais invasivos e tomar um maior espaço dentro da relação.

Durante o conflito, há ativação das vulnerabilidades e estratégias de sobrevivência de cada um, que complica a resolução do conflito, uma vez que cada indivíduo tem vulnerabilidades e estratégias diferentes.

Esta activación puede incluir la sobre posición emocional de significados entre la situación presente y experiencias del pasado [...] Entonces el o ella reacciona a la conducta hiriente real o percibida de un modo automático, como si la situación presente fuera em esencia la misma situación estresante experimentada en el pasado o en un contexto fuera de la relación. [...] Esta superposición puede confundir a los individuos, estimular dolor y gatillar modos auto-protectores de reacción (SCHEINKMAN; DEKOVENFISHBANE, 2004).

Um grande impasse na vida do casal pode servir como porta de entrada para a exploração e desconstrução de uma dinâmica relacional conflituosa. O trabalho inicial do terapeuta é intervir sobre esse ciclo da vulnerabilidade, enfatizando habilidades de comunicação e estratégias alternativas para a resolução dos problemas.

Frecuentemente, os casais chegam à terapia querendo validar suas atitudes, ou seja, em uma relação de poder na qual pretendem descobrir quem está certo. Segundo Scheinkman e Dekovenfishbane (2004), “Las parejas frecuentemente vienen a terapia con un modelo competitivo, buscando la validación del terapeuta sobre quien está equivocado o correcto. Buscan que el terapeuta tome una posición de juez”. Certamente, esse não é o papel do terapeuta, pois ele deve, de certa forma, mediar a comunicação, para que a ansiedade do casal diminua e eles possam se compreender de forma mais adequada.

Al ir reflejando la posición de la pareja, el terapeuta usa sugestivas redefiniciones en la cual la ira y frustración son traducidas en necesidades y deseos. Esta traducción ayuda a la pareja a contener su escalada y crear una narrativa más constructiva en la cual sus necesidades puedan ser entendidas y negociadas (SCHEINKMAN; DEKOVENFISHBANE, 2004).

À medida que o terapeuta auxilia o casal a compreender sua dinâmica relacional, ele também aponta como o impasse pode estar envolvido com agentes estressores presentes em suas vidas. O terapeuta tem papel de “articular como los factores contextuales están afectando la dinámica de la relación y facilitar negociaciones de un nuevo quid pro quo y una nueva organización relacional” (SCHEINKMAN; DEKOVENFISHBANE, 2004).

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caso, e a lógica do tratamento dos dados é qualitativa. Foi utilizada como fonte de coleta entrevista semiestruturada individual com perguntas abertas e fechadas e questionário como material de apoio. Os dados foram coletados durante o mês de maio de 2013, sob assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido com cada participante.

3 ANÁLISE DE DADOS

A pesquisa visa à obtenção de um comparativo dos dados coletados para a contribuição de um maior entendimento sobre a relação entre o estresse e o ciclo de vulnerabilidade, bem como suas estratégias de sobrevivência na relação conjugal. Ela foi aplicada em um casal com união estável há seis anos e frequentadores do Curso de Casais, situado na cidade de Curitiba. A faixa etária de ambos é de 27 anos. Eles serão referenciados como sujeito A, do sexo feminino, e sujeito B, do sexo masculino, para preservar suas identidades. Ambos possuem formação superior completa e são atuantes na área em que se formaram.

3.1 RELAÇÃO DO ESTRESSE COM O CICLO DE VULNERABILIDADE E SUAS ESTRATÉGIAS DE SOBREVIVÊNCIA NA RELAÇÃO CONJUGAL

Situações que exijam mudanças e adaptação na vida do indivíduo são consideradas importantes estressores. Dessa forma, o início de um relacionamento pode ser percebido como estressante. Seyle apud Braz (2010), com sua proposta trifásica dos estágios do estresse, identifica que, no início do relacionamento, o casal encontra-se em estado de alerta, pois o indivíduo tem de se adaptar à mudança. O modo como o casal irá se relacionar pode ter consequências positivas ou negativas em decorrência desse estresse. B há um ano e meio percebe que é preciso melhorar a qualidade do relacionamento, mas não sabe ao certo o que mudou desde o início, apenas relata que as atitudes e a personalidade de A mudaram. Partindo para o segundo estágio do estresse, o casal encontra-se em resistência, quando o organismo já está mais adaptado à situação, e percebe-se a diminuição dos sintomas iniciais, porém ocorrem sensações de desgaste sem causa específica.

No que se refere ao fator comunicação, é evidente o déficit na relação entre A e B. A relata que B não se expressa como deveria, e B fica em silêncio, isolando-se para evitar conflitos. B sente maior necessidade de expressar sua opinião e o que está sentindo. Quando B sente-se irritado com algumas atitudes de A, identifica que deveria ser mais direto e falar as coisas para ela, mas evita, por receio de magoá-la. Diante de situações conflituosas, às vezes, fica quieto para evitar confusão, por não gostar de discussões, assim, ele se identifica como flexível. Entende-se que o estresse do matrimônio é encarado de modo diferente entre homens e mulheres, primeiramente pela diferença em relação a gênero. Mulheres são mais analíticas, expressam facilmente seus sentimentos e sentem necessidade de discutir as causas que provocam a crise no relacionamento, talvez pelo fato de serem mais verbais, enquanto os homens tendem a

isolarem-se e usar a negação, direcionando sua atenção para atividades que se distanciam dos conflitos e voltando-se em grande parte para o aspecto profissional.

Na tentativa de identificar as estratégias de sobrevivência na relação do casal, A cita que o que a deixa irritada com seu cônjuge é a falta de atenção, incapacidade de dizer não e a falta de romantismo. Para B, incomoda a desorganização de A e a falta de força de vontade para conseguir determinadas coisas. Das qualidades que admiram um no outro, A considera B amoroso, determinado e ético, B considera A atenciosa, carinhosa e companheira.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÃO

Este estudo constatou, com a coleta dos dados obtidos, a possibilidade de relacionar o estresse com o ciclo de vulnerabilidade e suas estratégias de sobrevivência na relação conjugal. Entretanto, é preciso um aprofundamento no estudo, mediante um acompanhamento terapêutico, pois o estudo do caso é limitado. É possível apenas identificar hipóteses para a interpretação do problema de pesquisa, pois o resultado obtido não é inteiramente predominante. No início de uma relação, existem muitas expectativas sobre como é o relacionamento. Quando as pessoas se deparam com a realidade no convívio com o companheiro, alguém com defeitos e qualidades e que nem sempre se comporta como pensávamos, a frustração e a desilusão podem levar a uma crise e ao desencadeamento de estresse na relação conjugal.

O estresse é necessário para que haja sobrevivência e adaptação do indivíduo à relação, e a compreensão das próprias vulnerabilidades exerce um papel importante no modo como o indivíduo vê o relacionamento. As vulnerabilidades, quando surgem, são intensas e dolorosas, desse modo, o indivíduo tende a se autoprotger, usando as estratégias de sobrevivência como uma maneira de se manter no controle em situações emocionais difíceis, vividas de modo automático quando desconhecidas pelo indivíduo (situações estressantes experimentadas de sua história do passado e/ou de contextos atuais). Um dos passos para facilitar a identificação dos pensamentos automáticos, os quais desencadeiam as defesas, ativando o modo de sobrevivência, é a intervenção terapêutica, que permite a mediação na comunicação do casal e contribui para que a ansiedade diminua, possibilitando compreensão das questões internas e elaboração de estratégias de enfrentamento adequadas, ao fazê-los refletir sobre suas vulnerabilidades. O terapeuta ajuda os cônjuges a identificar quando começam a sentirem-se ameaçados, ativando seu modo de sobrevivência, e faz eles refletirem sobre suas vulnerabilidades e quais necessidades desencadeiam suas defesas. Um grande impasse na vida do casal pode servir como porta de entrada para a exploração e as mudanças da dinâmica relacional conflituosa do casal.

REFERÊNCIAS

BALLONE, G. J.; MOURA, E. C. Estresse: introdução. **PsiquWeb**. 2008. Disponível em: <www.psiqweb.med.br>. Acesso em: 27 out. 2012.

BRAZ, S. V. **Stress, qualidade de vida e mitos conjugais**. 2010. 120 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Centro de Ciências da Vida. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br/tde_arquivos/6/TDE-2010-03-22T064549Z-1582/Publico/Sandra%20Vieira%20Braz.pdf>. Acesso em: 02 jan. 2013.

CERCHIARI, Ednéia Albino Nunes. **Psicossomática – Um estudo histórico e epistemológico**. **Psicologia: ciência e profissão**, Brasília, DF, v. 20, n. 4, p. 64-79, dez. 2000.

CORRÊA, Káthia Regina; VIZZOTTO, Marília Martins; CURY, Alexandre Faisal. Avaliação da eficácia adaptativa de mulheres e homens inseridos num programa de fertilização in vitro. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 12, n. 2, p. 363-370, maio/ago. 2007.

DATTILIO, Frank M.; PADESKY, Christine A. **Terapia cognitiva com casais**. Porto Alegre: Artmed, 1995.

FERES-CARNEIRO, Terezinha. Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. **Psicologia: reflexão e crítica** [on-line], Porto Alegre, v. 11, n. 2, p. 379-394, 1998. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79721998000200014>>. Acesso em: 3 jan. 2013.

_____. Diferentes abordagens em terapia de casal: uma articulação possível? **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 2, n. 2, p. 379-394, 1994. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1994000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 03 fev. 2013.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GARCIA, Maria Lúcia Teixeira; TASSARA, Eda Terezinha de Oliveira. Estratégias de Enfrentamento do Cotidiano Conjugal. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 14, n. 3, p. 635-642, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722001000300019&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 09 fev. 2013.

ISMAEL, Sílvia Maria Cury. **A prática psicológica e sua interface com as doenças**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

JACQUES, M. da G.; CODO, W. **Saúde mental e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 2002.

OMER, Haim. **Autoridade sem violência: o resgate da voz dos pais**. Belo Horizonte: Artesã, 2011.

OSORIO, Luiz Carlos; VALLE, Maria Elizabeth. **Manual de terapia familiar**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SCHEINKMAN, Michele; DEKOVENFISHBANE, Mona. The vulnerability cycle: working with impasses in couple therapy (El ciclo de la vulnerabilidad: trabajando con impasses em terapia de pareja). **Family Process**, v. 43, n. 3, 2004. Disponível em: <<http://www.michelescheinkman.com/FishbaneScheinkman2004.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2012.

SCHULTZ, Duane; SCHULTZ, Sydney. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Cengage Learning, 2008.

VOLICH, Marcelo Rubens. **Psicossomática: de Hipócrates à psicanálise**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

ZACHARIAS, José Jorge de Moraes. **QUATI – Questionário de Avaliação Tipológica**. São Paulo: Vetor, 2003.