

O uso das Habilidades sociais como estratégia de enfrentamento do Stress na relação conjugal

Erika Mabel dos Santos Silva ¹

Resumo: As habilidades sociais são de extrema importância para a vida do ser humano, pois está permeada de interações sociais das quais se faz necessário diversas competências para melhor desenvolvê-las. O presente estudo tem como objetivo identificar se as habilidades sociais podem ser usadas como estratégia de enfrentamento do stress nas relações conjugais. Nesse âmbito algumas classes de habilidades sociais se destacam, tais como: assertividade, comunicação e empatia. Devido ao papel que as habilidades sociais exercem em nossas vidas buscou-se relacionar uma deficiência nesse âmbito com estressores na relação conjugal. Conclui-se que o desenvolvimento em habilidades sociais tem uma relação positiva com baixos estressores visto que um maior repertório de habilidades sociais pode favorecer para a diminuição dos números de estressores.

Palavras-chave: Habilidades sociais; relação conjugal; stress; comunicação; assertividade.

The use of social skills as a coping mechanism for Stress in the marital relationship

Abstract: Social skills are of extreme importance for the life of the human being, because it is permeated by social interactions of which it takes several skills to better develop them. The present study aims to identify whether social skills can be used as a coping mechanism for stress in marital relationships. In this context some social skills classes stand out, such as: Assertiveness, communication and empathy. Due to the role that social skills play in our lives, we sought to relate a disability in this context to stressors in the marital relationship. It can be concluded that development in social skills has a positive relation with low stressors, since a greater repertoire of social skills can favor the reduction of the numbers of stressors.

Keywords: Social skills; marital relationship; stress; Communication; assertiveness.

Introdução

Atualmente observa-se na mídia um aumento considerável de conflitos nos relacionamentos conjugais. A sociedade vem passando por mudanças abruptas nos dias atuais de modo que essas alterações têm afetado as pessoas e influenciado o modo como pensam ou se comportam na sua interação com os demais, como consequências desses conflitos podemos observar que a sociedade se encontra cada vez mais *estressada* (LIPP, 2014).

Sabe-se que o *Stress* é decorrente da história de vida do indivíduo assim como das interpretações que o mesmo faz frente a uma situação, de modo a vê-la como *estressante* ou não. Portanto as interações do indivíduo com outras pessoas e o mundo em que vive, pode vir a ser uma grande fonte *estressora* (LIPP, 2014).

Uma pesquisa de autopercepção online realizada pelo CPCS (Centro Psicológico de controle do Stress) em 2013 buscou identificar as principais fontes de stress percebidas pela população brasileira participante da pesquisa e identificou os relacionamentos interpessoais como o maior estressor apontado na amostra. Dentre os estressores foram citados: relacionamentos 18,56 %, financeira 17,32 %, sobrecarga de trabalho 16,58 %, trabalho 13,52 %, sua própria maneira de pensar 8,14%, transito 5,33%, separação ou divórcio 1,23%, entre outros.

Percebe-se que os conflitos conjugais podem surgir pela falta de diálogo, dificuldade em expor os sentimentos, falta da empatia, falha na comunicação, entre outros. Para lidar com essas fontes *estressoras* se faz necessário desenvolver e praticar estratégias de enfrentamento do manejo do *stress* o que nos leva a questionar se o uso das habilidades sociais pode ser empregado como estratégia de enfrentamento do *stress* na relação conjugal? As Habilidades Sociais têm grande importância nas relações interpessoais pois é entendida como um conjunto de comportamentos que nos ajudam a interagir bem com os outros, ou seja, está relacionado as nossas atitudes, desejos, opiniões, como saber começar e terminar uma conversa, pedir desculpas, admitir erros, pedir ajuda, resolver problemas e expressar sentimentos, entre outros.

Um bom repertório em habilidades sócias favorece no funcionamento saudável das pessoas proporcionando maior qualidade de vida nos

relacionamentos conjugais. Utilizando as habilidades sociais para trabalhar as fontes de conflitos conjugais que pode contribuir para auxiliar a diminuir as fontes *estressoras* nas relações conjugais e assim ser usada como estratégia de enfrentamento do *stress*. Para melhor explicar o tema proposto neste artigo alguns objetivos são traçados, tais como: compreender o uso das habilidades sociais como estratégia de enfrentamento do *stress* nas relações conjugais. Sendo assim, é preciso classificar o *stress*. Descrever a relação conjugal e suas fontes *estressoras* e conceituar Habilidades sociais e sua relação com o *stress*.

Stress

O termo *stress* é popularmente conhecido e utilizado na sociedade e muito embora seja empregado adequadamente nota-se que não há muita percepção do quanto o *Stress* pode vir a ser prejudicial para o equilíbrio físico, emocional e psicológico quando não recebe a devida atenção. Por ter uma característica muito subjetiva, uma vez que diversos são os fatores com o potencial de causar *Stress* e que estão intimamente ligados as vivencias de cada sujeito e sua interpretação da situação o que significa que um mesmo evento/situação pode ser considerada *estressora* para um e não o ser para outro, que se faz necessário entender todos os fatores envolvidos (LIPP & MALAGRIS, 2011).

A palavra *Stress* tem origem Latina e na época foi empregado para referir a um evento de tensão-angustia-desconforto. Do sec. XVII ao sec. XIX surgem várias pesquisas e conceitos realizados por médicos sobre possível relação entre eventos emocionais relevantes, doenças físicas e mentais, mais não recebe naquele momento atenção científica. No sec. Seguinte, o médico William Osler (1910) relaciona a ideia de eventos *estressores* com trabalho excessivo, e as reações do organismo com preocupação. Somente em 1926 Hans Selye estudante de medicina fascinou-se pelas diversas reações vividas pelos seus pacientes frente a circunstâncias que causava angustia e tristeza, e chamou esse fenômeno de síndrome geral de adaptação ou síndrome do *stress* biológico, e por conseguinte síndrome do estar doente. Em 1936 já intitulado endocrinologista Selye utiliza o termo *Stress* para definir o fenômeno ao qual denominou anteriormente síndrome geral de adaptação (RANGÉ, 2001).

Selye (1984 *apud* LIPP E MALAGRIS 2011) definiu estresse como uma reação não específica, resultante de qualquer demanda colocada no organismo, seja o efeito mental, seja o efeito físico.

Comumente, acontecimentos que geram conflito mental e psicológico são considerados *estressores*, as situações que impactam a vida das pessoas são variadas algumas de fácil reconhecimento pois são constituídas por nossas experiências de vida, como relação mal resolvida, morte de um ente querido, preconceitos, mudanças de valores, relacionamentos amorosos virtuais, entre outros. Assim sendo, as fontes *estressoras* são combinações de fatores internos e externos. As fontes internas constituem a forma de ser de cada indivíduo, sua maneira de receber e interpretar aos estímulos ambientais, como ciúmes, perfeccionismo, conflito pessoais. As fontes externas estão relacionadas aos eventos do cotidiano, violência urbana, doenças, problemas sociais. Para Leahy, Tirsch e Napolitano:

O estresse pode também ser o resultado de demandas externas, problemas e conflitos de relacionamento. Condições fisiológicas, como falta de sono ou enfermidade, e condições ambientais, como barulho ou multidões, podem causar estresse.

Independentemente da fonte, o estresse afeta o corpo, ativando a reação de luta ou fuga. (p. 202)

O *Stress* é dividido em fases que variam segundo o tempo a que sujeito permanece exposto ao *estressor*. Hans Selye (1953 *apud* LIPP E MALAGRIS 2011) classifica as 3 fases do *Stress* como fases do alerta, resistência e exaustão.

Sugere que na fase alerta o organismo se prepara para luta e fuga, reações indispensáveis de conservação da vida. É o *Stress* positivo, estimula a produção de mais força e energia, para superar um desafio ou ameaça identificada no organismo. Ocorre mudanças hormonais que geram sentimentos positivos, como motivação e coragem, que levam a pessoa a ser mais produtiva. Apesar de ser uma fase boa pode começar a dar sinais físicos e mentais de que algo está errado, pessoas nesta fase apresentam dificuldade para dormir muito acentuada devido a adrenalina (LIPP, 2014).

Na fase Resistência o organismo apresenta reações contrárias a 1 fase. O corpo aumenta a capacidade de resistência além do que podemos suportar para tentar manter a homeostase interna. O organismo busca um reequilíbrio físico e mental devido ao gasto de energia excessiva. O indivíduo pode apresentar cansaço constante, lapsos de memória, perda do apetite, queda de cabelo, problemas na pele (LIPP, 2014). Segundo Leahy, Tirsch e Napolitano:

Durante a fase de resistência, o organismo tenta lidar ativamente com o estresse, mobilizando recursos, energia e comportamento para resolver ativamente os problemas enfrentados. Por fim, após a mobilização contínua de recursos e o manejo, o organismo começa um processo de descompensação

durante a fase de exaustão, marcado por falha das respostas defensivas e de manejo, problemas digestivos, fadiga, agitação e irritabilidade (p. 200).

Porém a pessoas que ainda conseguem tomar decisões assim como, trabalhar quando se encontram na transição da fase de resistência para quase exaustão, embora seja preciso um maior esforço para esse feito.

Na fase da exaustão é a fase mais negativa do *estresse*, o indivíduo não consegue se manter física ou psicologicamente, bem como tomar decisões impensadas e realizar suas atividades diárias. O que dificulta muito a sua mobilidade, o cansaço se torna crônico e doenças começam a surgir, como diabetes, dificuldades sexuais, não socializa, fica apático, depressão, síndrome de *Burnout* (LIPP, 2014).

Lipp (2014) em suas pesquisas identifica uma quarta fase denominada quase-exaustão em que observou que existia uma mudança na qual o sujeito saia da resistência, mas ainda não se encaixava totalmente na exaustão ficando assim entre a resistência e a exaustão, o organismo ainda consegue resistir, por isso é comum que a pessoa apresente variações de humor alternado entre momentos de bem-estar e momentos de cansaço e ansiedade Lipp (2003) define que o *Stress* a reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite, confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. O que pode ser verificado é que não somente as situações consideradas ruins, mas também as boas desencadeiam as reações de *Stress*.

Existem alguns tipos de stress dependendo do tipo de estressor e do contexto a que está inserido. São eles: o stress ocupacional, o qual refere-se aos estressores diretamente relacionados com o ambiente de trabalho e suas condições, o stress familiar, que se refere aos estressores advindos da interação familiar e o stress interpessoal, que se refere aos estressores relacionados as interações interpessoais (LIPP & MALAGRIS, 2011).

O stress interpessoal

Somos seres interdependentes e inter-relacionais, cada indivíduo tem sua maneira de pensar, agir, se comunicar, onde existe mais de duas pessoas existe relação humana. Tais relações quando bem conduzidas tendem estabelecer harmonia e equilíbrio, o que transfigura uma relação positiva, seja no trabalho, na família ou em grupo, onde quer que se estabeleça

as relações sociais. Quando tais relações proporcionam uma perspectiva positiva tem uma maior probabilidade de coesão e de progresso. Para progredir, avançar em uma relação aprendemos a conhecer, identificar, respeitar e viver em comunhão, isto é, depende do modo como nos posicionamos nos apresentamos diante das situações desagradáveis e frustrantes e ou positivas de nossas vidas. De modo geral, as situações desagradáveis ou que causam impactos na vida das pessoas podem ser fontes de stress (LIPP, 2014).

Sabe-se que o stress não é algo contagioso, entretanto estudos mostram que há uma maior predisposição de apresentar-se estressado, por conviver com um indivíduo extremamente estressado. Na sua maioria pessoas estressadas tendem ser, impacientes, irritadas ou até mesmo agressivas frente a situações estressantes o que pode induzir quem estar a sua volta se comportar da mesma forma (LIPP, 2014). Cada pessoa tem sua forma de interpretar as situações e ou acontecimentos na sua vida e em seus relacionamentos interpessoais, a relação com o outro pode deixar marcas, traumas, magoas que afetam o indivíduo nas áreas física e emocional. Essas experiências deixam danos muitas vezes irreparáveis e de difícil resolução, o que pode gerar nesses indivíduos altos níveis de stress e modificar sua qualidade de vida (LIPP, 2014).

A relação conjugal e fontes Estressoras

As relações conjugais são constituídas na influência da reciprocidade de dois indivíduos. Essa relação é estabelecida através do contato, seja ele verbal ou não verbal, marcados por momentos agradáveis ou não. Os envolvidos na sua subjetividade trazem consigo seus valores, crenças, manias e sua forma de ver o mundo, assim como, a maneira de expressar seus comportamentos diante dos eventos (SCHIMIDT, BOLZE, VIEIRA & CREPALDI, 2015).

“O processo de formação da conjugalidade compreende diferentes contextos e níveis da relação, o que deriva na acepção psicossocial de um relacionamento afetivo estável” (FÉRES-CARNEIRO & DINIZ NETO, 2010 apud Schimidt et al, 2015, p. 873). O relacionamento afetivo é algo complexo. É fato que os relacionamentos estão inseridos numa perspectiva individual e social. Sabemos que dentro de um relacionamento existem momentos agradáveis como também conflituosos, deste modo, para que um relacionamento afetivo seja bom, dependerá do casal, ou seja, a forma como eles se colocam nesta relação.

Se os cônjuges aprenderem a lidar com as diferenças, existirão menos conflitos, isto é, reduzirá o stress, de modo que, a subjetividade da personalidade do casal, as ideias, os valores divergentes, questões que envolvem a história familiar do casal, como também os aspectos biológicos, econômicos, culturais e sociais, não terão impacto negativo.

Com o surgimento de conflitos na relação conjugal, muitos fatores podem desencadear as fontes de stress internas e externas no relacionamento. Estas fontes de *stress* são os estressores, definidos por Lipp e Rocha (1996, p.64) como “qualquer evento que confunda, amedronte ou excite a pessoa”. Sendo assim, percebe-se a importância em aprender identificar o stress na conjugalidade, assim como, eliminar algumas fontes estressoras. Segundo Lipp (2014):

Alguns estressores são facilmente reconhecidos. Podem ser constituídos de relações mal resolvidas, perdas (sentimentais, de emprego, de dinheiro, de prestígio, etc), dificuldades financeiras, excesso de trabalho, expectativas da sociedade, preconceitos, tratamento desigual, responsabilidade em demasia ou aposentadoria. Podem ser provenientes também de eventos positivos que exijam uma grande adaptação, como nascimento de filho, casamento, promoção, até, ser sorteado na loteria. (p. 23).

Assim como,

(...) há fatores individuais que podem gerar tanta, ou mais, tensão do que os estressores externos. Tais fatores são chamados de fontes internas. Alguns exemplos são: negativismo ou pessimismo, ideias preconcebidas, perfeccionismo, pressa, conflito sobre papéis, ciúmes, obsessividade e, acima de tudo, o modo estressante de ver o mundo. (p. 24).

De acordo com Jablonski (2001) o que exerce impacto nos relacionamentos são as variáveis sociais, que inclui a modernização e a urbanização da sociedade. Além disso também considera-se o individualismo, a redução dos membros dentro de uma família, o crescente aumento da expectativa de vida; supervalorização da cultura com relação do amor e da sexualidade e, a extrema importância a crença e valores compartilhados entre a sociedade e principalmente entre os cônjuges.

É notório que os relacionamentos vêm atravessando inúmeras transformações com a contemporaneidade, observa-se com isso, o avanço da tecnologia e os novos meios de comunicação tem influenciado a forma como as pessoas interagem e se percebem em suas relações, gerando falhas na comunicação, o que pode ocasionar frustrações e conflitos

conjugais. De acordo com Guareschi, o que constrói a realidade é a comunicação, isto é, quando há comunicação entre as pessoas, algo existe ou deixa de existir. (Matos, 2003).

Portanto, entende-se que o diálogo pode servir para construir relacionamentos agradáveis, como também pode desencadear frustrações e conflitos.

Segundo Neno e Tourinho (2003). Para que haja uma relação saudável é preciso bem mais que manifestações de amor e carinho e sim que o casal encontre espaço para que ambos exponham suas insatisfações que venham a surgir ao longo do relacionamento.

A comunicabilidade nos relacionamentos pode ser vista como benéfica e ou prejudicial, depende de como os conjugues articulam esse diálogo na sua interação. Quando há falha na comunicação, pode ocorrer stress diante das dificuldades apresentadas na forma como os cônjuges enfrentam os possíveis conflitos advindos desta vivência (FIGUEREDO, 2005).

Segundo pesquisa de um estudo transcultural de Christensen, et al. (2006), realizado com 263 jovens adultos no Brasil, na Itália, em Taiwan e nos Estados Unidos foi comprovado que a comunicação construtiva promove a satisfação e bem-estar nos relacionamentos e faz parte primordial da intimidade. Neste estudo as pessoas que introduzem a comunicação nos relacionamentos e estão mais satisfeitas do que aqueles que não introduzem.

Portanto, a comunicação é vista como uma ferramenta indispensável para manutenção de um bom relacionamento, bem como, para sua manutenção, construção do bem-estar e o cultivo da intimidade do casal. Alguns fatores como o contato visual, expressão facial, contexto de conversação como tom de voz, por exemplo são vistos por Argyle (1974) como intimidade interpessoal.

Sendo assim, para manter uma boa comunicação faz-se necessário saber articular as palavras, tom de voz, o uso das expressões, forma de se comportar diante do outro, dessa forma, desenvolver habilidades necessárias para manter a ordem na relação.

A empatia é uma habilidade que inclui componentes comportamentais, afetivos e cognitivos que promove um ajustamento da forma agradável, de como nos colocamos no lugar do outro. A empatia “caracteriza-se pela habilidade em compreender, de forma acurada, os sentimentos e a perspectiva da outra pessoa, bem como de transmitir entendimento de tal maneira que está se sinta verdadeiramente compreendida e acolhida” (FALCONE, 1999, p.24).

Todavia, casais que fazem o uso da empatia promovem maior satisfação em sua relação, pois não violam o direito e espaço do outro, compreende e atende a necessidade do outro de forma equilibrada em eventos que podem gerar impacto na relação.

Habilidades sociais e Stress

O campo das Habilidades Sociais tem sido alvo de interesse em diversas áreas das relações humanas. Pesquisas nesta área tem mostrado sua contribuição no favorecimento das relações interpessoais. As habilidades Sociais são consideradas como um conjunto de comportamentos que o indivíduo aprende através da sua socialização, nesse processo de interação adquire-se padrões comportamentais como: valores, atitudes, crenças, entre outras coisas, que favorecerão os relacionamentos. (SOUZA, DUTRA E GONÇALVES, 2017).

São entendidos como um conjunto de comportamentos individuais assertivos que não utilizam nem da passividade nem da agressividade para atingir os seus objetivos, nos quais os indivíduos conseguem, respeitando a si próprios e aos demais, adotar comportamentos adequados nas mais diversas situações (CABALLO, 2003, p. 633).

Segundo Del Prette (2001), para que um indivíduo interaja socialmente bem é preciso que ele tenha em seu repertório social atitudes e comportamentos para lidar com as demandas sociais definindo assim as habilidades sociais de um determinado sujeito. (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2001; 2005; 2010 *apud* DEL PRETTE, MURTA, CANGUSSÚ & DEL PRETTE, 2017). Já a competência social Del Prette e Del Prette (2001), afirmam que geram consequências favoráveis para o indivíduo em particular e as pessoas com quem ele se relaciona a partir dos objetivos pessoais e/ou de demandas de uma determinada situação e da cultura, no qual é a capacidade de articular pensamentos, emoções e atitudes. (*apud* SOUZA, DUTRA & GONÇALVES, 2017).

Desta forma entende-se que aprimorar o uso da competência social depende da forma como observamos e aprendemos através da interação com os demais. Dessa forma, as habilidades sociais se diferem da competência social no que diz respeito ao sentido, visto que, a competência social é a avaliação de quando ocorre a transmissão de um ou mais comportamentos em um episódio social e suas implicações, enquanto que a habilidade social

se relaciona com diferentes tipos de comportamentos viventes no repertório do indivíduo que o auxiliará nas suas diversas interações.

A maneira como o comportamento se manifesta na relação com outras pessoas tem a ver com a interpretação que é feita das situações, gerando assim emoções diante dela. Portanto não é a situação em si que altera as emoções e sim a forma como a pessoa vai interpretar o acontecimento, este por sua vez influenciará a forma como o indivíduo vai se sentir manifestando assim, uma determinada ação. (BECK, 2013). “Os indivíduos reagem a estímulos através de

uma combinação de respostas cognitivas, afetivas, motivacionais e comportamentais, e que cada um desses sistemas interage com os outros. (BECK, 1967 *apud* DATTILIO, 2011 p. 58).

Com isso ser competente socialmente diz respeito a saber administrar a forma como penso e sinto as emoções que influenciam aquilo que fazemos, que são os comportamentos e atitudes. Como aponta Caballo (1986, p. 6):

Comportamento socialmente hábil é o conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em um contexto interpessoal que expressa sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos desse indivíduo de modo adequado à situação, respeitando esses comportamentos nos demais, e que geralmente resolve os problemas imediatos da situação enquanto minimiza a probabilidade de futuros problemas.

As habilidades sociais começam a ser desenvolvidas ao nascer e se dá ao longo de toda vida, devido sua preponderância nos aspectos sociais de nossa sociedade. Desde a infância começa-se a criar mecanismos para perceber uns aos outros, e a partir da trajetória de vida de cada um participa-se de diferentes contextos com os modelos referenciais como família, escola e trabalho. Na convivência diária e com pessoas em vários contextos e culturas diferentes, e precisa adequar-se de maneira favorável as situações e demandas da sociedade. (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005).

Segundo Del Prette e Del Prette (2001; 2005), possuir um bom repertório de habilidades sociais favorece no desenvolvimento de relacionamentos mais duradouros, gerando bem-estar, qualidade de vida e sucesso profissional, por exemplo. Estudos apontam que pessoas que se relacionam de maneira saudável nas suas relações sociais são menos propensas a doenças e mais produtivos em suas vidas pessoais e profissionais. (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2009).

Na aplicabilidade das habilidades sociais pode-se mencionar: saber começar e terminar uma conversa de forma agradável, cumprimentar com um bom dia, ser grato, saber pedir desculpas, pedir ajuda, expressar sentimentos. Essa forma correspondente de aprendizagem quando inadequada pode deixar as pessoas com déficit em várias habilidades, o problema com os déficits é que eles podem atrapalhar a convivência com os outros e o indivíduo passa a apresentar dificuldade nos relacionamentos, desempenho acadêmico, problemas conjugais e até mesmo desenvolver patologias. “Há evidências que apontam que déficits em habilidades sociais estão associados a um fraco desempenho acadêmico entre crianças. No contexto familiar, habilidades sociais inadequadas entre adultos resultam em conflitos conjugais, transtornos de ansiedade entre outros.” (PINTO & BARHAM, 2014 p. 528).

De acordo com Del Prette, Murta, Cangussú e Del Prette (2014) é relatado em seus estudos o quanto o estresse impacta negativamente a vida das pessoas e conseqüentemente os seus relacionamentos, seja em sua relação pessoal, familiar e laboral. Deste modo todo tipo de relacionamento está sujeito a episódios de desavenças e/ou estressores que podem surgir e impactar a vida conjugal de um determinado casal.

Com relação ao estresse, sabe-se que os déficits de habilidades sociais, podem contribuir de forma negativa a qualidade de vida do indivíduo, possibilitando para com o mesmo. Em sua associação com stress, os déficits de habilidades sociais, podem constituir tanto uma fonte adicional de estressores como dificultar o desempenho em respostas adaptativas à diferentes tipos de estressores, sociais e não sociais. (DEL PRETTE, MURTA, CANGUSSÚ & DEL PRETTE, 2014).

Existindo, portanto, uma relação positiva entre o stress nas relações conjugais e o baixo repertório em habilidades sociais, uma vez que esta última exerce um grande papel nessas relações. Fazendo-se necessário compreender algumas classes de comportamento que tem um grande papel nessa relação de modo que o trabalho com as mesmas podem conseqüentemente representar um benefício para esse tipo de relação.

Vilela (2000), em seus estudos destaca que existe uma variedade de fontes estressoras e que estas são oriundas de déficits de habilidades na relação conjugal, no que se reporta à falta de assertividade, assim como, um conjunto de crenças e a falha na comunicação entre cônjuges.

Na relação conjugal, assim como, nas relações sociais, compete aos indivíduos expressar seus direitos, desejos, e ponto de vista de forma positiva, sem agressões ou

ressentimentos desnecessários. Tornando o entendimento da assertividade de extrema importância para que se tenha uma melhor comunicação nas relações. “Segundo as definições clássicas, o comportamento assertivo seria a expressão de sentimentos de maneira socialmente adequada, preservando tanto os direitos/interesses do indivíduo que responde assertivamente quanto os de seu interlocutor”. (MARCHEZINI-CUNHA E TOURINHO, 2010, p. 296).

A assertividade é uma escolha. Portanto cabe ao sujeito, que já obtém um bom entendimento da mesma, fazer uma análise de cada situação e decidir que ação melhor o beneficiaria naquele momento. Usando assim está como uma estratégia de enfrentamento (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2012).

A assertividade pode contribuir para as relações conjugais de modo a proporcionar ao sujeito o entendimento de que é direito de todos expressar suas opiniões e defender seus direitos, mas sem infringir o direito do outro. Desse modo o entendimento de que não só é um direito como também uma necessidade para uma boa comunicação que se expresse suas opiniões e defenda seus direitos na relação vai proporcionar uma interação mais honesta e clara dificultando assim as falhas de comunicação que são estressores nas relações conjugais (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2012).

As falhas de comunicação são um grande empecilho nas relações, visto que pode causar grandes problemas aos casais. A comunicação é uma das principais ferramentas na construção diária da relação, pois é através desta que se expressa seus gostos, preferências, descontentamentos como também seus sentimentos e críticas. Segundo Figueiredo (2005):

É comum, em qualquer interação social, que a mensagem que se pretende emitir não seja plenamente compreendida, a outra pessoa pode ser atingida ou não. Na intimidade conjugal, essa incompreensão pode ser comprometedor para a saúde do casamento. Duas pessoas morando juntas, vivem, inevitavelmente, diferenças, desagradados e conflitos, o poder da comunicação pode ser determinante para a resolução (p.128).

Sendo assim: “Numa interação em que as pessoas são mais íntimas, são mais próximas, a comunicação verbal é um importante instrumento no estabelecimento e manutenção dessa intimidade.” (FIGUEREDO, 2005 p. 128). De modo que se faz necessário direcionar nossa atenção para o modo como a comunicação está ocorrendo em nossas relações. A congruência na comunicação é fundamental pois isso significa que está se passando uma mensagem clara do que quer comunicar, quando a comunicação é

incongruente, ou seja, quando se fala uma coisa e faz outra ou mesmo existe uma divergência entre a linguagem verbal e a linguagem não verbal dificilmente a mensagem será compreendida. Segundo Wright (1992 *apud* BEREZA, MARTINS, MORESCO & ZANONI 2005):

Assinala que um dos problemas-chave que interfere na comunicação é o se fazer compreender, em que frequentemente as pessoas acreditam que compreendem o que seu cônjuge está querendo dizer, mas, na realidade, simplesmente não ouvem o que o outro quer dizer, pois, muitas vezes, nem mesmo o próprio cônjuge sabe o que quer dizer para o outro (p, 31).

Minicucci (1985) cita o bloqueio de comunicação, uma indisposição por parte do parceiro em falar sobre o que anda acontecendo em sua vida, que pode causar uma perturbação na percepção que o outro tem de si e de seu parceiro. O que por sua vez pode fazer emergir pensamentos e crenças disfuncionais que pode interferir de modo a dificultar ainda mais a comunicação. (BEREZA, MARTINS, MORESCO & ZANONI 2005).

Um fator que pode vir a influenciar a comunicação assim como a pratica da assertividade é a capacidade de compreender e se colocar no lugar do outro. Portanto a empatia é uma habilidade que embora muitos achem ser intrínseco ao ser humano precisa ser desenvolvida e colocada em pratica. (Garcia, 2001 *apud* PAVARINO, DEL PRETTE & DEL PRETTE 2005).

A empatia “caracteriza-se pela habilidade em compreender, de forma acurada, os sentimentos e a perspectiva da outra pessoa, bem como de transmitir entendimento de tal maneira que está se sinta verdadeiramente compreendida e acolhida” (FALCONE, 1999, p. 24 *apud* SARDINHA, FALCONE E FERREIRA 2009, p. 396).

Portanto é através da empatia que expressamos o nosso entendimento e interesse referente ao sentimento e necessidade do outro. Sendo importante pois em qualquer relação e principalmente na relação conjugal quando estes compartilham grande parte do seu dia a dia com o outro, o que pode ao longo do tempo acabar por banalizar a interação quando na verdade deve-se buscar diariamente o uso da empatia com o outro, de modo que, ambos se sintam compreendidos.

Segundo por Sardinha, Falcone e Ferreira (2009 p. 400): “Assim, sugere-se que a empatia influencia diretamente a interação conjugal, na medida em que, quando um parceiro procura ver os fatos sobre a ótica do outro, muitos atritos na interação podem ser evitados e a solução de problemas de interação se torna

mais fácil. ”

Considerações Finais

O presente trabalho buscou identificar se as habilidades sociais podem ser usadas como estratégia de enfrentamento do stress na relação conjugal. Com base na pesquisa bibliográfica realizada concluiu-se que existe uma relação positiva entre o déficit em habilidades sociais e o stress na relação conjugal de modo que desenvolver as habilidades sociais vai, por conseguinte diminuir os estressores advindos do baixo repertório de habilidades sociais.

Sendo assim, o seu desenvolvimento através de treinamento de habilidades sociais favorece a qualidade das relações conjugais visto que o mesmo estará buscando exercer uma comunicação clara, ativa, honesta e congruente como também empática e assertiva.

A Terapia Cognitiva comportamental pode contribuir de modo a propor o treinamento de habilidades sociais, no qual irá realizar uma psicoeducação a respeito das principais classes a serem trabalhadas, que serão identificadas através de uma análise subjetiva do sujeito, para assim iniciar o treinamento e dessa maneira desenvolver as habilidades desejadas ou aprimorar as já existentes, mas não tão bem desenvolvida.

Referências:

ALLEGRETTI, J., **Nível de estresse, fontes estressoras e estratégias de enfrentamento em mulheres.** 2006. Disponível em: <http://tede.bibliotecadigital.puccampinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/153> Acesso dia 20 de março de 2018.

BECK, J., **Terapia cognitivo comportamental teoria e pratica.** Porto Alegre. Artmed. 2013.

BEREZA, E., MARTINS, J., & MORESCO, L. **A influência da comunicação no relacionamento conjugal.** 2005. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v.9(1), p.3140 <http://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/viewFile/216/190>.

BOLZE, S. D. A., SCHMIDT, B., CREPALDI, M. A., & VIEIRA, M. L. **Relacionamento conjugal e táticas de resolução de conflito entre casais.** 2013. Actualidades en psicologia, 27(114), 71-85. Acesso: 15 de agosto de 2018. Disponible: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133232388006.ISSN0258-6444>.

BOLZE, S., D., A., SCHMIDT, B., CREPALDI, M., A., & VIEIRA, M., L. **Conflitos Conjugal: Uma Revisão da Produção Científica Brasileira.** 2011. Disponível:

https://scholar.google.com.br/scholar?cluster=1370521298091076953&hl=ptBR&as_sdt=0, 5. acessado dia 15 de agosto de 2018. *Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC*

BRAZ, S., V. **Stress, qualidade de vida e mitos conjugais**. 2010. Campinas: PUC-Campinas, 2010. <http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/249>

BUENO, L. N., BUENO, G., N. **Comportamento em Foco3**. 2014. São Paulo: ABPMC.

CABALLO, V. **Manual de Avaliação e treinamento das habilidades sociais**. 2003. São Paulo: Santos.

CAMINHA, R. M., CAMINHA, M. G. & DUTRA, C. A. **A prática cognitiva na infância e na adolescência**. 2017. Novo Hamburgo: Sinopsys.

CÁSSIO, E., S., M., RAMOS, J., S. **A Fragilidade dos Relacionamentos Conjugais na Contemporaneidade**. 2012. Centro Universitário do Leste de Minas Gerais. <https://www.researchgate.net/publication/230857312>

DATTILIO, F. M. **Manual de terapia Cognitivo: Comportamental para Casais e Famílias**. 2011. Porto Alegre: Artmed

DEL PRETTE, Z. A. P., & DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades: Terapia, educação e trabalho**. 2012. Petrópolis: Vozes.

FIGUEREDO, P., M., V. **A influência do locus de controle conjugal, das habilidades sociais conjugais e da comunicação conjugal na satisfação com o casamento**. 2005. *Ciências & Cognição*, 6, (1), pp. 123-132. ISSN 1806-5821.

LEAHY, R. L., TIRCH, D., NAPOLITANO, L., A. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. 2013. Porto Alegre. Artmed.

LIPP, M., & TRICOLI, V. **Relacionamentos Interpessoais no século XXI e o Stress Emocional**. 2014. Novo Hamburgo: Sinopsys.

MALAGRIS, L., E., N., FIORITO, A., C., C. **Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde**. 2006. *Estudos de Psicologia*, 23, (4), 2006, pp. 391-398. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=395336256007> Acesso dia 16 de Abril de 2018.

MARGIS, R., PICON, P., COSNER, A. F., & SILVEIRA, R. O. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade**. 2003. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 25(1), 65-74. <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1>

MELO, A. C. D. **O que define um relacionamento satisfatório?** 2003. Psicologia Pedra Branca. Disponível em: <https://www.riuni.unisul.br/handle/12345/1465> Acesso dia 16 de abril de 2018.

MOSMANN, Clarisse, & FALCKE, Denise. **Conflitos conjugais: motivos e frequência.** 2011. Revista da SPAGESP, 12(2), 5-16. Recuperado em 08 de outubro de 2018, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167729702011000200002&lng=pt&tlng=pt.

NENO, S., & TOURINHO, E., Z. **Dizer “eu te amo” também é ser assertivo.** 2007. In: Conte, F., C., S. & Brandão, M., Z., S. Falto? Ou não falto? Londrina: Mecenias.

PAPALIA, D. E., FELDMAN, R. D., & MARTORELL, G. **Desenvolvimento humano.** 2013. Porto Alegre: Artmed.

PAVARINO, M., G., PRETTE, A., D., PRETTE, Z., A., P., D. **O desenvolvimento da empatia como prevenção da agressividade na infância.** 2005. Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) 36, (2) pp. 127-134, maio/ago. 2005. <https://www.researchgate.net/publication/221931628>

PELLEGRINI, C. F. D. S., CALAIS, S. L., & SALGADO, M. H. **Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do estresse.** 2012. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 64(3), 110-129. Disponível em: <http://seer.psicologia.ufrj.br/index.php/abp/article/view/780>

RANGÉ, B., e colaboradores. **Psicoterapias cognitivo comportamentais – um diálogo com a psiquiatria.** 2011. - 2 edição. Porto Alegre: Artmed.

SADIR, M., A., S., BIGNOTTO, M., M., & LIPP, M., E., N. **Stress e qualidade de vida: Influência de algumas variáveis pessoais.** 2010. Paidéia, vol. 20, núm. 45, abril, 2010, pp. 73-81. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305423775010>.

SARDINHA, A., FALCONE, E., M., O., & FERREIRA, M., O. **As relações entre a satisfação conjugal e as habilidades sociais percebidas no cônjuge.** 2009. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 25 (3), pp. 395-402. <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n3/a13v25n3>.

SCHMIDT, Beatriz, BOLZE, Simone Dill Azeredo, VIEIRA, Mauro Luis, & CREPALDI, Maria Aparecida. **Relacionamento conjugal e características sociodemográficas de casais heteroafetivos.** 2015. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 15(3), 871-890. Recuperado em 08 de outubro de 2018, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180842812015000300006&lng=pt&tlng=pt.

MARCHEZINI-CUNHA, Vivian; TOURINHO, Emmanuel Zagury. **Assertividade e autocontrole: interpretação analítico-comportamental.** 2010. 7, Brasília, v. 26, n. 2, pág. 295-304, junho de 2010. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722010000200011&lng=en&nrm=iso>. acesso em 29 de abril de 2021.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722010000200011>.