



**Universidade Federal do Delta do Parnaíba
Campus Ministro Reis Velloso
Programa de Pós-Graduação em Psicologia – PPGPsi**

Tássio de Oliveira Soares

**A RELAÇÃO ENTRE AUTOCOMPANHÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITO
ROMÂNTICO: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO**

Parnaíba

2023

Tássio de Oliveira Soares

**A relação entre Autocompaixão e Resolução de Conflito Romântico: um estudo
exploratório**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba, como requisito para obtenção do grau de mestre.

Orientadora:
Profa. Dra. Sandra Elisa de Assis Freire

Parnaíba

2023

FICHA CATALOGRÁFICA
Universidade Federal do Delta do Parnaíba
Biblioteca Central Prof. Cândido Athayde
Serviço de Processamento Técnico

S676r Soares, Tássio de Oliveira.

A relação entre autocompaixão e resolução de conflito romântico: um estudo exploratório [recurso eletrônico] / Tássio de Oliveira Soares, 2023.

1 Arquivo em PDF.

Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Delta do Parnaíba, 2023.

Orientação: Prof.^a. Dr.^a Sandra Elisa de Assis Freire

1. Psicologia. 2. Relacionamento Romântico. 3. Resolução de Conflito. 4. Autocompaixão. I. Título.

CDD: 150

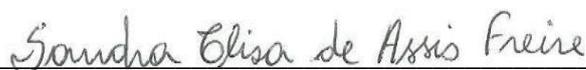
Tássio de Oliveira Soares

**A relação entre Autocompaixão e Resolução de Conflito Romântico: um estudo
exploratório**

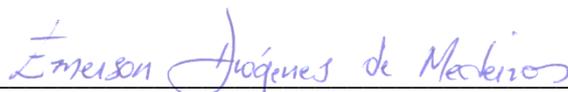
Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba, como requisito para obtenção do grau de mestre.

Aprovado em: 09/02/2023.

Banca examinadora:



Profa. Dra. Sandra Elisa de Assis Freire
Universidade Federal do Delta do Parnaíba (Orientadora)



Prof. Dr. Emerson Diógenes Medeiros
Universidade Federal do Delta do Parnaíba (Avaliador Interno)



Prof. Dr. Jonas Carvalho e Silva
Universidade de Dortmund (Avaliador Externo)

Lista de Figuras

Figura 1. Fluxograma da seleção dos estudos nas bases de dados (<i>Capítulo 2</i>).....	50
Figura 2. Gráfico de publicações científicas de estudos brasileiros sobre autocompaixão em função dos anos (<i>Capítulo 2</i>).....	53
Figura 3 Gráfico de temáticas abordadas nos estudos selecionados (<i>Capítulo 2</i>).....	54

Lista de Tabelas

Tabela 1	Descrição dos estudos selecionados (<i>Capítulo 2</i>).....	51
Tabela 2	Categorias de Análise e Síntese dos Resultados (<i>Capítulo 2</i>).....	55
Tabela 1	Fatores de Resolução de conflito e comportamentos relacionados (<i>Capítulo 3</i>).....	74
Tabela 2	Componentes de autocompaixão e suas respectivas descrições (<i>Capítulo 3</i>).....	76
Tabela 3	Relação entre os fatores das escalas de autocompaixão e resolução de conflitos (<i>Capítulo 3</i>).....	80
Tabela 4	Regressão linear dos elementos de autocompaixão como preditores dos fatores de resolução de conflito (<i>Capítulo 3</i>).....	82

Lista de Abreviações

APA: *American Psychological Association*

BVS: Biblioteca Virtual em Saúde

CAPES: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

CFT: Terapia Focada na Compaixão

CNB: Colégio Notarial do Brasil

COVID-19: *Corona Virus Disease*, ano 2019

EFT: Terapia Focada na Emoção

E-RCR: Escala de Estratégias de Resolução de Conflito Romântico

INDEXPSI: *Index Psi Periódicos*

MSC: *Mindful Self-Compassion*

PEPsic: Periódicos Eletrônicos de Psicologia

PRISMA: *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*

SPSS: *Statistical Package for the Social*

TCLE: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Resumo

Soares, T. O. (2023). A relação entre Autocompaixão e Estratégias de Resolução de Conflito Romântico: um estudo exploratório. [Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Delta do Parnaíba, Parnaíba, Piauí, Brasil].

Introdução. O relacionamento romântico é um espaço que demanda o manejo de conflito à medida que o encontro com o outro, vai mostrando partes de si com as quais pode ser difícil lidar. Nessa direção, a autocompaixão, construto da Psicologia Positiva, apresenta-se como um fenômeno que pode auxiliar as pessoas na resolução de conflitos conjugais e/ou românticos, na proporção que as ajuda em situações de sofrimento a lidar com seus conflitos de forma mais proativa e a considerar os seus problemas tão importantes quanto de outras pessoas. **Objetivos.** Esta dissertação teve por objetivo investigar a relação entre a autocompaixão e os fatores de resolução de conflito romântico; bem como, verificar se há relação entre os elementos positivos de autocompaixão e fatores de resolução de conflitos adaptativos; averiguar como se relacionam os componentes negativos de autocompaixão e fatores não adaptativos de resolução de conflitos. Para atender a estes objetivos, foi escrito um referencial teórico e dois estudos que compõem esta dissertação, a saber: o capítulo de *Referencial Teórico* apresenta articulações teóricas entre os construtos autocompaixão e resolução de conflito romântico; o *Estudo I* trata de uma revisão sistemática da literatura sobre a interface entre autocompaixão e relacionamentos românticos e o *Estudo II* diz respeito à pesquisa empírica que se propôs a realizar análises estatísticas que indicassem a relação entre autocompaixão e os fatores de resolução de conflito romântico. **Método.** No *Estudo I* foi realizada uma revisão sistemática de literatura sobre autocompaixão e resolução de conflito, evidenciando as articulações teóricas entre os construtos. Para tanto, foram realizadas buscas nas bases de dados: Scopus, PsycInfo (APA), *Web of Science*, BVS, Portal de Periódicos CAPES, INDEXPSI e PEPsic, usando os descritores “*self-compassion*” and “*romantic relationship*” e “autocompaixão” e “relacionamento romântico”, sem ter havido delimitação do recorte temporal das publicações para busca dos achados. No *Estudo II* foi realizada uma pesquisa empírica que contou com a participação de 306 pessoas do sexo masculino e feminino, com a média de idade de 34 anos ($DP = 9,19$), que estavam em relacionamento romântico há pelo menos há seis meses. Estes responderam aos seguintes instrumentos Escala de Autocompaixão e Escala de Estratégias de Resolução de Conflito Romântico, além de questões sociodemográficas. Para análise de dados foram realizadas Correlação r de Pearson e Regressão. **Resultados.** Quanto à revisão sistemática da literatura, foram selecionadas 13 publicações referentes à interface autocompaixão e relacionamentos românticos que apontam para um cenário de produção científica incipiente para a temática pesquisada e das quais se puderam identificar categorias temáticas, entre as quais se destacaram “satisfação no relacionamento”, “gestão de conflitos no relacionamento”, “gênero” e “prática clínica”. Já as análises estatísticas demonstraram que a autocompaixão tem relação estatisticamente significativa com os fatores de resolução de conflito, especialmente com os adaptativos, sugerindo que o comportamento autocompassivo pode auxiliar as pessoas a adotar estratégias adaptativas de resolução de conflitos. Os resultados apresentados contribuem para ampliar a discussão em torno dos estudos que investigam a

utilização da prática de autocompaixão no contexto dos relacionamentos românticos, mais precisamente no que tange a resolução de conflitos entre os casais. Neste sentido, espera-se que estes resultados ampliem a compreensão acerca da dinâmica conjugal e contribuam como uma ferramenta facilitadora para os profissionais na construção de estratégias terapêuticas em favor de pessoas e casais.

Palavras-chave: Relacionamento romântico; Resolução de Conflito; Autocompaixão.

Abstract

Soares, T. O. (2023). The relationship between Self-compassion and Romantic Conflict Resolution Strategies: an exploratory study. [Master's Dissertation. Universidade Federal do Delta do Parnaíba, Parnaíba, Piauí, Brazil].

Introduction. The romantic relationship is a space that demands conflict management as the encounter with the other shows parts of oneself with which it can be difficult to deal with. In this direction, self-compassion, a construct of Positive Psychology, presents itself as a phenomenon that can help people to solve conjugal and/or romantic conflicts, as it helps them to deal with their conflicts in a more proactive way and to consider their problems as important as other people's. **Objectives.** This dissertation aimed to investigate the relationship between self-compassion and romantic conflict resolution factors; as well as, to ascertain whether there is a relationship between the positive elements of self-compassion and adaptive conflict resolution factors; and to investigate how the negative components of self-compassion and non-adaptive conflict resolution factors relate. To meet these objectives, a theoretical framework and two studies that compose this dissertation were written, namely: the *Theoretical Reference* chapter presents theoretical articulations between the self-compassion and romantic conflict resolution constructs; the *Study I* deals with a systematic review of the literature on the interface between self-compassion and romantic relationships, and *Study II* concerns empirical research that set out to conduct statistical analyses that would indicate the relationship between self-compassion and romantic conflict resolution factors. **Method.** In *Study I*, a systematic literature review was conducted on self-compassion and conflict resolution, highlighting the theoretical articulations between the constructs. To do so, searches were made in the following databases: Scopus, PsycInfo (APA), Web of Science, BVS, Portal de Periódicos CAPES, INDEXPSI and PEPsic, using the descriptors "self-compassion" and "romantic relationship" and "self-compassion" and "romantic relationship", without having delimited the time frame of the publications to search for the findings. In *Study II*, an empirical survey was conducted with the participation of 306 men and women, with a mean age of 34 years ($SD = 9.19$), who had been in a romantic relationship for at least six months. They answered the following instruments Self-Compassion Scale and the Romantic Conflict Resolution Strategies Scale, in addition to sociodemographic questions. Pearson's r Correlation and Regression were performed for data analysis. **Results.** As for the systematic literature review, 13 publications were selected regarding the interface self-compassion and romantic relationships which point to a scenario of incipient scientific production for the researched theme and from which we could identify thematic categories, among which we could highlight "satisfaction in the relationship", "conflict management in the relationship", "gender" and "clinical practice". Statistical analyses showed that self-compassion has a statistically significant relationship with conflict resolution factors, especially with adaptive ones, suggesting that self-compassionate behavior can help people adopt adaptive conflict resolution strategies. The results presented contribute to broaden the discussion around studies investigating the use of self-compassionate practice in the context of romantic relationships, more precisely with regard to conflict resolution between couples. In this sense, it is hoped that these results will broaden the understanding about marital

dynamics and contribute as a facilitating tool for professionals in the construction of therapeutic strategies in favor of individuals and couples.

Keywords: Romantic Relationship; Conflict Resolution; Self-Compassion.

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS.....	III
LISTA DE TABELAS.....	IV
LISTA DE ABREVIACÕES.....	5
RESUMO.....	VI
ABSTRACT.....	VIII
INTRODUÇÃO.....	12
1 REFERENCIAL TEÓRICO.....	18
2 ESTUDO I: AUTOCOMPAIXÃO E RELACIONAMENTOS ROMÂNTICOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.....	43
3 ESTUDO II: AUTOCOMPAIXÃO E ESTRATÉGIAS DE RESOLUÇÃO DE CONFLITO ROMÂNTICO: UM ESTUDO CORRELACIONAL.....	71
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	94
ANEXO.....	97

Introdução

Os relacionamentos românticos são laços comuns que se estabelecem entre os seres humanos por todo o mundo, que inseridos em diferentes culturas e estabelecidos de diversas formas, constituem-se em um espaço potente de partilha de vida e troca afetiva e, portanto, rico em experiência e propício ao desenvolvimento humano (De Andrade & Martins-Silva, 2013; Hatfield, Bensman & Rapson, 2012; Schlösser, 2014, Schlösser & Camargo, 2019).

A interação que constitui a relação romântica em suas várias formas é complexa e demanda das partes esforços de adaptação à vida conjugal, e até mesmo à sua conclusão, sendo um potente espaço de desenvolvimento pessoal. Atraídos pela promessa de parceria e cumplicidade, aqueles que iniciam uma relação romântica têm que lidar com o conflito como evento inerente ao relacionamento, conforme apontam Andrade e Egert (2018).

O relacionamento é um espaço que demanda das pessoas o manejo de conflito à medida que o encontro com o outro vai mostrando também partes de si com as quais pode ser difícil se lidar. É um processo adaptativo que, conforme Laurenceau et al. (2005), exige o exame de processos interpessoais que influenciam a experiência tanto pelos seus aspectos positivos quanto negativos. Tal exame permite uma atitude em prol da resolução do conflito como processo adaptativo ao relacionamento.

A relação romântica por si já exige esforços adaptativos que são intensificados nos contextos de partilha do cotidiano por tempo prolongado. Destarte, Féres-Carneiro (1998) argumenta que, no relacionamento amoroso, as pessoas se envolvem por assuntos em comum, mas, além disso, acabam tendo que lidar também com suas individualidades em um contexto novo, o da conjugalidade. O aumento da expectativa, da idealização do outro e de uma grande exigência consigo geram tensão e conflito na relação (Féres-Carneiro, 1998).

Pode-se pensar, por exemplo, no contexto da Pandemia de COVID-19, em que muitos casais passaram a ter que partilhar maior parte do tempo em detrimento das medidas de restrição do contato entre grupos sociais. Esse maior contato intensifica as estratégias de resolução de conflitos entre os casais. No cenário de restrições da pandemia, dados do Colégio Notarial do Brasil (CNB) mostram que, no país, o crescimento de divórcios extrajudiciais alcançou recorde em 2020, com 15% a mais que no ano anterior, nas relações formais. O CNB (2021) argumenta que o aumento se explica em razão de uma maior convivência entre os casais, somada à facilidade de se desfazer a união, quando a decisão é tomada em comum acordo.

Em todo caso, conforme argumenta Garcia e Tassara (2001) o tipo do conflito influencia no estilo de condução da resolução e pode direcionar o casal para uma maior intimidade e satisfação ou distanciamento e mesmo separação. Nesta direção, as formas de resolução de conflito romântico têm sido objeto do conhecimento científico. Andrade e Egert (2018), ao se referirem a esse fenômeno, apontam estratégias de resolução dos conflitos conjugais e os definem como “comportamentos dirigidos ao cônjuge na tentativa de gerenciar o problema e dar um desfecho para a situação” (p. 852).

Nesse sentido, a autocompaixão, construto conceitualizado no âmbito da psicologia positiva, apresenta-se como um fenômeno que pode auxiliar as pessoas com a resolução de conflitos conjugais, na proporção em que ajuda as pessoas em situações de sofrimento a lidar com seus conflitos de forma mais proativa e a considerar os seus problemas tão importantes quanto os de outras pessoas (Neff, 2017). Na visão de Souza e Hutz (2016), essa dinâmica de funcionamento da autocompaixão propicia às pessoas que estão em sofrimento uma forma alternativa de perceber seu conflito e agir de forma mais bondosa consigo mesmo.

Nessa direção, Neff (2017), principal expoente do estudo da autocompaixão, demonstra a importância de utilizar a autocompaixão no manejo de conflito em casais,

considerando que esse sentimento potencializa o indivíduo a ter uma visão mais exata do que acontece consigo e pode lhe propiciar um estado mais saudável e pacífico, possibilitando o afastamento de uma superidentificação com o sofrimento, impulsionando sua motivação para interagir com outras pessoas (Souza & Hutz, 2016). Neff (2017) aponta ainda que a autocompaixão pode influenciar emoções positivas durante os conflitos de relacionamento.

No entanto, do ponto de vista teórico pode-se considerar também que autocompaixão, dado sua característica autodirecionada, influencie a autopriorização das necessidades do indivíduo em detrimento das necessidades de outrem ou do relacionamento (Yarnell & Neff, 2013). Tais considerações teóricas permitem questionar: como a autocompaixão se relaciona com a resolução de conflito romântico?

Nesta direção, esta dissertação tem como objetivo geral investigar a relação entre autocompaixão e a resolução de conflito romântico. Visando atender os objetivos propostos, a presente dissertação se estruturou a partir do referencial teórico e de dois estudos. O capítulo 1 consiste no *Referencial Teórico* e teve por objetivo apresentar os construtos autocompaixão e resolução de conflito romântico, indicando as articulações teóricas entre eles, para melhor entendimento e auxílio das análises a serem realizadas nos demais estudos. O *Capítulo 2* compreende o *Estudo I*, uma revisão sistemática da literatura que objetivou investigar a produção científica realizada a partir da interface dos temas autocompaixão e relacionamentos românticos para verificar em quais áreas os estudos estão sendo mais desenvolvidos, uma vez que este tema é relativamente novo no campo científico.

Por fim, o *Estudo II* que consta do *Capítulo 3* diz respeito a um estudo empírico, cujo objetivo foi conhecer a relação entre autocompaixão e os fatores de resolução de conflito romântico, a partir da aplicação de modelos estatísticos. Especificamente buscou-se verificar a relação entre os componentes positivos de autocompaixão e os fatores de estratégias de

resolução de conflito românticos positivos ou adaptativos e verificar a relação entre os aspectos negativos de autocompaixão e fatores menos adaptativos de resolução de conflitos.

Assim, entende-se que os resultados dos estudos realizados contribuem para o conhecimento científico e com o desenvolvimento da temática pesquisada, podendo favorecer a construção de estratégias terapêuticas em favor de pessoas e casais, bem como indicando novas possibilidades de pesquisas que possam vir a contribuir com a matéria e a com as práticas que nela se baseie.

Referências

- Andrade, A.L. & Egert, C. (2018). Estratégias de Resolução de Conflito Romântico: Desenvolvimento de Medida e Predição. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 18 (3), 850-872. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v18n3/v18n3a08.pdf>
- Colégio Notarial do Brasil. (2021). *Alta no número de divórcios e a praticidade para a realização de atos em cartórios*. <https://www.notariado.org.br/artigo-alta-no-numero-de-divorcios-e-a-praticidade-para-a-realizacao-de-atos-em-cartorios-joelson-sell/>
- De Andrade, A. L., & Martins-Silva, P. de O. (2013). Configurações e consequências de investimento afetivo em relacionamentos românticos. *Psicologia e Saber Social*, 2(2), 217-228. <https://doi.org/10.12957/psi.saber.soc.2013.8795>
- Féres-Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2), 379-394. <https://10.1590/S0102-79721998000200014>
- Garcia, M. L. T., & Tassara, E. T. d. O. (2001). Estratégias de enfrentamento do cotidiano conjugal. *Psicologia: reflexão e crítica*, 14(3), 635-642.
- Hatfield, E., Bensman, L., & Rapson, R. L. (2012). Uma breve história das tentativas dos cientistas sociais de medir o amor apaixonado. *Jornal de Relações Sociais e Pessoais*, 29(2), 143-164. <https://doi.org/10.1177/0265407511431055>
- Laurenceau, J-P., Troy, A. B., & Carver, C. S. (2005). Two distinct emotional experiences in romantic relationships: Effects of perceptions regarding approach of intimacy and avoidance of conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1123-1133. <http://10.1177/0146167205274447>
- Neff, K. (2017). *Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás*. Lúcida Letra.

- Schlösser, A. (2014). Interface entre saúde mental e relacionamento amoroso: um olhar a partir da psicologia positiva. *Pensando famílias*, 18(2), 17-33.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v18n2/v18n2a03.pdf>
- Schlösser, A., & Camargo, B. V. (2019). Elementos caracterizadores de representações sociais sobre relacionamentos amorosos. *Pensando famílias*, 23(2), 105-118.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2019000200009&lng=pt&tlng=pt.
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016a). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172.
<https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>

1 Referencial Teórico

Introdução

Dada a natureza complexa das pessoas em si e sua interação, a relação romântica é também um fenômeno complexo que fornece muitos desafios às partes. Villas Boas et al. (2010), ao referirem-se aos relacionamentos íntimos, afirmam que os conflitos possuem papel central, especialmente dado o alto nível de interdependência das partes. Haydon et al. (2017) argumentam que os conflitos na relação romântica originam-se do surgimento de discrepâncias nos objetivos, necessidades ou motivos que excedem o nível de conforto desejado pela díade.

O desenvolvimento do relacionamento romântico situa as pessoas nele envolvidas conforme as mudanças ocorrem. Bolze et al. (2013) dizem, no âmbito do relacionamento conjugal, que a demanda dos envolvidos de lidar com afetos positivos e negativos é um imperativo de adaptação que pode ser entendida como conflitos conjugais.

No contexto dos relacionamentos românticos, é esperado que as pessoas que se esforçam na construção de uma relação busquem qualidade de vida e satisfação com a escolha pela relação amorosa, entedimento corroborado por Argyle (2001) ao dizer que esta e demais formas de relacionamento interpessoal tem estreita relação com a felicidade. No entanto, o manejo do conflito pode consequenciar melhores ou piores níveis de saúde do relacionamento (Delatorre et al., 2015). Estudos neste campo identificam que a construção da relação pode ser realizada com mais ou menos dificuldade, mas que os esforços dos casais ainda demanda, entre outros mecanismos, o gerenciamento de conflitos. (Fincham, 2003). Segundo Bolze et al. (2013) afirmam que o modo como a díade conjugal lida a longo prazo com os seus conflitos é um dos mais potentes preditores do sucesso da relação.

A condução da situação conflitiva é fundamental para o tipo de desfecho que ela vai ter, ou seja, dependendo da estratégia utilizada pelo casal, pode se entender o problema que gerou o conflito e se a condução irá promover “aproximação” ou “distanciamento” no relacionamento (Garcia & Tassara, 2001). Nesses termos, Bergman et al. (2016), dizem que geralmente mais importante do que a ocorrência do conflito é a forma de manejá-los e terminá-los, ou seja, as estratégias de resolução.

Na seara dos aspectos que podem influenciar na resolução de conflito, a autocompaixão desponta como um fenômeno que pode ter efeitos para relação romântica. Neff (2017) aponta, em seu livro, a importância do manejo de conflitos em casais. A autora cita que estratégias como a crítica, o desprezo, a defensividade e a obstrução frequentemente levam os casais a contextos difíceis e até mesmo ao fim do relacionamento. Por outro lado, argumenta que os casais podem se empenhar em ser felizes e estáveis quando adotam emoções positivas durante o conflito, aumentando as chances de duração do casamento.

Desta forma, podem-se notar a potencial interface entre autocompaixão e modelos de explicação das resoluções de conflitos românticos (Yarnell & Neff, 2013; Neff, 2017). Nesta direção é importante ainda investigar o alcance dessa relação, uma vez que ela é permeada também por fatores culturais, entre outras origens (De Andrade & Martins-Silva, 2013). Por exemplo, apontamentos de Neff (2017) indicam que pessoas pouco autocompassivas consideram-se mais gentis com os outros. Tal afirmação sugere contradição, em virtude de tanto a autocompaixão quanto a gentileza com os outros poderem sugerir boa capacidade de adaptação ao relacionamento e favorecer a resolução de conflitos.

Neste ínterim é possível questionar se a literatura sobre os temas aponta se a autocompaixão pode se estender aos relacionamentos românticos, promovendo resoluções de conflitos mais adaptativas ou positivas? Para Delatorre et al. (2017) as investigações

científicas sobre a resolução de conflitos têm potencial para contribuir para o entendimento da satisfação e qualidade das relações românticas.

Assim, este capítulo visa, por meio de uma revisão de literatura, apresentar os construtos autocompaixão e resolução de conflito romântico e indicar as articulações teóricas entre eles. Os estudos realizados por meio da revisão, a partir desta interface teórica, podem elucidar possíveis contradições e ampliar o entendimento sobre esses conceitos. Enquanto são ampliados os estudos, os achados podem ajudar a entender melhor como a autocompaixão pode ajudar na compreensão de estratégias de resolução de conflito e contribuir com a qualidade e satisfação do relacionamento romântico.

Relacionamento Romântico

Entre os vários arranjos de formação de família e partilha de sentimentos amorosos, intimidade, sexualidade e compromisso de vida, está o relacionamento romântico. Também conhecido como relações amorosas na definição de Matos e al. (2005), ela pode ser entendida como um fenômeno derivado do relacionamento entre pessoas onde há investimento afetivo e o envolvimento de outra série de processo psicológicos partilhados em um espaço permeado por pressupostos sociais e culturais, distinto da família de origem (De Andrade & Martins-Silva, 2013).

Conforme aponta Coelho (2012) na cultura ocidental durante muitos anos o relacionamento romântico foi legitimado predominantemente no âmbito do casamento. Argumenta ainda que o casamento é uma instituição social que modifica e é modificado por aspectos históricos, socioeconômicos e políticos, ocupando novos papéis e lugares de seus membros, tanto na vida pública quanto na vida privada, quanto no nível simbólico.

Neste íterim, aponta a autora que o casamento, historicamente, especialmente influenciado pelas religiões cristãs, se figurou tanto do ponto de vista cultural quanto do

ponto de vista legal, o arranjo de relacionamento amoroso validado socialmente. O casal, ao contrair matrimônio de forma ritual e contratual, manifestava a intenção pública de sua indissolubilidade (Coelho, 2012). Segundo a autora, mais tarde o matrimônio ganhou uma dimensão pública, firmando o poder da Igreja (católica), a legitimidade da indissolubilidade matrimonial e da família, graças ao compromisso recíproco dos noivos, do valor de suas palavras em público e do registro documental.

Portanto, pensar que o casamento, enquanto uma instituição social, se constitui num fenômeno que transforma e é transformado pela sociedade é uma ideia que encontra respaldo nas afirmações de Silveira (2008) ao dizer que o conhecimento produzido na área da família acompanha as transformações sociais e históricas e que por isto existem termos que vão se tornando mais apitos que outros e, neste sentido, as transformações históricas pelas quais passaram as sociedades, permitiram, incluíram e reconhecem novas formas de relacionamento além do matrimonial, conforme argumenta. Desta forma, o autor sinaliza a importância de incluir novas formas de relacionamento e família ao abordar o tema.

Neste ínterim, considera-se o termo relacionamento de casal ou conjugal abrangente para a abordagem deste projeto, haja vista que considera modificações históricas deste tipo de relacionamento, podendo dar-lhe uma leitura atual que abranja o compromisso de vida entre as pessoas que dele participa e que considere a partilha de sentimentos amorosos e vida sexual.

É importante ressaltar neste contexto o que diz Wachelke et al. (2004) sobre o assunto. Para o autor, o relacionamento de casal compreende os relacionamentos amorosos e/ou sexual com outra pessoa, o que compreende desde os relacionamentos mais formais como namoros, noivados e casamentos até relacionamentos não-oficiais como o “ficar”. Essas formas de relacionamento abrangem o que se podem designar relacionamentos românticos.

Com as transformações que passaram e passam as sociedades, especialmente a partir do século XX, os acordos sociais passam por mudanças que refletem nos relacionamentos. Neste cenário novos desafios surgiram para as pessoas que fizeram opção por este arranjo relacional (Perlin, 2006; Coelho, 2012). Perlin (2006) argumenta que essas transformações são constantes e que com elas vêm vivências contraditórias entre modelos passados e emergentes, trazendo conflitos e desafios. Assim pode-se entender que as crises e rompimentos ganham novas configurações cujos aspetos são interessantes para serem explorados no relacionamento para melhor entendimento do fenômeno e contribuição para os estudos sobre manejo do conflito e satisfação no relacionamento.

Resolução de conflito romântico

No âmbito dos estudos sobre relacionamento, a resolução de conflito deve ser entendida como natural e um fenômeno inerente da interação em diversos tipos de relacionamento (Féres-Carneiro, 1998). Na relação conjugal, é um fenômeno natural e está relacionado a desentendimentos e dificuldades no relacionamento (Scheeren et al., 2015). Ou seja, a interação de uma com outra pessoa demanda esforços de comunicação e de ação para promover adaptação que pode ser entendida como conflitos.

Os envolvidos no conflito tendem a buscar maneiras para resolvê-los. Neste contexto as maneiras de resolver o conflito envolvem um componente interacional, sendo entendidas como as ações dirigidas ao cônjuge tendenciando gerenciar o problema para lhe dar desfecho (Costa et al. 2016).

Em alusão ao tema, Bolze e Crepaldi (2012), ao tratarem do conceito de conflito conjugal, afirmam ser este complexo, haja vista abarcar desde desacordos conciliáveis até comportamentos mais hostis e mesmo violência. Essas autoras chamam a atenção para o fato

de que, apesar de muitas vezes a infelicidade estar associada a problemas no casamento, cada casal vai experimentar as emoções de forma particular.

Inicialmente explorado no âmbito do casamento, o fenômeno do conflito no relacionamento, tem sido ampliado e mencionado como principal indicador de investigação do funcionamento das relações (Laurenceau et al., 2005). Ainda que abordado no âmbito do casamento, os conflitos no relacionamento podem ser discutidos para além desse modelo de relação.

Entender os tipos de relacionamento pode ampliar o entendimento das formas de resolução dos conflitos. Garcia e Tassara (2001) dizem que a natureza do conflito pode predizer o tipo de estratégia a ser utilizada em sua resolução. Neste sentido, de forma complementar, vale-se do argumento de Villas Boas et al. (2010) de que os conflitos podem ter variedade em aspectos tais como frequência, intensidade, conteúdo, grau de resolução e que podem ser abertos ou encobertos.

Além disso, as características pessoais dos envolvidos, bem como a interação delas, vão configurar o conflito e estratégia adotada na resolução deste (Bolze et al., 2013). Nesse sentido, estudiosos têm identificado diferentes estilos de resolução de conflitos. Há diversos modelos de explicação da resolução de conflito que avaliam a maneira como os casais resolvem suas divergências (Scheeren et al., 2015).

No bojo das resoluções de conflito importa salientar as considerações de Bolze et al. (2013) que agregam aos estudos sobre o tema e, para além da natureza do conflito, afirmam que a estratégia a ser observada na resolução de conflito vai depender de como cada uma das partes lida com o evento conflitivo. Esse processo é influenciado por características pessoais que podem ser mais estáticas ou mais dinâmicas e que vão favorecer estratégias mais positivas ou mais negativas de resolução.

Estudos sugerem, por exemplo, que o apego tem influência nos relacionamentos românticos. Este conceito, formulado pelo psicanalista inglês John Bowlby em sua Teoria do Apego, pode ser situado como aspecto mais estável da personalidade, pois é percebido como o mecanismo de interação humana influenciado pela maneira como os cuidadores primários tratam o indivíduo, estando relacionado a fatores temperamentais e genéticos, importantes para o desenvolvimento das características de personalidade (Dalbem & Dell'aglio, 2005).

Achados de pesquisa sugerem que estilos de apego ansioso e evitativo estão relacionados às formas de resolução que aumentam o conflito, já pessoas com apego seguro podem ter estratégias mais resolutivas de resolução e funcionais para a díade (Bonache et al., 2017; Bonache et al., 2019; Breña et al., 2020; Breña, et al., 2022; Carson & Ackerman, 2018; González-Ortega et al., 2020; MacDonald, et al., 2019; Paquette et al., 2020; Pollmann et al., 2020; Rouleau et al., 2018). Breña et al. (2019) sugerem haver diferenças no apego, bem como nas próprias estratégias de resolução de conflitos e na percepção das estratégias de resolução de conflitos do parceiro.

Contudo, quando se pensa a satisfação no relacionamento, aspecto mais dinâmico e bastante sensível à resolução de conflito, percebida por Hernandez e Oliveira (2003), como uma consideração subjetiva sobre a qualidade do relacionamento e aspectos da compatibilidade romântica, estudos apontam que estratégias positivas de resolução de conflitos estão associadas positivamente à satisfação no relacionamento, como também estratégias negativas estavam negativamente associadas à satisfação no relacionamento (Breña et al., 2019; Breña et al., 2020; Johnson et al., 2021; Kaya, et al., 2022; Sasaki, et al., 2021; Tandler, et al. 2021).

Assim, percebe-se que vários aspectos podem influenciar as estratégias de resolução de conflito, incluindo tanto dimensões psicológicas ditas mais estáticas quanto mais

dinâmicas, resultando em estratégias mais positivas ou mais negativas em prol da relação, conforme apontam Laurenceau et al. (2005).

As características pessoais dos envolvidos, bem como a interação delas, vão configurar a estratégia a ser adotada numa resolução do conflito (Bolze et. al., 2013). Nesse sentido, estudiosos têm identificado diferentes estilos de resolução de conflitos. Há diversos modelos de explicação da resolução de conflito que avaliam a maneira como os casais resolvem suas divergências (Scheeren et al., 2015).

Assim, frente aos conflitos, os envolvidos podem ter estratégias mais positivas ou mais negativas em prol da relação, conforme apontam Laurenceau et al. (2005). Hurley e Reese-Weber (2012), pautadas no modelo de conflito e intimidade, corroboram esse posicionamento e dizem que as estratégias positivas se referem a comportamentos que nutrem e estimulam o relacionamento e as estratégias negativas abarcam comportamentos que perturbam a relação. Já Scheeren et al. (2015) falam em estratégias construtivas e destrutivas. Delineiam as primeiras como aquelas que envolvem atitudes flexíveis e de abertura e a segunda como categoria de comportamentos de competição, hostis e de afastamento do conflito. Neste sentido, as autoras argumentam que há uma diversidade de estilos de resolução de conflitos, que abrangem estratégias construtivas e destrutivas, para avaliar como os casais resolvem seus conflitos.

Entre os diversos modelos teóricos que buscam investigar as estratégias de resolução de conflito romântico, destaca-se aqui o modelo proposto por Andrade e Egert (2018) que propiciou o desenvolvimento de uma escala para medida de resolução de conflitos românticos no Brasil que foi utilizada no estudo correlacional (Capítulo 3) desta dissertação.

O referido modelo se baseou em outros modelos previamente construídos e consolidados no campo científico. Notadamente, entre os vários modelos teóricos sobre conflito, dois são citados como de maior relevância, a saber: o modelo de estratégias de

resolução de conflito de Peterson, de 1983, e o modelo de Lulofs e Cahn, de 2000 (Andrade & Egert, 2018). Segundo os autores, o primeiro modelo apresenta cinco estratégias de resolução de conflito, sendo: separação, dominação, compromisso, solução integrativa e melhoria estrutural. O outro modelo, o segundo, apresenta também uma estrutura composta por cinco estratégias, sendo que duas delas, compromisso e colaboração, assemelham-se a dimensões presentes no primeiro modelo e se somam com outras três *a priori* negativas, as quais são: evitação, acomodação e competição.

Além dos modelos teóricos elencados, Andrade e Egert (2018) apontam ainda como significativas as contribuições de Zacchilli et al. (2009) que citam a comunicação, a sexualidade, o amor, a satisfação com o relacionamento e as diferenças sexuais como características importantes no entendimento do conflito dos relacionamentos.

A partir da literatura consultada percebe-se que a resolução de conflito romântico é um assunto complexo, permeado de diversos aspectos e relacionado a outros construtos na área dos relacionamentos românticos. Outrossim, é um tema que continua a ser explorado e que se amplia tanto no que se refere aos modelos de explicação, como em decorrência das mudanças sociais e culturais a que estão expostas as relações românticas com o passar dos anos.

Para Delatorre et al. (2017), as investigações científicas sobre a resolução de conflitos têm potencial para contribuir para o entendimento da satisfação e qualidade das relações românticas. Assim, pode-se considerar que os estudos dessa temática podem propiciar aplicações de modelos teóricos para contribuir com o aspecto conjugal da vida das pessoas.

Autocompaixão

A autocompaixão é um construto concebido, a partir dos Estados Unidos da América, em um passado recente, no âmbito da psicologia positiva. Esta área do conhecimento psicológico é endossada a partir dos escritos de Seligman e Csikszentmihalyi, nos anos 2000, e vem a ser o florescer de um caminho trilhado a partir da psicologia humanista e de teóricos como Rogers e Maslow ou ainda mais anteriormente pelo psicólogo funcionalista William James (Pacico & Bastianello, 2014).

Para Seligman et al. (2005) psicologia positiva é um termo abrangente que abarca o estudo científico das emoções, das características individuais e das instituições positivas com foco na prevenção e promoção da saúde. Pacico & Bastianello (2014) reforçam ser o chamado à ciência psicológica aos estudos mais das forças do que das fraquezas humanas, a ajudar as pessoas a construir o melhor em si, ou seja, fazer mais do que apenas reparar o que está ruim, criar um modelo menos centrado no patológico, direcionado às características humanas positivas como forças e virtudes.

É no movimento científico da psicologia positiva que se desenvolvem os estudos sobre autocompaixão (Neff & Lamb, 2009). As publicações dos artigos “Autocompaixão: Uma conceitualização alternativa de uma atitude saudável para consigo próprio” de Neff (2003a) “Desenvolvimento e validação de uma escala para medir a autocompaixão” de Neff (2003b) são frequentemente mencionadas como marco inicial da sistematização e conceitualização do construto.

Apesar de começar a ser conceitualizado no âmbito científico num passado recente, o mesmo já não se pode dizer de suas raízes, que estão ligadas ao conceito de compaixão vindo do Budismo, religião milenar, não teísta, oriunda da parte oriental do globo terrestre (Neff, 2017; Souza & Hutz, 2016). Kingsland (2018) diz que apesar de o campo científico, apenas em um passado recente, começar a estudar o potencial de instrumentais mentais do Budismo,

estes são desenvolvidos e usados desde o século V a.C. para melhorar o bem-estar psicológico.

De forma geral, os dicionários dão a entender que o termo compaixão, no seu uso mais corriqueiro, indica a participação no sofrimento de outrem, objetivando mitigá-lo, a partir de atitude empática e de cuidado. Para além do Budismo, em contextos religiosos outros, esse é um conceito comumente encontrado, sendo um valor presente e importantes nas religiões e para fiéis.

Conforme já apontado, a compaixão permaneceu no âmbito do conhecimento religioso e/ou teológico por milênios, a literatura científica apenas há pouco começou a se ocupar da matéria, a partir da relação entre profissionais de saúde e pacientes na semiologia com uso de expressões como "pensamentos de autocompaixão" para descrever sintoma depressivo (Souza & Hutz, 2016).

No entanto, foi a Dra. Kristin Neff, professora e pesquisadora da Universidade do Texas, nos Estados Unidos da América, que primeiro descreveu o construto autocompaixão (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Souza & Hutz, 2016). Para ela a autocompaixão envolve as mesmas qualidades da compaixão, no entanto, voltadas para a própria pessoa. (Neff, 2017).

A autocompaixão tem a ver com saúde e bem-estar para consigo, promovendo comportamento proativo e tirando a pessoa de uma postura passiva. A autora salienta que a autocompaixão significa considerar os problemas dos outros na mesma medida em que considera os seus pessoais, dando-lhes a mesma possibilidade de serem resolvidos. (Neff, 2017).

Dessa forma, pode-se dizer que a autocompaixão é uma atitude positiva e saudável direcionada a si mesmo ao se passar por situações de sofrimento, conforme descrevem Souza e Hutz (2016). A descrição do construto de autocompaixão inicialmente descrito pela pesquisadora citada envolve três componentes, que são: bondade própria *versus*

autojulgamento, atenção plena¹ *versus* super identificação, humanidade em comum *versus* isolamento.

Souza e Hutz (2016) explicam que esses componentes são mecanismos que, ao formarem a autocompaixão, funcionam de forma equilibrada e interligada. No estudo de validade do construto no Brasil, estes pesquisadores argumentam sobre esse funcionamento, explicando que a atenção plena concede uma forma de pensar mais aberta, amável e acolhedora, evitando superidentificação com o sofrimento, ao passo que promove a bondade e o carinho para consigo, evitando um autojulgamento que levaria à depreciação de si. Dessa forma, ao ser mais aberto e gentil, o indivíduo fica menos exposto a uma atitude de isolamento de si, vinda do entendimento de que o sofrimento faz parte da experiência humana (Souza & Hutz, 2016).

Para Neff e Lamb (2009) essa construção emerge como uma potencialidade positiva no campo da psicologia. Ela fornece às pessoas que estão em sofrimento por cobrar duramente de si mesmo uma possibilidade, uma forma alternativa de perceber seu conflito e agir de forma mais bondosa consigo mesmas (Neff, 2017).

Assim pode-se perceber a autocompaixão como uma forma de afeto positivo. Neff (2017) afirma que suas pesquisas sobre o construto evidenciam que pessoas autocompassivas percebem sentimentos mais positivos e experimentam estados mentais mais alegres, mesmo que não apague sentimentos negativos. A autora reforça ainda, nesta perspectiva, a autocompaixão no campo da psicologia positiva, haja vista os sentimentos positivos dela derivados promover uma maior conexão das pessoas consigo, não se focando exclusivamente em problemas e limitações.

Ao considerar que autocompaixão promove experiências afetivas positivas e diminuem as negativas, pode-se perceber sua aproximação do conceito de bem-estar

¹ Atenção Plena é a expressão em português para se referir ao termo da língua inglesa *mindfulness* que será usado preferencialmente nesta Dissertação.

subjetivo. Para Santos (2020) afetos positivos e negativos são componentes do bem-estar subjetivo. Segundo explica esta autora, quanto maior é a percepção de afetos positivos e a satisfação de vida, e quanto menos a pessoa experimenta afetos negativos, maior é o bem-estar subjetivo dela.

Santos (2020) diz que frequentemente este construto de pesquisa envolve três componentes, a saber, satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo. Diener et al. (2018) argumentam que bem-estar subjetivo é uma forma específica de bem-estar que se refere à medida que uma pessoa acredita ou sente que a sua vida está bem. No âmbito do conhecimento científico o bem-estar subjetivo vem sendo objeto de investigação (França, 2011).

Os estudos sobre Psicologia Positiva têm se ampliado e os estudos sobre autocompaixão são parte dessa expansão e estruturação do movimento. A literatura científica sobre a autocompaixão apesar de incipiente, indica o fenômeno como importante indicador de saúde mental no funcionamento individual, à medida que proporciona resiliência emocional e equilíbrio psicológico, mas também se tem buscado entender o seu funcionamento nas relações interpessoais (Neff & Beretvas, 2013; Neff et al., 2008).

Seja no funcionamento pessoal ou nas relações interpessoais, a conceitualização da autocompaixão tem se mostrado um importante meio de se estudar o fenômeno psicológico e entender melhor seu funcionamento, especialmente no campo das emoções positivas, podendo consequenciar importantes repercussões na melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Autocompaixão e resolução de conflito romântico

O significado de conflito romântico pode ser abrangente e complexo. Além disso, a interação conflitiva é um fenômeno inerente ao relacionamento, e, apesar de inspirar

hostilidade, ela pode estar presente mesmo em relações mutuamente satisfatórias, podendo propiciar desfechos positivos ao casal (Andrade & Egert, 2018; Bolze, 2016; Villas Boas et al., 2010).

Inicialmente, sobre conflito conjugal, Garcia & Tassara (2001) dizem que as estratégias de resolução de conflito sistematizam as características e suas interações de forma a configurar categorias de eventos sobre como a resolução afeta o projeto do relacionamento. Nesta seara, autores como Scheeren et al. (2015) pontuam a existência de estilos de resolução de conflitos que podem ser ditas construtivas ou destrutivas.

Desta forma, há também os casos em que o desconforto do conflito leva o casal a intensificar discordâncias, evoluindo para desfechos negativos, levando a situações de ameaças, comportamentos hostis, violências e sofrimento (Bolze, 2016). Tal observação é corroborada por Laurenceau et al. (2005) ao considerar que conflito pode gerar efeitos destrutivos ao relacionamento e que comportamentos como a crítica levam à ansiedade e à angústia.

Recuperando Bolze et al., (2013) a natureza do conflito tem relação com estratégia adotada na resolução deste, mas não apenas, também as formas como cada um dos envolvidos lida com o evento conflitivo influencia.

A partir de tais considerações é possível, desse modo, corroborar o entendimento de Scheeren et al. (2015) que alegam haver uma diversidade de estilos de resolução de conflitos que podem ser delineadas como estratégias mais construtivas ou mais destrutivas. Conforme já argumentado, os estilos formam categorias de estratégias que podem estar situadas em um contínuo que vão desde as mais negativas às mais positivas (Hurley & Reese-Weber, 2012).

Neff (2017) ao falar sobre a importância do manejo de conflitos em casais diz que a adoção de estratégias como a crítica, o desprezo, a defensividade e a obstrução fomentam

dificuldades no relacionamento ou mesmo seu fim, e que estratégias pautadas em emoções positivas durante o conflito se empenhar em ser felizes e estáveis.

Neste cenário a autocompaixão desponta como um fenômeno que pode contribuir com estratégias de resolução de conflito adaptativas ao casal, pois conforme aponta Neff (2017) a autocompaixão pode fomentar emoções positivas mesmo durante os conflitos de relacionamento. A pesquisadora afirma que a compaixão direcionada a si mesmo reduz o uso de comportamentos críticos, do desprezo e da posição defensiva. Além disso, propicia serenidade na comunicação sobre o evento conflitivo e a adoção de afetos e atitudes positivas durante o conflito, inclusive com bom humor (Neff, 2017).

Também nessa seara, o estudo de Neff e Beretvas (2013) sobre o papel da autocompaixão em relacionamentos românticos aponta que uma postura de autocompaixão pode se estender até relacionamentos românticos. Para as autoras tal postura permite que as pessoas sejam mais receptivas, atenciosas e íntimas com seus parceiros.

As autoras acrescentam ainda que há várias razões pelas quais a autocompaixão pode facilitar relacionamentos interpessoais saudáveis e citam, por exemplo, a resiliência emocional e o equilíbrio proporcionado pela autocompaixão, permitindo respostas mais construtivas aos conflitos no relacionamento. Acreditam ainda que indivíduos autocompassivos tenham potencial de equilibrar as necessidades de autonomia e conectividade em seus relacionamentos (Neff & Beretvas, 2013).

Yarnell e Neff (2013) argumentam que as tomadas de decisão das pessoas durante um conflito são oriundas em parte de fatores externos como diferença de poder e de apoio recebido, mas que a resolução de conflitos também pode ser sugestionada por fatores psicológicos internos. Neste cenário, a autocompaixão motiva a tomada de perspectiva de outro compassivo em relação a si mesmo e, portanto, inclina as pessoas para a tomada de perspectiva interpessoal.

Dado ser uma atitude autodirecionada, a autocompaixão poderia motivar as pessoas a priorizarem suas necessidades em detrimento das necessidades de outrem ou do relacionamento. Os estudos de Yarnell e Neff (2013), no entanto, sugerem que pessoas praticantes de autocompaixão são menos propensas a priorizar a si mesmos (em relação ao compromisso) do que aqueles que não tinham autocompaixão, conformando a hipótese postulada pelas autoras de que as pessoas com autocompaixão mais desenvolvida teriam mais probabilidade de ceder do que de subordinar suas necessidades pessoais frente aos conflitos.

Destarte, à medida que Neff (2017) considera que a autocompaixão se figura como um fenômeno que pode encontrar relação com a resolução de conflito conjugal, pode-se inferir que, em sua forma mais desenvolvida, a autocompaixão pode favorecer estratégias positivas de resolução de conflito. Inversamente, em estratégias negativas não há autocompaixão desenvolvida.

Elementos de autocompaixão pouco desenvolvida, ou seja, superidentificação com experiências negativas, isolamento e autojulgamento severo podem estar relacionados à origem de tensões, conflitos e manejos inadequados de situações conflitivas. Féres-Carneiro (1998) pontua que uma superexigência direcionada a si pode provocar tensão e conflito nos indivíduos da relação conjugal, podendo levar ao rompimento da relação. Afirmações como essa levam a supor, por exemplo, que elementos como autojulgamento e superidentificação estejam relacionados às estratégias conflitivas de resolução de conflito romântico.

Nessa senda, ao considerar que a autocompaixão permite ao indivíduo ter uma visão mais precisa do que está para acontecer sobre si, proporciona-lhe um estado mais saudável e pacífico, permitindo que saia da superidentificação com o seu sofrimento. Isto aumenta sua motivação para interagir com outras pessoas e fomenta uma maior autoconsideração. Conforme aponta Souza e Hutz (2016) pode-se entender que tais características podem contribuir com estratégias positivas de resolução de conflito.

A partir da literatura consultada sobre a autocompaixão e relacionamentos românticos, pode-se observar indicações de que a autocompaixão pode se estender até aos relacionamentos românticos e que no que se refere aos conflitos que esta pode influenciar positivamente o desfecho do conflito, permitindo respostas mais construtivas aos casais na resolução.

Referências

- Andrade, A.L. & Egert, C. (2018). Estratégias de Resolução de Conflito Romântico: Desenvolvimento de Medida e Predição. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 18 (3), 850-872. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v18n3/v18n3a08.pdf>
- Bergman, K. N., Cummings, E. M., & Warmuth, K. A. (2016). The benefits of marital conflict: Constructiveness and resolution as predictors of positive child outcomes. In: D. Narvaez, J. N. Braungart-Rieker, L. E. Miller-Graff, L. T. Gettler & P. D. Hastings (Eds.), *Contexts for young child flourishing: Evolution, family and society* (pp. 233-245). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780190237790.003.0012>
- Bolze, S. D. A. & Crepaldi, M. A. (2012). *Relacionamento conjugal e táticas de resolução de conflito entre casais*. [Monografia, Familiare Instituto Sistêmico]. Monografias. <http://institutofamiliare.com.br/wp-content/uploads/2018/10/Simone-Bolze-2012-Relacionam.-Conjugal-e-T%C3%A1ticas-de-Resol.-de-Conflito-Entre-Casais.pdf>
- Bolze, S. D. A., Crepaldi, M. A., Schmidt, B., & Vieira, M. L. (2013). Relacionamento conjugal e táticas de resolução de conflito entre casais. *Actualidades em psicologia*, 27(114), 71-85. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-64442013000100006&lng=pt&tlng=pt
- Bolze, S. D. A. (2016). *Táticas de Resolução de Conflitos Conjugais e Parentais: Uma Perspectiva da Transmissão Intergeracional*. [Tese Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Universidade Federal de Santa Catarina]. Repositório UFSC. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/177760>
- Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R., & Krahe, B. (2017). Romantic Attachment, Conflict Resolution Styles, and Teen Dating Violence Victimization. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(9), 1905–1917. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0635-2>

- Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R., & Krahé, B. (2019). Adult Attachment Styles, Destructive Conflict Resolution, and the Experience of Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(2), 287–309. <https://doi.org/10.1177/0886260516640776>
- Breña, I., Alonso-Arbiol, I., Lavy, S., & Zhang, F. (2019). Attachment, Conflict Resolution, Marital Satisfaction, and Culture in Women. *Acta Investigación Psicol. (En Línea)*, 9(3), 67–78. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.3.323>
- Breña, I., Alonso-Arbiol, I., Molero, F., & Pardo, J. (2020). Avoidant attachment and own and perceived partner's conflict resolution in relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 3123–3138. <https://doi.org/10.1177/0265407520949697>
- Breña, I., Alonso-Arbiol, I., Recio, P., & Molero, F. (2022). Avoidant Attachment, Withdrawal-Aggression Conflict Pattern, and Relationship Satisfaction: A Mediational Dyadic Model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.794942>
- Carson, K. J., & Ackerman, R. A. (2018). The role of attachment-related individual differences in goal adoption for serial arguments. *Personal Relationships*, 25(3), 411–432. <https://doi.org/10.1111/per.12251>
- Coelho, S. V. (2012). Casamento: mudanças que trazem mudanças. IN: Aun, J. G. Vasconcelos, M. J. E. Coelho, S. V. *Atendimento Sistêmico de Família e Redes Sociais: volume I- Fundamentos Teóricos e Epistemológicos*. 3ª Ed. Belo Horizonte: Oficina de Arte e Prosa.
- Costa, C. B., Cenci, C.M.B. & Mosmann, C.P. (2016). Conflito conjugal e estratégia de resolução: uma revisão sistemática da literatura. *Temas em Psicologia*, 24(1), 325-38. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-22>

- Dalbem, J. X. & Dell'aglio, D. D (2005). Teoria do apego: bases conceituais e desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 57(1), 12-24. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229017444003.pdf>
- De Andrade, A. L., & Martins-Silva, P. de O. (2013) Configurações e consequências de investimento afetivo em relacionamentos românticos. *Psicologia e Saber Social*, 2(2), 217-228. <https://doi.org/10.12957/psi.saber.soc.2013.8795>
- Delatorre, M. Z., Scheeren, P., & Wagner, A. (2017). Conflito conjugal: Evidências de validade de uma escala de resolução de conflitos em casais do sul do Brasil. *Avances En Psicologia Latino-americana*, 35(1), 79–94. DOI:10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3742. Recuperado em 13 de setembro de 2021, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242017000100006&script=sci_abstract&tlng=pt
- Delatorre, M. Z., Scheeren, P., & Wagner, A. (2015). Estratégias de resolução de conflitos conjugais: evidências de validade do CRBQ. *Avaliação Psicológica*, 14(2), 233-242. Recuperado em 17 de julho de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712015000200009&lng=pt&tlng=pt.
- Diener, E., Lucas. R. E. & Oishi, S (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1): 15. DOI: <https://doi.org/10.1525/collabra.115>. Recuperado em 9 de agosto de 2021, de <https://online.ucpress.edu/collabra/article/4/1/15/112974/Advances-and-Open-Questions-in-the-Science-of>

- Féres-Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2), 379-394. doi: 10.1590/S0102-79721998000200014.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(23), 23-27. doi: 10.1111/1467-8721.01215
- França, S. (2011). *Terapia por Eye Movement Dessensitization and Reprocessing e possível impacto nos níveis de bem-estar subjetivo: Um estudo de caso*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/4985>
- Garcia, M. L. T., & Tassara, E. T. d. O. (2001). Estratégias de enfrentamento do cotidiano conjugal. *Psicologia: reflexão e crítica*, 14(3), 635-642.
- González-Ortega, E., Vicario-Molina, I., Orgaz-Baz, B., & Martín, A. F. (2020). Adult attachment style combination, conflict resolution and relationship quality among young-adult couples. *Terapia Psicológica*, 38(3), 303–316. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300303>
- Haydon, K. C., Jonestrask, C., Guhn-Knight, H., & Salvatore, J. E. (2017). The dyadic construction of romantic conflict recovery sabotage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(6), 915–935. <https://doi.org/10.1177/0265407516661766>
- Hernandez, J. A. E. & Oliveira, I. M. B. (2003). Os componentes do amor e a satisfação. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 23 (1), 58-69. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932003000100009>
- Hurley, L., & Reese-Weber, M. (2012). Conflict Strategies and Intimacy: Variations by Romantic Relationship Development and Gender. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 6(2), 200-210. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v6i2.101>

- Johnson, S., Gordon, C., Myers, B., & Kantor, R. (2021). “We can work it out”: Positive problem solving as a mediator between perspective-taking and relationship satisfaction among college students. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.19090444>
- Kaya, F., Uluman, O. T., Sukut, O., & Balik, C. H. A. (2022). The predictive effect of self-compassion on relationship satisfaction and conflict resolution styles in romantic relationships in nursing students. *Nursing Forum*. <https://doi.org/10.1111/nuf.12717>
- Kingsland, J. (2018). *Budismo e Meditação mindfulness: a neurociência da atenção plena e a busca pela iluminação espiritual*. São Paulo: Cultrix.
- Laurenceau, J-P., Troy, A. B., & Carver, C. S. (2005). Two distinct emotional experiences in romantic relationships: Effects of perceptions regarding approach of intimacy and avoidance of conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1123-1133. <https://doi.org/10.1177/0146167205274447>
- MacDonald, T. K., Wood, V., & Fabrigar, L. R. (2019). “Digging in” or “Giving in”: Attachment-related threat moderates the association between attachment orientation and reactions to conflict. *European Journal of Social Psychology*, 49(6), 1237–1254. <https://doi.org/10.1002/ejsp.25788>
- Matos, M., Feres-Carneiro, T., & Jablonski, B. (2005). Adolescência e relações amorosas: um estudo sobre jovens das camadas populares cariocas. *Interação em Psicologia*, 9(1), 21-33. <https://10.5380/psi.v9i1.3283>
- Neff, K.D., & Beretvas, N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. Routledge Taylor & Francis Group. *Self and Identity*, 12(1), 78–98, 2013. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>

- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <http://doi:10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. (2017). *Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás*. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2017.
- Neff, K., & Lamb, L. (2009). Self-compassion. In: S. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Psychology Positive*. Malden, MA: Wiley- Blackwell.
- Pacico, J. C. & Bastianello, M. R. (2014). As origens da Psicologia Positiva e os primeiros estudos no Brasil. In: Hutz, C. S (org.). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Artmed.
- Paquette, V., Rapaport, M., St-Louis, A. C., & Vallerand, R. J. (2020). Why are you passionately in love? Attachment styles as determinants of romantic passion and conflict resolution strategies. *Motivation and Emotion*, 44(4), 621–639. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09821-x>
- Perlin, G. D. B. (2006). *Casamentos contemporâneos: um estudo sobre os impactos da interação família-trabalho na satisfação conjugal*. [Tese Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília]. Repositório UnB. <http://repositorio.unb.br/handle/10482/9274>
- Pollmann, M. M. H., Crockett, E. E., Vanden Abeele, M. M. P., & Schouten, A. P. (2020). Does attachment style moderate the effect of computer-mediated versus face-to-face

- conflict discussions? *Personal Relationships*, 27(4), 939–955.
<https://doi.org/10.1111/pere.12345>
- Rouleau, E., Farero, A., & Timm, T. (2018). Attachment, conflict resolution and sexual satisfaction in adoptive couples. *Adoption Quarterly*, 21(4), 307–326. <https://doi.org/10.1080/10926755.2018.1513107>
- Santos, A. L. (2020). *Satisfação com o relacionamento amoroso: variáveis preditoras e impacto sobre o bem-estar subjetivo*. [Tese de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Departamento de Psicologia. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro]. ETDs PUC-Rio. <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/48779/48779.PDF>
- Sasaki, E., Overall, N. C., Chang, V. T., & Low, R. S. T. (2021). A dyadic perspective of expressive suppression: Own or partner suppression weakens relationships. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0000978>
- Scheeren, P., Delatorre, M. Z., Neumann, A. P., & Wagner, A. (2015). O papel preditor dos estilos de apego na resolução do conflito conjugal. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 15(3), 835-852. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2015.1402.08>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Silveira, J. M. (2008). Casais em conflito: até que o ambiente os separe. In: Weber. L.N.D. *Família e desenvolvimento: visões multidisciplinares*. Curitiba: Juruá, 2008.
- Souza, L. K. & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172.
<https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Tandler, N., Krüger, M., & Petersen, L.-E. (2021). Better battles by a self-compassionate partner?: The mediating role of personal conflict resolution styles in the association

- between self-compassion and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Individual Differences*, 42(2), 91–98. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000333>
- Villas Boas, A. C. V., Dessen, M. A., & Melchiori, L. E. (2010). Conflitos conjugais e seus efeitos sobre o comportamento de crianças: uma revisão teórica. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 62(2), 91-102. <http://146.164.3.26/seer/lab19/ojs2/index.php/ojs2/article/viewFile/527/45>
- Wachelke, J.F.R., Andrade, A.L., Cruz, R.M., Faggiani, R. B., e Natividade, J.C..(2004). Medida da satisfação em relacionamento de casal. *Psico-USF*, 9 (1), 11-18. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712004000100003>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. (2009). The Romantic Partner Conflict Scale: A new scale to measure conflict in dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073-1096. <https://doi:10.1177/0265407509347936>

2 Estudo I: Autocompaixão e relacionamentos românticos: uma revisão sistemática

AUTOCOMPAIXÃO E RELACIONAMENTOS ROMÂNTICOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

SELF-COMPASSION AND ROMANTIC RELATIONSHIPS: A SYSTEMATIC REVIEW

AUTOCOMPASIÓN Y RELACIONES ROMÁNTICAS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Resumo

Este estudo investigou as produções científicas que abordam a relação entre autocompaixão e relacionamento romântico. Para tanto foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados: *Scopus*, *PsycInfo* (APA), *Web of Science*, BVS, Portal de Periódicos CAPES, INDEXPSI, PEPsic. Os descritores utilizados na busca dos resultados foram: “*Self-Compassion*” and “*romantic relationship*” e “Autocompaixão” e “relacionamento romântico”. Após avaliação das produções encontradas, com base nos critérios de inclusão e exclusão definidos, foram recuperadas 147 produções, das quais 134 resultados foram eliminados e 13 produções foram selecionadas para análise. A partir da análise foi possível identificar algumas categorias temáticas, destacando-se, “satisfação no relacionamento”, “gestão de conflitos no relacionamento”, “gênero” e “prática clínica”. Os estudos analisados apontam de forma geral que a prática da autocompaixão pode contribuir para a satisfação no relacionamento, para a gestão de conflito, e que homens e mulheres se diferenciam na manifestação da autocompaixão em seus relacionamentos amorosos. Ainda se observou que a interface pesquisada apresenta aspectos práticos para a atuação clínica. Os resultados apontam para um

cenário de produção científica incipiente para a temática pesquisada neste estudo, indicando a necessidade da ampliação de pesquisas realizadas com este tema.

Palavras-chave: Autocompaixão; Relacionamento Romântico; Produção Científica.

Abstract

This study investigated the scientific productions that approach the relationship between self-compassion and romantic relationship. For this purpose, searches were made in the following databases: Scopus, PsycInfo (APA), Web of Science, BVS, Portal de Periódicos CAPES, INDEXPSI, PEPsic. The descriptors used in the search for results were in English "Self-Compassion" and "romantic relationship", and in Portuguese "Autocompaixão" and "relacionamento romântico". After evaluation the productions found, based on the inclusion and exclusion criteria defined, 147 productions were retrieved, of which 134 results were eliminated and 13 productions were selected for analysis. From the analysis it was possible to identify some thematic categories, highlighting, "relationship or marital satisfaction", "relationship conflict management", "gender" and "clinical practice". The studies analyzed point out in general that the practice of self-compassion can contribute to relationship satisfaction and conflict management, and that men and women differ in the manifestation of self-compassion in their love relationships. It is also observed that the researched interface presents practical aspects for clinical performance. The results point to a scenario of incipient scientific production for the theme researched in this study, indicating the need to expand the research done on this theme.

Keywords: Self-compassion; Romantic relationship, Scientific Production.

Resumen

Este estudio investigó las producciones científicas que abordan la relación entre la autocompasión y la relación romántica. Para ello, se realizaron búsquedas en las siguientes bases de datos: Scopus, PsycInfo (APA), Web of Science, BVS, CAPES Journal Portal, INDEXPSI, PEPsic. Los descriptores utilizados en la búsqueda de los resultados fueron, en inglés “Self-Compassion” and “romantic relationship” y en portugués “Autocompaixão” e “relacionamento romântico”. Luego de evaluar las tesis encontradas, en base a los criterios de inclusión y exclusión definidos, se recuperaron 147 producciones científicas, de las cuales se eliminaron 134 resultados y se seleccionaron 13 elementos para su análisis. Entre las producciones analizadas, relacionadas con la autocompasión y las relaciones románticas, los temas más frecuentes fueron género y satisfacción en la relación conyugal. Los resultados apuntan a un escenario de producción científica incipiente para la interfaz de los temas relacionados investigados en este trabajo. A partir del análisis fue posible identificar algunas categorías temáticas, destacando, “relación o satisfacción conyugal”, “manejo de conflictos de relación”, “género” y “práctica clínica”. Los estudios analizados indican, en general, que la práctica de la autocompasión puede contribuir a la satisfacción en la relación, para la gestión de los conflictos, y que hombres y mujeres difieren en la manifestación de la autocompasión en sus relaciones amorosas. También se observó que la interfaz investigada presenta aspectos prácticos para la actuación clínica. Los resultados apuntan a un cenário de producción científica incipiente para el tema investigado en este estudio, indicando la necesidad de ampliar las investigaciones realizadas con este tema.

Palabras-clave: Autocompasión; Relación romántica; Producción científica.

Introdução

A autocompaixão é um fenômeno psicológico estudado pela psicologia positiva e tem suas raízes no conceito budista de compaixão. Apesar de esta ideia ter permanecido geralmente no âmbito do conhecimento religioso e/ou teológico por milênios, o tema começou a surgir nas discussões da literatura científica, sobretudo no que tange à relação entre profissionais de saúde e pacientes, ou mesmo na semiologia quando “utilizaram a expressão "pensamentos de autocompaixão" para descrever certa distorção cognitiva típica de pacientes deprimidos” (Souza & Hutz, 2016a, p. 181).

Kristin Neff, professora associada do Departamento de Psicologia Educacional da Universidade do Texas, em Austin, nos Estados Unidos da América, foi quem primeiro descreveu a autocompaixão como construto psicológico (Neff, 2003; Souza et al., 2016a). Para a pesquisadora a autocompaixão envolve as mesmas qualidades da compaixão, no entanto voltadas para a própria pessoa (Neff, 2017).

Dessa forma, considera-se que “a autocompaixão é uma atitude saudável e positiva direcionada ao self diante de situações de sofrimento”, conforme descrevem Souza et al. (2016b, p. 159). A descrição do construto de autocompaixão envolve três componentes, a saber: bondade própria *versus* autojulgamento, atenção plena *versus* superidentificação, humanidade em comum *versus* isolamento.

Neff (2017) afirma que suas pesquisas sobre esse construto evidenciam que as pessoas autocompassivas percebem sentimentos mais positivos e experimentam estados mentais mais alegres, mesmo que não eliminem sentimentos negativos. A autora salienta que a autocompaixão tem a ver com saúde e bem-estar para consigo, promovendo comportamento proativo e tirando a pessoa de uma postura passiva considerando os problemas dos outros na mesma medida em que considera os seus pessoais, dando-lhes a mesma possibilidade de serem resolvidos.

Nesta direção, pode-se considerar a relação entre autocompaixão e relacionamento romântico, haja vista ser este um fenômeno onde há partilha de laços comuns entre seres humanos, inseridos em diferentes culturas e estabelecidos de diversas formas. Por meio deste tipo de relacionamento é possível constitui um espaço potente de troca afetiva e, portanto, rico em experiência e propício ao desenvolvimento humano (De Andrade & Martins-Silva, 2013; Hatfield et al., 2012, Schlösser, 2014; Schlösser & Camargo, 2019).

A interação que constitui a relação romântica em suas várias formas é complexa e demanda de ambas as partes esforços de adaptação à vida conjugal, e mesmo para sua conclusão, sendo um potente espaço de desenvolvimento pessoal. Atraídos pela promessa de parceria e cumplicidade, aqueles que iniciam uma relação romântica têm que lidar com o conflito como evento inerente ao relacionamento, conforme apontam Andrade e Egert (2018).

O relacionamento é um espaço que demanda o manejo de conflito à medida que o encontro com o outro vai mostrando também partes de si com as quais pode ser difícil para lidar. É um processo adaptativo que, conforme Laurenceau et al. (2005), exigem o exame de processos interpessoais que influenciam a experiência tanto pelos seus aspectos positivos quanto negativos. Esse exame permite atitude em prol da resolução do conflito como processo adaptativo ao relacionamento.

Nessa perspectiva, “as estratégias de resolução dos conflitos conjugais são muito importantes. Possuem um caráter interacional e são definidas na literatura como os comportamentos dirigidos ao cônjuge na tentativa de gerenciar o problema e dar um desfecho para a situação” (Andrade et al., 2018, p. 852). Desta forma, pode-se considerar a dimensão essencial das estratégias de resolução dos conflitos para manutenção e aperfeiçoamento do relacionamento romântico.

Ao entender que elementos positivos de autocompaixão podem contribuir para a experimentação de afetos positivos, é possível compreender que a autocompaixão pode

auxiliar as pessoas com a resolução de conflitos conjugais mais positivas, na proporção em que auxilia as pessoas em situações de vulnerabilidade a lidar com seus conflitos de forma mais proativa e a considerar os seus problemas tão importantes quanto os de outras pessoas (Neff, 2017).

Na visão de Souza et al. (2016b), essa dinâmica de funcionamento da autocompaixão permite às pessoas que estão em sofrimento uma alternativa de perceber seu conflito e agir de forma mais afável entre si. Nessa direção, Neff (2017), evidencia a importância em utilizar a autocompaixão no manejo de conflito em casais, uma vez que esse sentimento potencializa o indivíduo a ter uma visão mais exata do que acontece consigo e pode lhe propiciar um estado mais saudável e pacífico. O afastamento de uma superidentificação com o sofrimento, impulsionando sua motivação para interagir com outras pessoas (Souza et al., 2016b). Neff (2017) aponta ainda que a autocompaixão pode influenciar emoções positivas durante os conflitos de relacionamento.

Elementos da autocompaixão pouco desenvolvidos podem estar relacionados à origem de tensões, conflitos e manejos inadequados de situações conflitivas. Féres-Carneiro (1998, p. 6) argumenta que há uma “superexigência consigo mesmo, provocando tensão e conflito na relação conjugal, podendo levar à separação”. Afirmações como essa levam a supor, por exemplo, que elementos como autojulgamento e superidentificação estejam relacionados a estratégias negativas de resolução de conflito romântico.

Investigar a produção científica realizada a partir da interface desses dois temas possibilita conhecer melhor as conexões teóricas e empíricas realizadas entre os construtos, permitindo reconhecer em quais áreas os estudos estão sendo mais desenvolvidos e em quais carecem de investigação, podendo ser os resultados, importantes instrumentos de orientação para futuras investigações desta interconexão. Neste sentido, buscou-se realizar um estudo de revisão sistemática em bases de dados científicas com o objetivo de organizar e analisar

produções científicas que abordem simultaneamente e de forma objetiva, a relação entre autocompaixão e relacionamento romântico.

Método

Este estudo foi possível a partir do levantamento de produções científicas, em bases de dados eletrônicas, que recuperou pesquisas que relacionavam os construtos autocompaixão e relacionamento romântico. As investigações foram realizadas em bases de dados brasileiras e estrangeiras, especificamente em: *Scopus*, *PsycINFO* (APA), *Web of Science*, BVS, Portal de Periódicos CAPES, INDEXPSI e PEPsic, utilizando os seguintes descritores de busca: “*Self-Compassion*” and “*Romantic Relationship*” e “*Autocompaixão*” and “*Relacionamento Romântico*”. A seleção dessas bases de dados ocorreu em virtude de indexarem estudos científicos, a saber, artigos, teses e dissertações, e serem bases reconhecidas na comunidade científica. A busca foi realizada por meio do acesso do sítio eletrônico das bases de dados em agosto de 2021 por dois juízes.

As recomendações propostas no documento PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) serviram de referência metodológica para a busca de resultados (Moher *et al.* 2015). Conforme argumentam Galvão, Pansani e Harrad (2015) ao se referirem ao *checklist* de itens e etapas, a referida recomendação possibilita padronizar as produções de revisões sistemáticas na medida em que darão direcionamento tanto para a condução da pesquisa quanto para sua descrição.

O gerenciamento dos dados recuperados das bases de dados foi realizado pelo *software* Zotero. Esta ferramenta é um gerenciador de referência bibliográfica que possibilita a gestão dos dados obtidos de forma acessível e padronizada. Neste *software*, por exemplo, foi possível a identificação de títulos repetidos, oportunizando a exclusão de duplicações da amostra (Yamakawa *et al.*, 2014).

Não houve definição para o período das publicações. Ainda assim foram recuperadas publicações dos últimos 10 anos e este período representou o recorte temporal para a análise das publicações. Apesar de ser um tempo relativamente grande em pesquisas desta natureza, foi uma definição necessária em virtude de a autocompaixão ser um tema pesquisado a partir de um passado recente, tendo sua primeira publicação obtida no ano de 2003, e de a interface investigada ser ainda pouco estudado.

Nos resultados recuperados das bases de dados, aplicaram-se critérios de inclusão e exclusão para filtrar a amostra. Foram definidos os seguintes critérios de inclusão: produções científicas publicadas em periódicos científicos e banco de dados de teses e dissertações, estudos que abordem a interface entre autocompaixão e relacionamento romântico.

Foram eleitos como critérios de exclusão, publicações que não tenham caráter de investigação científica, as que tenham como principal objeto de estudo apenas a autocompaixão ou apenas o relacionamento romântico. Também foram excluídos, capítulos de livros, artigos duplicados e sem acesso disponível nas plataformas digitais. Neste contexto, foi realizada a leitura de cada título, resumo e palavras-chave das produções selecionadas, e nos casos em que este procedimento não foi suficiente para identificar os critérios de inclusão e exclusão adotados, procedeu-se a leitura na íntegra da publicação.

Resultados

A busca nas bases de dados permitiu recuperar 147 produções. As buscas com os descritores “*Self-compassion*” and “*Romantic Relationship*” somam o total dos dados recuperados, haja vista que as buscas com os descritores em português “*Autocompaixão*” and “*Relacionamento Romântico*” não resultou em nenhum produto. Entre as bases de dados pesquisadas o maior número de resultados foi encontrado no Portal de Periódicos da CAPES, a saber: 111; enquanto na *Scopus*: 11, na *PsycInfo* (APA): 8, na *Web of Science*: 10 e na BVS: 7. As bases de dados INDEXPSI e PEPsic não apresentaram resultados.

Desses resultados apresentados 134 foram removidos. Entre estes 113 por não atenderem aos critérios de inclusão e 21 por serem duplicados. Ao final, foram selecionadas 13 publicações. Os resultados podem ser conferidos no fluxograma da Figura 1.

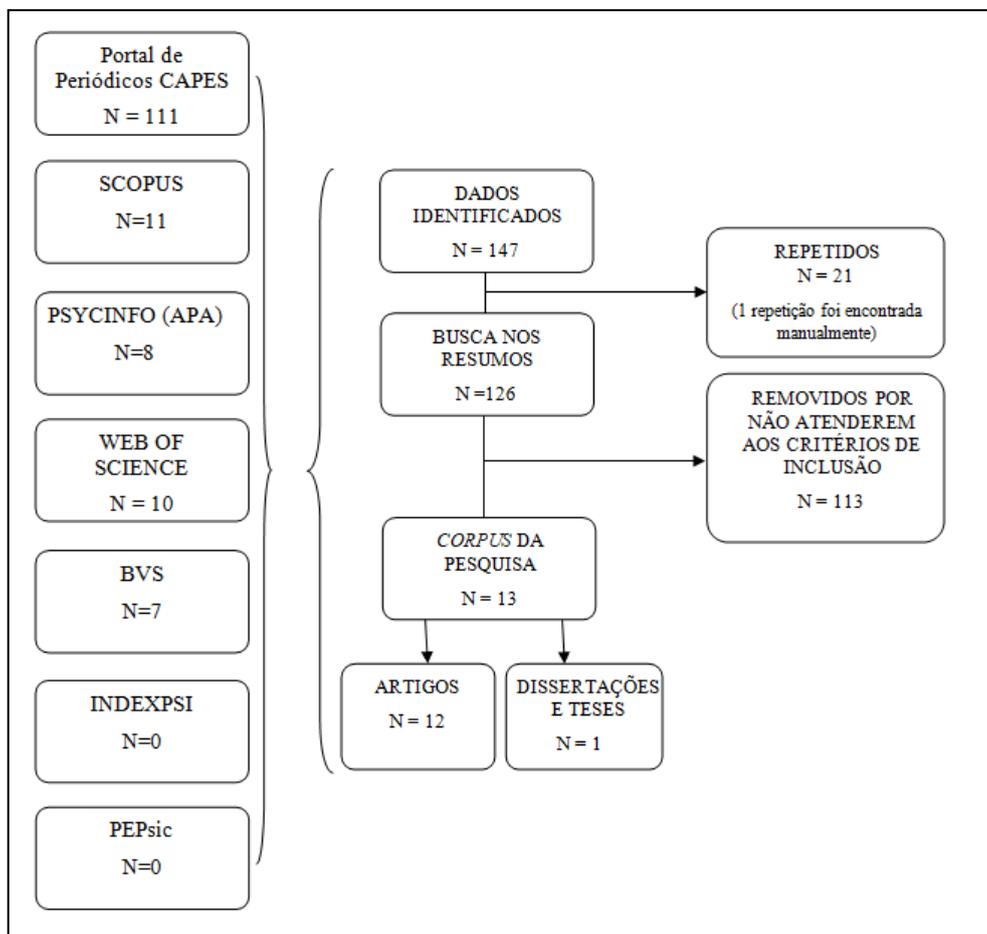


Figura 1. Fluxograma da seleção dos estudos nas bases de dados.

De modo geral, na Tabela 1 estão informações das 13 publicações selecionadas, especificamente seus autores, ano de publicação, título, objetivo, delineamento de pesquisa e participantes.

Tabela 1

Descrição dos estudos selecionados

Autores/Ano	Título	Objetivo	Delineamento	Participantes
Tandler, N. e Petersen, L. E. (2020)	<i>Are self-compassionate partners less jealous? Exploring the mediation effects of anger rumination and willingness to forgive on the association between self-compassion and romantic jealousy.</i>	Investigar a relação entre autocompaixão e ciúme romântico nos relacionamentos românticos de adultos e o efeito de mediação desta, entre a ruminação da raiva e a vontade de perdoar.	Quantitativo	Homens e mulheres em relacionamento romântico N= 185
Tandler, N., Krüger, M., & Petersen, L.-E. (2021)	<i>Better battles by a self-compassionate partner?: The mediating role of personal conflict resolution styles in the association between self-compassion and satisfaction in romantic relationships</i>	Investigar a associação de autocompaixão com satisfação em relacionamentos românticos e como os estilos pessoais de resolução de conflito medeiam essa relação.	Quantitativo	Indivíduos adultos envolvidos em um relacionamento romântico sério por pelo menos 2 anos N=163
Jacobson , E.H.K., Wilson K.G., Solomon Kurz, A. e Kellum, K.K. (2018)	<i>Examining self-compassion in romantic relationships.</i>	Examinar a relação entre a autocompaixão e a qualidade dos relacionamentos românticos	Quantitativo	Estudantes universitários em relacionamentos amorosos N=261
Shaw, L.-K., Sherman, K.A., Fitness J. e Elder, E.. (2018)	<i>Factors associated with romantic relationship formation difficulties in women with breast cancer.</i>	Examinar a relação entre imagem corporal pobre (investimento na aparência e insatisfação corporal) e autocompaixão, e a capacidade das mulheres de formar relacionamentos românticos após o câncer de mama.	Qualitativo	Mulheres diagnosticadas com câncer de mama, solteiras ou em um relacionamento romântico iniciado após o diagnóstico. N=152
Karris, M. e Caldwell, B. E. (2015)	<i>Integrating Emotionally Focused Therapy, Self-Compassion, and Compassion-Focused Therapy to Assist Shame-Prone Couples Who Have Experienced Trauma.</i>	Revisar a pesquisa empírica sobre EFT (Terapia Focada na Emoção), autocompaixão e CFT (Terapia Focada na Compaixão).	Qualitativo	Não se aplica
Bolt O.C., Jones F.W., Rudaz M., Ledermann T. e Irons C. (2019)	<i>Self-Compassion and Compassion towards One's Partner Mediate the Negative Association between Insecure Attachment and Relationship Quality.</i>	Investigar se a autocompaixão e a compaixão pelo parceiro mediam a associação entre a insegurança do apego e a qualidade do relacionamento.	Quantitativo	Indivíduos adultos em relacionamentos amorosos há mais de três meses N=342
Fahimdanesh, F., Nofaresti, A., Tavakol, K. (2020)	<i>Self-Compassion and Forgiveness: Major Predictors of Marital Satisfaction in Young Couples</i>	Examinar a relação entre autocompaixão e de perdão com a satisfação conjugal em casais jovens.	Quantitativo	Indivíduos homens e mulheres casados N=200

Baker, L.R., e McNulty, J.K. (2011)	<i>Self-Compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender.</i>	Investigar como a autocompaixão ajuda ou prejudica relacionamentos depende da presença ou ausência de fontes disposicionais de motivação para corrigir erros interpessoais	Quantitativo	Estudo 1: Estudantes universitários já envolvidos em relacionamentos amorosos N=243 Estudo 2: Casais N= 84 Estudo 3: Estudantes universitários envolvidos em relacionamentos amorosos N=88
Yarnell, L.M., Neff, K.D. (2013)	<i>Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being.</i>	Examinar a relação entre a autocompaixão e o equilíbrio das necessidades de si e dos outros em situações de conflito.	Quantitativo	Estudantes universitários homens e mulheres N=506
Franklin, A.(2018)	<i>The role of positive psychological factors and coping strategies following a non-marital relationship breakup.</i>	Identificar fatores psicológicos positivos (por exemplo, <i>mindfulness</i> , otimismo, esperança, autoestima e autocompaixão) associados ao ajuste após o rompimento de um relacionamento não matrimonial.	Quantitativo	Indivíduos que romperam relacionamentos amorosos N= 456
Neff, K.D. e Beretvas, S.N. (2013)	<i>The Role of Self-compassion in Romantic Relationships.</i>	Investigar o papel da autocompaixão no contexto de relacionamentos românticos adultos.	Quantitativo	Casais estabelecidos há pelo menos um ano N=104
Suppes , B. (2021)	<i>Using Self-Compassion to Influence Romantic Relationship Satisfaction: A Case Study of Women.</i>	Verificar como a utilização da prática da autocompaixão em uma intervenção de psicoterapia individual influencia a satisfação do relacionamento amoroso de mulheres.	Qualitativo	Mulheres em psicoterapia N=4
Stevenson, O. e Allen, A.B. (2017)	<i>Women's empowerment: Finding strength in self-compassion</i>	Examinar se a autocompaixão e o empoderamento estão positivamente relacionados.	Quantitativo	Mulheres estudantes universitárias N=205

A partir da sistematização dos dados recuperados, num panorama geral, observa-se que a maioria dos autores escreveu em coautoria e que a própria Kristin Neff assina dois artigos da amostra. Tanto os títulos, quanto os objetivos tratam de diversos assuntos, especialmente abordando construtos relacionados à relação romântica, gênero e prática

clínica. A maioria das pesquisas é quantitativa, sendo apenas duas qualitativas e uma revisão bibliográfica.

Em relação ao ano de publicação, o gráfico demonstra uma variação de 0 a 3 artigos publicados. Os anos de 2011, 2015, 2017 e 2019 indicaram a prevalência de uma publicação por ano. Já em 2013, 2020 e 2021 apresentam dois estudos, com exceção dos anos de 2012, 2014 e 2016 que não apresentou pesquisas na área investigada. O ano que indica o maior número de pesquisas realizadas foi o de 2018 com o total de três publicações. Tais informações podem ser verificadas na Figura 2.

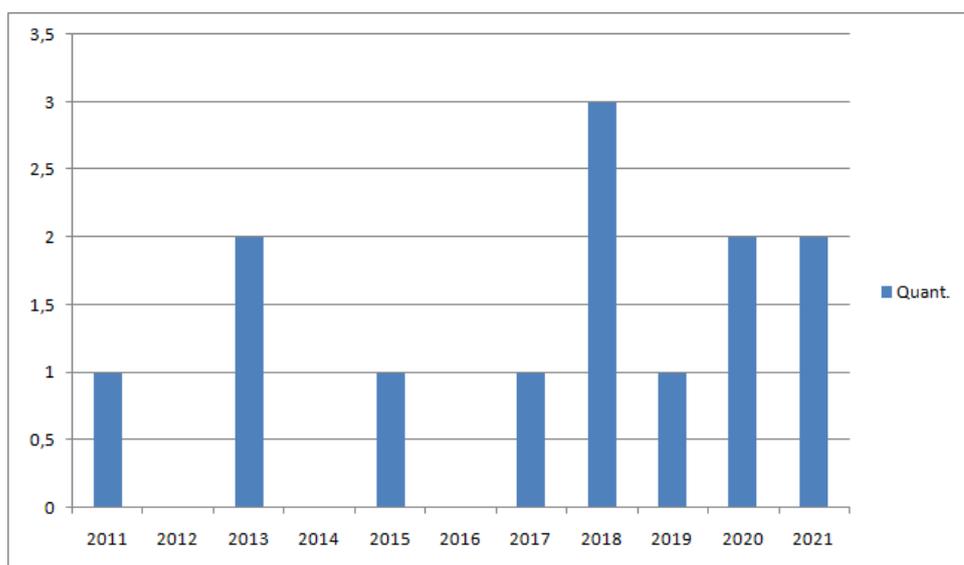


Figura 2. Gráfico de publicações científicas sobre autocompaixão e relacionamento romântico em função dos anos.

É preciso ressaltar que inicialmente não houve delimitação do período de publicação para a busca dos artigos haja vista ser o construto de autocompaixão ser relativamente novo (tendo sua publicação inicial em 2003). Dado os números modestos de publicações na área, decidiu-se pelo recorte temporal de 10 anos visando compreender uma maior quantidade de publicações para análise.

Um aspecto que merece atenção é que nenhuma das produções selecionadas e analisadas foi publicada no Brasil ou tem autores com afiliação institucional brasileira, o que indica a importância da realização de estudos nesta área no Brasil.

No que se refere aos temas relacionados à referida interface de estudo, foi necessário primeiro, descrever os assuntos principais de cada publicação resgatada das bases de dados e, posteriormente, analisar suas semelhanças, agrupando-os a partir destas. Conforme ilustrado na Figura 3, foram elencados 12 temas. Algumas publicações abordaram mais de um tema, no entanto, pode-se observar que a maioria dos temas identificados eram unitários.

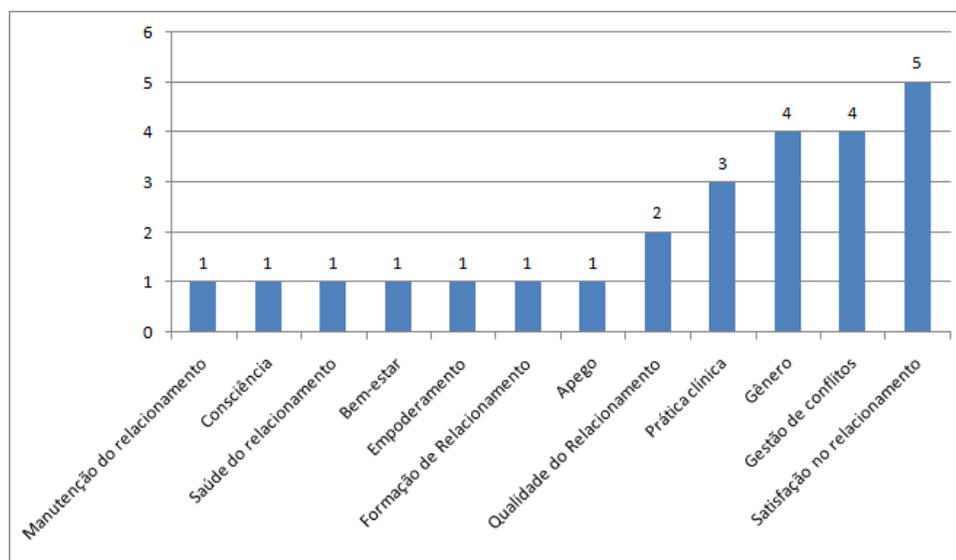


Figura 3. Gráfico de temáticas abordadas nos estudos selecionados

A partir dos temas listados, dos objetivos dos estudos encontrados e da delimitação das categorias, foi possível identificar 4 categorias principais em que se inserem temas que relacionam a interface autocompaixão e relacionamento romântico, a saber: “satisfação no relacionamento”, “gestão de conflitos no relacionamento”, “gênero” e “prática clínica”. Estas categorias se destacam com 4, 4, 5 e 3 menções cada, respectivamente entre as produções encontradas, conforme apresenta o gráfico da Figura 3. Na Tabela 2 são apresentadas as categorias e os principais resultados correspondentes a elas.

Tabela 2
Categorias de Análise e Síntese dos Resultados

Categorias de Análises	Autores e ano	Síntese dos principais resultados
Satisfação no relacionamento	Fahimdanesh, Noferești e Tavakol (2020)	Os resultados indicaram que a autocompaixão pode prever significativamente a satisfação conjugal entre casais.
	Tandler, Krüger e Petersen (2021)	Os achados do estudo sugerem que pessoas com alta autocompaixão estão mais satisfeitas com seus relacionamentos
	Suppes(2021)	Foi observado aumento na autocompaixão durante a intervenção realizada. As participantes também verbalizaram um aumento na satisfação do seu relacionamento romântico.
	Baker e McNulty (2011)	A autocompaixão foi associada a uma maior motivação para resolver problemas e menos declínios na satisfação com o relacionamento entre as mulheres, independentemente de seus níveis de consciência. Da mesma forma, a conscienciosidade foi associada a uma maior motivação para resolver problemas de relacionamento, independentemente de seus níveis de autocompaixão.
	Neff e Beretvas (2013)	Os resultados indicaram que os indivíduos com parceiros autocompassivos foram significativamente mais propensos à satisfação com o seu relacionamento, o que deve estar relacionado com a constatação de que estes apresentam comportamentos mais positivos no relacionamento. Além disso, descobriu-se que o grau em que os parceiros exibem emoções negativas é um preditor consistente de insatisfação no relacionamento.
Gestão de conflitos	Tandler e Petersen (2020)	Resultados sugerem que pessoas que pontuam alto em autocompaixão são menos propensas a experimentar ciúme romântico. A disposição para perdoar mediou significativamente a relação entre autocompaixão e ciúme reativo. Ao contrário, nenhum efeito mediador foi encontrado para ruminação de raiva. Nem a vontade de perdoar nem a ruminação da raiva mediaram significativamente a associação entre autocompaixão e ciúme ansioso.
	Tandler, Krüger e Petersen (2021)	Achados indicam que índices elevados de autocompaixão dos indivíduos foi positivamente relacionada a resoluções adaptativas de problemas e negativamente à conformidade. Essas associações persistiram independentemente dos traços de personalidade estudados.
	Yarnell e Neff(2013)	Os achados mostram que níveis mais elevados de autocompaixão foram relacionados à maior probabilidade de transigência e menor probabilidade de necessidades auto-subordinadas, bem como maior autenticidade, níveis mais baixos de turbulência emocional e níveis mais altos de bem-estar relacional.
	Franklin (2018)	Os resultados indicaram que além das circunstâncias de um rompimento de relacionamento, os fatores psicológicos positivos estavam fortemente relacionados ao ajuste pós-separação com pouca diferença de fatores de mau ajustamento.

Gênero	<p>Shaw, Sherman, Fitness e Elder (2018)</p> <p>Baker e McNulty (2011)</p> <p>Suppes (2021)</p> <p>Stevenson e Allen (2017)</p>	<p>Resultados sugerem que mulheres solteiras, que dão grande importância à aparência para sua auto-estima, que relatam imagem corporal negativa e baixa autocompaixão correm o risco de experimentar dificuldades na formação de novos relacionamentos amorosos após o câncer de mama.</p> <p>A autocompaixão pode beneficiar ou prejudicar os relacionamentos dependendo da presença ou ausência de fontes mais estáveis de motivação para corrigir erros interpessoais. Enquanto a autocompaixão beneficiou os relacionamentos de mulheres e homens conscienciosos, a autocompaixão prejudicou os relacionamentos de homens menos conscienciosos.</p> <p>Estudo realizado apenas com mulheres. Resultado aponta que observação do aumento na autocompaixão durante a intervenção psicoterapêutica em autocompaixão. As participantes também verbalizaram uma melhoria na sua satisfação na relação romântica.</p> <p>Estudo realizado apenas com mulheres, onde os resultados mostram uma relação positiva significativa foi encontrada entre a autocompaixão e o fortalecimento, no entanto quando estimulada por intervenção, a autocompaixão pode não ser forte o suficiente para influenciar o empoderamento em mulheres.</p>
Prática Clínica	<p>Karris e Caldwell (2015)</p> <p>Franklin(2018)</p> <p>Suppes (2021)</p>	<p>A autocompaixão e suas várias práticas e intervenções podem contribuir com terapeutas para aprimorar a Terapia Focada na Emoção (EFT) aplicada a casais propensos à vergonha e lidam com traumas. A autocompaixão e as intervenções com foco na compaixão podem contribuir para estratégias de autorregulação tanto o casal quanto o terapeuta quando eles se tornam desregulados.</p> <p>As investigações apontam evidências preliminares de que a autocompaixão pode ser uma ferramenta clínica útil para apoiar os indivíduos após o término de um relacionamento romântico, indicando manejo clínico na direção da construção de caminhos duplos para a resiliência pós-ruptura.</p> <p>Observado aumento na autocompaixão durante a intervenção. As participantes também verbalizaram uma melhoria na sua satisfação na relação romântica. Desta forma, os resultados do estudo indicam que intervenção psicoterapêutica focada na autocompaixão pode influenciar a autocompaixão e a satisfação na relação romântica.</p>

Na categoria “satisfação no relacionamento” está incluída as produções que abordam o construto satisfação no relacionamento. Esse tema foi abordado com a maior frequência entre os estudos analisados e sua abordagem deste fenômeno tanto no âmbito conjugal quanto em outros relacionamentos românticos.

Na pesquisa realizada, a satisfação é abordada nos trabalhos de Tandler et al. (2021) “*Better battles by a self-compassionate partner?: The mediating role of personal conflict resolution styles in the association between*”; Karris e Caldwell (2015) “*Integrating*

Emotionally Focused Therapy, Self-Compassion, and Compassion-Focused Therapy to Assist Shame-Prone Couples Who Have Experienced Trauma"; Fahimdanesh et al. (2020) "*Self-Compassion and Forgiveness: Major Predictors of Marital Satisfaction in Young Couples*"; Baker e McNulty (2011) "*Self-Compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender*" e Suppes (2021) "*Using Self-Compassion to Influence Romantic Relationship Satisfaction: A Case Study of Women*".

Na categoria "gênero" se encontra as produções que abordam as diferenças entre homens e mulheres. As investigações do presente estudo destacam os trabalhos sobre gênero de Stevenson e Allen (2017) "*Women's empowerment: Finding strength in self-compassion*"; Suppes (2021) "*Using Self-Compassion to Influence Romantic Relationship Satisfaction: A Case Study of Women*"; Baker et al. (2011) "*Self-Compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender*", e Shaw et al. (2018). "*Factors associated with romantic relationship formation difficulties in women with breast cancer*".

Na categoria "gestão de conflitos" está os estudos que abordam resolução de conflitos, rompimento de relacionamento e ciúmes, ruminação e perdão. Os estudos desta categoria foram tão presentes quanto os de Gênero somando quatro produções. Na pesquisa realizada, as produções nem sempre abordaram o termo "gestão de conflitos" ao se referir ao assunto, no entanto, por vezes, abordou comportamentos relacionados ao manejo do conflito. As publicações agrupadas nesta categoria são: Tandler e Petersen (2020) "*Are self-compassionate partners less jealous? Exploring the mediation effects of anger rumination and willingness to forgive on the association between self-compassion and romantic jealousy*"; Tandler et al. (2021) "*Better battles by a self-compassionate partner?: The mediating role of personal conflict resolution styles in the association between*"; Yarnell e Neff (2013) "*Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being*"; e

Franklin (2015) “*The role of positive psychological factors and coping strategies following a non-marital relationship breakup*”.

Na categoria “prática clínica” consta as publicações que tratam da autocompaixão e resolução de conflitos no contexto clínico. Franklin (2015) em sua tese “*The role of positive psychological factors and coping strategies following a non-marital relationship breakup*” e os artigos de Karris et al. (2015) “*Integrating Emotionally Focused Therapy, Self-Compassion, and Compassion-Focused Therapy to Assist Shame-Prone Couples Who Have Experienced Trauma*” e de Suppes (2021) “*Using Self-Compassion to Influence Romantic Relationship Satisfaction: A Case Study of Women*”.

Sobre a origem das produções cabe salientar que, apesar e haver no Brasil publicações relacionadas à autocompaixão, nenhuma foi encontrada nesta pesquisa que relacionasse este tema ao relacionamento romântico. A ausência de publicações brasileiras pode ser percebida como uma limitação do estudo, o que se explica possivelmente em decorrência de se tratar de um construto que tem sido pesquisado relacionando-o com outros temas. Com esta revisão, pretende-se chamar a atenção para a importância da realizar pesquisas que contemplem a relação entre autocompaixão e relacionamento romântico no Brasil.

Adentrando os achados, considerando os temas listados a partir dos objetivos dos estudos, e da delimitação das categorias, é importante notar ainda que outros temas, além dos já mencionados e analisados, aparecem com menor número de produção, como: Manutenção do relacionamento, Consciência, Saúde do relacionamento, Bem-estar, Empoderamento, Formação de Relacionamento, Apego e Qualidade do Relacionamento.

Discussão

Considerando o objetivo de explorar as conexões teóricas e empíricas entre autocompaixão e relacionamento romântico, as análises procedidas permitiram identificar

temas mais relacionados aos estudos desta área, bem como outras considerações gerais da interface como a produção na última década e principal delineamento metodológico em outros estudos, dentre outros aspectos.

Conforme já apontado nos resultados, a partir dos temas encontrados nas publicações, das análises procedidas e da leitura das produções selecionadas, foi possível inferir algumas categorias de análise por tema. O tema abordado mais vezes entre os trabalhos recuperados foi satisfação no relacionamento. Wachelke et al. (2004), definem a satisfação como julgamento cognitivo de um relacionamento formal ou menos formal, em termos de sua qualidade seja como bom, ruim, ou razoável, por exemplo. Hernandez e Oliveira (2003) destacam que a satisfação como fenômeno proveniente de avaliação subjetiva que impacta na qualidade do relacionamento e como elemento de compatibilidade romântica.

Assim percebe-se que a satisfação é um construto no âmbito tanto do casamento, quanto do relacionamento romântico, com importantes relações teóricas entre outros conceitos nesta área de investigação. Nesta direção, os estudos sobre autocompaixão na interface com relacionamentos românticos, especialmente no que se refere à satisfação podem ter grande relevância haja vista a importância do tema neste bojo.

Nesse sentido, por meio das análises das produções percebe-se que a satisfação conjugal e a satisfação no relacionamento romântico estão positivamente associadas à autocompaixão (Fahimdanesh et al., 2020; Suppes, 2021; Tandler et al., 2021). Também estudos sobre satisfação no relacionamento romântico e conjugal apontaram estilos de resolução de conflitos como mediadores entre a autocompaixão e a satisfação no relacionamento (Tandler et al., 2021).

Os principais resultados de estudos da categoria reforçam a importância deste tema no âmbito do relacionamento romântico e indicam que pessoas podem se beneficiar de satisfação autocompassivas em seus relacionamentos românticos podendo, inclusive, se constituir como

uma ferramenta de intervenção junto às pessoas e casais. Destarte, o estudo de Baker et al. (2011) faz uma alerta para o fato de que a autocompaixão pode beneficiar ou prejudicar os relacionamentos. Conforme visto em outros estudos a influência de autocompaixão pode depender de outros aspectos, indicando a necessidade de mais estudos neste campo para afirmações mais concisas.

Na literatura, estudos que envolvem autocompaixão têm encontrado diferenças significativas entre homens e mulheres, segundo Baker et al. (2011) e Neff (2003). Yarnell et al. (2015) motivados pelo fato de várias pesquisas apontarem que as mulheres possuem níveis mais baixos de autocompaixão do que os homens apresentam um estudo de meta análise sobre as diferenças de gênero que apesar de pequena, foram diferenças significativas observadas nos níveis de autocompaixão notados entre homens e mulheres. Circunstanciados elementos de que as diferenças de gênero na autocompaixão podem ser inconsistentes, os autores exploram que tal diferença foi maior em amostras com maior porcentagem de minorias étnicas, sugerindo ser este um fator a ser mais bem investigado nesta comparação. Ainda nesta seara, o estudo de validação da Escala de Autocompaixão para uso no Brasil, realizado por Souza et. al. (2016b), também apontam diferenças significativas de níveis de autocompaixão entre homens e mulheres.

A análise das produções na categoria destacada neste estudo é majoritariamente feita com grupos de mulheres evidenciando possíveis benefícios da autocompaixão neste gênero (Shaw et. al. 2018; Stevenson et. al., 2017; Suppes, 2021), mas também apontam diferenças significativas de autocompaixão entre homens e mulheres, bem como seu impacto para o relacionamento romântico (Baker et. al., 2011). No que tange as diferenças de gêneros significativas reveladas em estudos sobre autocompaixão no âmbito dos relacionamentos amorosos, podem servir de importante contribuição para o entendimento cultural da diferença de gênero, bem como para melhor dinâmica do funcionamento de relações românticas.

Análises indicam que as mulheres são mais motivadas do que os homens para preservar seus relacionamentos por razões culturais e/ou biológicas. Nos casos das mulheres, a autocompaixão foi positivamente associada com a motivação para corrigir seus erros interpessoais e mudanças na satisfação no relacionamento, independentemente da consciência (Baker et al., 2011). As mulheres citaram predominantemente a vivência de mudança na percepção avaliada de seu relacionamento durante e após a intervenção de autocompaixão, apesar da ausência de alterações no parceiro (Suppes, 2021).

Desse modo, existem estudos em contextos específicos como o de formação de relacionamento amoroso em mulheres com câncer de mama que apontam a autocompaixão como elemento importante para tal formação (Shaw et. al. 2018). Além disso, outros achados apontam que a autocompaixão e o empoderamento estão fortemente relacionados, além de, outros construtos que podem moderar o papel da autocompaixão (Stevenson et. al., 2017).

Nesta categoria, as pesquisas encontradas podem se constituir de importantes pistas para a aplicação assertiva da autocompaixão em diferentes contextos e situações, de forma a contribuir com aspectos socioculturais que promovam a igualdade de gênero. Entender melhor essas diferenças auxilia no entendimento de aspectos culturais relacionados ao gênero, bem como possibilita a criação de estratégias para o adequado fomento de estratégias de autocompaixão nos recortes populacionais específicos.

Quanto à categoria gestão de conflitos no relacionamento, as produções versaram sobre como os parceiros românticos lidam com o conflito em suas relações e como a autocompaixão pode se relacionar com este aspecto. A resolução de conflito é uma temática bem explorada no âmbito dos relacionamentos de forma geral, haja vista os esforços de comunicação e de ação para promover adaptação. Também no caso do relacionamento romântico os parceiros podem na sua interação ter dificuldades que pode ser entendida como conflitos (Scheeren et al., 2015). Féres-Carneiro (1998) entende que na relação conjugal o

conflito é um fenômeno natural e está relacionado a desentendimentos e dificuldades no relacionamento. Assim, pode-se perceber que a resolução de conflito como um importante indicador de funcionamento das relações românticas.

A análise das produções aponta de forma geral que a presença de autocompaixão influencia comportamentos positivos para a gestão de conflitos no relacionamento e que de forma oposta, de presença reduzida, indica comportamentos negativos (Tandler et. al., 2020; Tandler et. al., 2021). Níveis mais elevados de autocompaixão foram relacionados a maior probabilidade de transigência e menor probabilidade de auto-subordinação. A autocompaixão foi apontada como fenômeno que media a satisfação no relacionamento e está relacionada positivamente com autenticidade, níveis mais baixos de turbulência emocional e níveis mais altos de bem-estar relacional (Yarnell et al., 2013). Desta forma, é importante indicar que os estudos mostram que a autocompaixão pode desempenhar um papel positivo na gestão dos conflitos e possibilitar uma maior qualidade no relacionamento.

Entre as principais categorias mencionadas, têm-se ainda a que agrupou as produções sobre a prática clínica de autocompaixão aplicada no contexto dos relacionamentos românticos. A categoria lista publicações de pesquisas sobre relacionamento romântico na prática clínica ou que abordaram a utilização da autocompaixão em tal prática.

Costa et. al. (2017) ao falar sobre psicoterapia de casal argumenta que as pesquisas em psicoterapia têm sido mais produzidas no campo da clínica individual, mas que a psicoterapia de casal vem sendo investigada de forma incipiente. Nesta direção, ainda que relativamente primária, os achados do presente estudo mostram a realização de tais pesquisas, bem como há estudos que buscam situar o uso da autocompaixão neste contexto.

Smeets et. al. (2014) ao explorar sobre intervenções de autocompaixão para o enfrentamento do sofrimento psicológico aponta que há evidências sobre o valor das intervenções de autocompaixão para populações não clínicas e clínicas, havendo inclusive

modelos de treinamento e intervenções com o referido construto, como é o caso do *Mindful Self-Compassion* (MSC) que ensina as pessoas a se tornarem mais autocompassivas.

Neste cenário nota-se que o total das publicações resgatadas neste estudo indica que a autocompaixão é também investigada no campo das relações de casais e românticas, mas nesta categoria, têm-se a peculiaridade das investigações abordarem o aspecto prático de autocompaixão para relacionamentos.

Em todo caso, pondera-se que as produções do conjunto apontam para um panorama muito reduzido de pesquisas sobre aplicação da autocompaixão na prática clínica individual focada em relacionamentos ou com casais. São trabalhos percussores na pesquisa com uso de terapias específicas de autocompaixão usadas no contexto clínico e que mostram preliminarmente seu potencial para a temática do relacionamento especialmente no trabalho com mulheres e para satisfação no relacionamento.

De forma geral percebe-se que os resultados para a interface pesquisada, apesar de se concentram em duas categorias principais, abordam outros assuntos atuais e de importância para a temática estudada. Os estudos também abordam aspectos práticos da autocompaixão aplicada aos relacionamentos românticos. Sobre o período das produções não apresenta uma linearidade crescente no tempo, o que provavelmente se deve ao período relativamente novo do construto. Todos os trabalhos selecionados e analisados neste estudo foram publicados em língua inglesa e nenhum estudo foi realizado no Brasil ou publicado por um autor de afiliação brasileira.

O estudo realizado conclui que há as conexões teóricas e empíricas importantes entre construtos de relacionamento romântico e autocompaixão. Indica um conjunto incipiente de produções na área. Neste contexto, apesar da variedade de assuntos encontrados relacionados a interface de autocompaixão e relacionamento romântico e de sua relevância para a área de

estudo e para sociedade, percebe-se que ainda é um campo com muitas possibilidades de investigação, tanto para ampliar os estudos precedentes quanto para estudos exploratórios.

Referências

- Andrade, A.L. & Egert, C. (2018). Estratégias de Resolução de Conflito Romântico: Desenvolvimento de Medida e Predição. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 18 (3), 850-872. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v18n3/v18n3a08.pdf>
- Baker, L. R.; McNulty, J. K. (2011). Self-Compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender. *Journal of Personality and Social Psychology*. American Psychological Association, 100(5), 853–873. <https://doi.org/10.1037/a0021884>
- Bolt, O. C., Jones, F. W., Rudaz, M., Ledermann, T., & Irons, C. (2019). Self-Compassion and Compassion towards One's Partner Mediate the Negative Association between Insecure Attachment and Relationship Quality. *Journal of Relationships Research*. 10, E 20. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.17>
- Bradbury, T.N., Fincham, F.D., & Beach, S.R.H. (2000). Pesquisa sobre a natureza e os determinantes da satisfação conjugal: Uma década em revisão. *Journal of Marriage and the Family*, 62 (4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Costa, C.B., Delatorre, M. Z., Wagner, A. & Mosmann, C. P. (2017). Terapia de Casal e Estratégias de Resolução de Conflito: Uma Revisão Sistemática. *Psicologia: Ciência e Profissão [online]*, 7 (1), 208-223. <https://doi.org/10.1590/1982-3703000622016>
- De Andrade, A. L., & Martins-Silva, P. O. (2013). Configurações e consequências de investimento afetivo em relacionamentos românticos. *Psicologia e Saber Social*, 2(2), 217-228. <https://doi.org/10.12957/psi.saber.soc.2013.8795>

- Delatorre, M. Z., Scheeren, P., & Wagner, A. (2015). Estratégias de resolução de conflitos conjugais: Evidências de validade do CRBQ. *Avaliação Psicológica*, 14(2), 233-242.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712015000200009&lng=pt&tlng=pt
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra. Psychology*, 4(1), 15.
<https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Fahimdanesh, F., Noferesti, A., & Tavakol, K. (2020). Self-Compassion and Forgiveness: Major Predictors of Marital Satisfaction in Young Couples. *The American journal of family therapy*, 48(3), 221–234.
<https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1708832>
- Féres-Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2), 379-394.
<https://10.1590/S0102-79721998000200014>
- França, S. (2011). Terapia por Eye Movement Dessensitization and Reprocessing e possível impacto nos níveis de bem-estar subjetivo: Um estudo de caso [Tese de Mestrado, Universidade de Lisboa].
- Franklin, A. (2015). The role of positive psychological factors and coping strategies following a non-marital relationship breakup. [Tese Australian National University, 75(1–C)].
- Galvão, T. F., Pansani, T. S. A. e Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24 (2), p. 335-342. [doi: 10.5123/S1679-49742015000200017](https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017)
- Hatfield, E., Bensman, L., & Rapson, R. L (2012). Uma breve história das tentativas dos cientistas sociais de medir o amor apaixonado. *Jornal de Relações Sociais e Pessoais*, 29(2), 143-164. [10.1177 / 0265407511431055](https://doi.org/10.1177/0265407511431055)

- Hernandez, J. A. E. & Oliveira, I. M. B. (2003). Os componentes do amor e a satisfação. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 23 (1), 58-69. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932003000100009>
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S. & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.04.003>
- Karris, M., & Caldwell, B. E. (2015). Integrating Emotionally Focused Therapy, Self-Compassion, and Compassion-Focused Therapy to Assist Shame-Prone Couples Who Have Experienced Trauma. *The Family journal (Alexandria, Va.)*, 23(4), 346–357. <https://doi.org/10.1177/1066480715601676>
- Laurenceau, J-P., Troy, A. B., & Carver, C. S. (2005). Two distinct emotional experiences in romantic relationships: Effects of perceptions regarding approach of intimacy and avoidance of conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1123-1133. <http://10.1177/0146167205274447>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A., & PRISMA-P Group (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
- Neff, K.D., & Beretvas, N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. Routledge Taylor & Francis Group. *Self and Identity*, 12(1), 78–98, 2013. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <http://10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2017). *Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás*. Lúcida Letra.

- Santos, A. L. (2020). Satisfação com o relacionamento amoroso: variáveis preditoras e impacto sobre o bem-estar subjetivo [Tese de Doutorado, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro].
- Scheeren, P., Delatorre, M. Z., Neumann, A. P., & Wagner, A. (2015). O papel preditor dos estilos de apego na resolução do conflito conjugal. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 15(3), 835-852.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000300004&lng=pt&tlng=pt
- Schlösser, A. (2014). Interface entre saúde mental e relacionamento amoroso: um olhar a partir da psicologia positiva. *Pensando famílias*, 18(2), 17-33.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v18n2/v18n2a03.pdf>
- Schlösser, A., & Camargo, B. V. (2019). Elementos caracterizadores de representações sociais sobre relacionamentos amorosos. *Pensando famílias*, 23(2), 105-118.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2019000200009&lng=pt&tlng=pt.
- Shaw, L.-K., Sherman, KA, Fitness, J., & Elder, E. (2018). Factors associated with romantic relationship formation difficulties in women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 27(4), 1270–1276. <https://doi.org/10.1002/pon.4666>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting Suffering with Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/Jclp.22076>
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016a). Self-Compassion in Relation to Self-Esteem, Self-Efficacy and Demographical Aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto)* 26 (64).
<https://doi.org/10.1590/1982-43272664201604>.

- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016b). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Stevenson, O., & Allen, A. B. (2017). Women's empowerment: Finding strength in self-compassion. *Women and Health*, 57(3), 295-310. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1164271>
- Suppes, B. (2021). Using Self-Compassion to Influence Romantic Relationship Satisfaction: A Case Study of Women. *Journal of Feminist Family Therapy*, 33(3), 244-269. <https://doi.org/10.1080/08952833.2021.1880185>
- Tandler, N., & Petersen, L.-E. (2020). Are self-compassionate partners less jealous? Exploring the mediation effects of anger rumination and willingness to forgive on the association between self-compassion and romantic jealousy. *Current Psychology*, 39(2), 750-760. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9797-7>
- Tandler, N., Krüger, M., & Petersen, L.-E. (2021). Better battles by a self-compassionate partner?: The mediating role of personal conflict resolution styles in the association between self-compassion and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Individual Differences*, 42(2), 91-98. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000333>
- Wachelke, J. F. R., Andrade, A. L., Cruz, R. M., Faggiani, R. B., & Natividade, J. C. (2004). Medida da satisfação em relacionamento de casal. *Psico-USF*, 9(1), 11-18. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712004000100003>
- Yamakawa, E. K., Kubota, F. I., Beuren F. H., Scalvenzi, L., Miguel, P. A. C. (2014). Comparativo dos softwares de gerenciamento de referências bibliográficas: Mendeley, EndNote e Zotero. *Transinformação*, 26, (2), 167-176. <https://doi.org/10.1590/0103-37862014000200006>.

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159.

<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>

**3 Estudo II: Autocompaixão e estratégias de resolução de conflito romântico:
um estudo correlacional**

**AUTOCOMPAIXÃO E ESTRATÉGIAS DE RESOLUÇÃO DE CONFLITO
ROMÂNTICO: UM ESTUDO CORRELACIONAL**

**SELF-COMPASSION AND ROMANTIC CONFLICT RESOLUTION STRATEGIES:
A CORRELATIONAL STUDY**

**AUTOCOMPASIÓN Y ESTRATEGIAS ROMÁNTICAS DE RESOLUCIÓN DE
CONFLICTOS: UN ESTUDIO CORRELACIONAL**

Resumo

Este estudo teve o objetivo de conhecer a relação entre autocompaixão e os fatores de resolução de conflito romântico e mais especificamente: verificar a relação entre os componentes positivos de autocompaixão e os fatores das estratégias de resolução de conflitos românticos positivos ou adaptativos; verificar a relação entre os componentes negativos de autocompaixão e fatores negativos ou menos adaptativos de resolução de conflitos. Trata-se de uma pesquisa do tipo exploratória e com delineamento correlacional, que contou com a participação de 306 pessoas, do sexo masculino e feminino, com a média de idade de 34 anos, que se encontrava em um relacionamento romântico há pelo menos seis meses. Estes responderam ao questionário sociodemográfico e às escalas relativas à investigação. A pesquisa foi realizada considerando os aspectos éticos pertinentes às pesquisas envolvendo seres humanos. Para a análise dos dados foi construído um banco de dados utilizando o *software SPSS for Windows*—versão 21 que passaram pelo devido tratamento estatístico que incluiu as análises de Correlação r de Pearson e Regressão. A partir dos resultados foi possível verificar a relação entre os construtos bem como a contribuição dos elementos de autocompaixão para os fatores de estratégias de resolução de conflito romântico. Os resultados mostram que a autocompaixão tem relação estatisticamente

significativa com os fatores de resolução de conflito, sugerindo que nos relacionamentos onde há autocompaixão as pessoas podem adotar estratégias mais adaptativas de resolução, podendo impactar positivamente na qualidade e comunicação das pessoas que se encontram em uma relação romântica.

Palavras-chave: Relacionamento Romântico; Resolução de conflito; Autocompaixão.

Abstract

This study aimed to know the relationship between self-compassion and romantic conflict resolution factors and more specifically: to verify the relationship between the positive components of self-compassion and the factors of positive or adaptive romantic conflict resolution strategies; to verify the relationship between the negative components of self-compassion and negative or less adaptive conflict resolution factors. This is research of exploratory type with correlational design, which had the participation of 306 people, male and female, with the average age of 34 years ($SD = 9.19$), who were in a romantic relationship for at least six months. They answered the socio demographic questionnaire and the scales related to the research. The study was carried out considering the ethical aspects pertinent to research involving human beings. For data analysis, a database was built using the software SPSS for Windows-version 21, which underwent the appropriate statistical treatment that included Pearson's Correlation r and Regression analysis. From the results it was possible to verify the relationship between the constructs as well as the contribution of the elements of self-compassion to the factors of romantic conflict resolution strategies. The results show that self-compassion has a statistically significant relationship with the conflict resolution factors, suggesting that in relationships where there is self-compassion people can adopt more adaptive resolution strategies, and can positively impact the quality and communication of people who are in a romantic relationship.

Keywords: Romantic Relationship; Conflict Resolution; Self-Compassion

Resumen.

Este estudio pretendía conocer la relación entre la autocompasión y los factores de resolución de conflictos románticos y más concretamente: verificar la relación entre los componentes positivos de la autocompasión y los factores de estrategias de resolución de conflictos románticos positivas o adaptativas; verificar la relación entre los componentes negativos de la autocompasión y los factores de resolución de conflictos negativos o menos adaptativos. Se trata de una investigación de tipo exploratorio con diseño correlacional, que contó con la participación de 306 personas, hombres y mujeres, con edad media de 34 años ($DE = 9,19$), que mantenían una relación sentimental desde hacía al menos seis meses. Éstos respondieron al cuestionario sociodemográfico y a las escalas relacionadas con la investigación. La investigación se llevó a cabo teniendo en cuenta los aspectos éticos pertinentes a la investigación con seres humanos. Para el análisis de los datos se construyó una base de datos utilizando el software SPSS para Windows-versión 21 que fue sometida al tratamiento estadístico adecuado que incluyó el análisis de Correlación r y Regresión de Pearson. A partir de los resultados fue posible verificar la relación entre los constructos, así como la contribución de los elementos de la autocompasión a los factores de las estrategias románticas de resolución de conflictos. Los resultados muestran que la autocompasión tiene una relación estadísticamente significativa con los factores de resolución de conflictos, lo que sugiere que en las relaciones en las que hay autocompasión las personas pueden adoptar estrategias de resolución más adaptativas, y puede repercutir positivamente en la calidad y la comunicación de las personas que mantienen una relación romántica.

Palabras-clave: Relación romántica; Resolución de conflictos; Autocompasión

Introdução

No contexto dos relacionamentos românticos, é esperado que as pessoas que se esforçam na construção de uma relação, busquem qualidade de vida e satisfação com a escolha pelo vínculo romântico. Neste sentido, o conflito, inevitável, demanda dos envolvidos, o manejo das situações conflituosas e o seu desfecho pode consequenciar melhores ou piores níveis de saúde do relacionamento (Delatorre et. al., 2015).

A literatura tem apontado para diferentes modelos teóricos de explicação da resolução de conflito romântico que situam as estratégias como mais positivas ou mais negativas, ou que nutrem e estimulam o relacionamento e as que perturbam a relação, ou ainda como estratégias construtivas e destrutivas (Laurenceau et al.,2005; Hurley & Reese-Weber, 2012; Scheeren et al., 2015).

Neste cenário a autocompaixão, considerada uma expressão de compaixão dirigida para si mesmo, tem demonstrado ser um importante indicador de saúde mental para os indivíduos. Dada sua capacidade em gerar resiliência emocional e estabilidade psicológica, a autocompaixão pode ampliar seus efeitos positivos para o relacionamento romântico (Neff & Beretvas, 2013; Neff et al., 2008).

Dado que há apontamentos teóricos da interface entre autocompaixão e o manejo dos conflitos românticos (Yarnell & Neff, 2013; Neff, 2017) pode-se perguntar se há relação empírica entre os referidos construtos e como os elementos de autocompaixão se correlacionam com os fatores de resoluções de conflitos românticos.

Neste sentido, este estudo teve por objetivo conhecer a relação entre autocompaixão e os fatores de resolução de conflito romântico, uma vez que a literatura sobre as variáveis aponta teoricamente sua relação. Para tanto procedeu-se uma investigação a partir de dados mensuráveis dos construtos e aplicação de análises estatísticas.

Resolução de conflito romântico

Considerando que há diversos modelos teóricos para explicação e investigação das estratégias de resolução de conflito romântico, neste estudo foi utilizado o modelo proposto por Andrade e Egert (2018) que desenvolveu uma medida para uso no Brasil visando mensurar as estratégias de resolução de conflitos românticos. Tal modelo resultou em uma escala que apresentou uma estrutura com cinco fatores, a saber: Resolução por Dominação, Resolução por Negociação, Resolução por Evitação, Resolução por Submissão e Resolução por Expressividade, conforme demonstrados na tabela a seguir:

Tabela 1

Fatores de Resolução de conflito e comportamentos relacionados

Fator de Resolução	Comportamentos relacionados
Resolução por Negociação	Comportamentos de negociação, colaboração, compreensão e tomada de decisões.
Resolução por Dominação	Comportamentos de coerção e persuasão do indivíduo em relação ao(a) seu(sua) parceiro(a).
Resolução por Expressividade	Comportamentos relacionados à expressividade e ao autocontrole da expressão de emoções negativas.
Resolução por Submissão	Comportamentos de submissão, de aceitação dos desejos, das necessidades e das opiniões do(a) parceiro(a), visando a agradá-lo(a) ou apenas a cessar o motivador de conflito.
Resolução por Evitação	Comportamentos em que a pessoa, nas situações de conflito, escolhe abster-se, procurando evitar comunicação de assuntos polêmicos antes e durante a situação de conflito.

Adaptada de Andrade e Egert (2018, p. 860)

O modelo proposto tem por base estruturas de teorias nesta área que consideram estratégias como: separação, dominação, compromisso, solução integrativa e melhoria estrutural do modelo de Lulofs e Cahn e aspectos como, a comunicação, a sexualidade, o amor, a satisfação com o relacionamento de Zacchilli, Hendrick e Hendrick (2009) (Andrade & Egert, 2018).

Os estudos de Andrade e Egert (2018) a partir do modelo proposto resultaram na Escala de Estratégias de Resolução de Conflito Romântico (E-RCR), com 20 (vinte) itens agrupados entre os cinco fatores de resolução. Para os autores a medida do modelo é um importante instrumento para campo da investigação sobre relacionamentos, haja vista, no Brasil, haver apenas outra escala com a finalidade de avaliar aspectos de resolução de conflito entre casais, fruto de estudos de adaptação de uma versão americana. Além disto, apontam os autores que a gratuidade da ferramenta de avaliação é relevante para continuidade e crescimento neste campo de investigação no Brasil (Andrade & Egert, 2018).

Autocompaixão

Entre os diversos fenômenos conceitualizados no âmbito da psicologia positiva, que busca características humanas positivas, está a autocompaixão. Esta é entendida como uma atitude emocionalmente solidária, dirigida a si mesmo e que se estende aos outros. (Neff, 2003a; Yarnell & Neff, 2013; Souza & Hutz, 2016).

Ao definir o construto, Neff (2003b) postulou a autocompaixão como composta por três componentes principais: benevolência, humanidade comum e *mindfulness*. Souza e Hutz (2016) ressaltam que posteriormente a autora percebeu que esses componentes, na verdade, funcionam como mecanismos numa estrutura de seis fatores, que estão dispostos a seguir com suas descrições na Tabela 2.

Tabela 2*Componentes e fatores de autocompaixão e suas respectivas descrições*

Componentes	Descrição
Mindfulness <i>versus</i> Superidentificação	<i>Mindfulness</i> ou atenção plena é a característica necessária para permitir distância mental suficiente das experiências negativas de alguém para que possam surgir sentimentos de bondade própria e humanidade comum. O oposto, ou seja, a proximidade excessiva com as experiências negativas seria a superidentificação.
Humanidade em comum <i>versus</i> Isolamento	A percepção de humanidade em comum opõe diretamente ao egocentrismo que causa sentimentos de isolamento e separação do resto da humanidade, aumentando assim os sentimentos de interconexão e afastando a necessidade de isolamento.
Bondade própria <i>versus</i> Autojulgamento	A bondade consigo mesmo diminui a autocrítica, o autojulgamento severo e aumenta a autocompreensão, e a autoconsideração.

Adaptada de Neff (2003a, p. 89)

Desta forma entende-se que uma pessoa que pratica autocompaixão possui mais desenvolvidos os elementos: *Mindfulness*, *humanidade em comum* e *bondade própria*; e de forma contrária, pessoas pouco autocompassivas, possuam os elementos *superidentificação*, *isolamento* e *autojulgamento* bem desenvolvidos. Em todo caso, cabe mencionar que esses componentes se sobrepõem e interagem para resultar de forma equilibrada e interligada a autocompaixão (Yarnell & Neff, 2013; Souza & Hutz, 2016).

A compreensão do fenômeno, da forma estruturada permitiu à autora a criação de uma escala de autocompaixão para servir como ferramenta de medida para cenários de pesquisa e intervenção (Neff, 2003b; Yarnell & Neff, 2013). Nessa seara, a construção da Escala de Autocompaixão por Neff (2003b) ajuda a reconhecer esse fenômeno em diferentes culturas e em diversos campos de atuação e relacioná-lo a outros construtos, reforçando sua validade e ampliando seu potencial de contribuição para o conhecimento científico, bem como de suas aplicações.

O uso de medidas de autocompaixão permite entender melhor a dinâmica dos seus elementos tanto na sua consistência interna quanto na relação com outros construtos, e de forma coletiva, o que é importante para a consolidação dos estudos do construto, bem como de sua aplicabilidade.

Método

Participantes

A pesquisa contou com a participação de 306 pessoas, sendo em sua maioria mulheres (66,3%) e 33,7% homens. Os participantes eram brasileiros de todas as regiões do país, com idade variando de 18 (dezoito) a 85 (oitenta e cinco) anos ($M=34,18$; $DP=9,19$), que declararam estar em um relacionamento romântico há pelo menos seis meses, em que 34,3% afirmaram estar namorando; 3,9% noivos; 57,5% casados; 2% recasados e 2% alegaram outro tipo de relacionamento sem especificá-lo. O tempo de relacionamento informado foi de no mínimo 6 (seis) meses e de no máximo 37 (trinta e sete) anos entre os pesquisados, sendo que a maioria (51,7%) disse ter mais de 5 (cinco) anos de relacionamento. Sobre a escolaridade, 7% informaram ter ensino fundamental incompleto, 3% ensino médio incompleto, 5,6% ensino médio completo, 27,8% superior completo, 14,4% superior incompleto, 34% especialização, 11,1% mestrado, 5,6% doutorado e 7% alegaram outro nível de escolaridade. Quanto a renda, 30,1% informaram ter renda entre 5 (cinco) e 10 (dez) salários mínimos, 23,5% entre 3 (três) e 5 (cinco) salários mínimos, 19,9% entre 10 (dez) e 20 (vinte) salários mínimos, 16,3% entre 1 (um) e 3 (três) salários mínimos, 4,9% mais de 20 (vinte) salários mínimos, 2,6% até um salário mínimo e 2,6% preferiu não informar.

Instrumentos

No intuito de alcançar os objetivos propostos, os participantes responderam a um formulário online contendo os seguintes instrumentos:

Questionário Sociodemográfico aplicado com a finalidade de caracterizar a amostra e para identificar a contribuição de variáveis sociodemográficas na relação entre os construtos que são objetivos deste estudo. Além dos itens de identificação como idade e sexo, orientação sexual e identidade de gênero, foram abordados itens como tempo de relacionamento, presença de filhos e quantidade de filhos.

Escala de Autocompaixão. Essa escala foi adaptada para o contexto brasileiro por Souza e Hutz (2016a) (Anexo I). O instrumento é respondido numa escala tipo likert de 5 pontos, que vai de 1 (discordo fortemente) a 5 (concordo fortemente). Foi originalmente proposta por Neff (2003) - *Self-Compassion Scale* e na adaptação feito para o Brasil, com 26 (vinte e seis) itens. A consistência interna (alfa de Cronbach) da escala é de $\alpha = 0,92$. Já a consistência interna das seis subescalas originais apresentaram os seguintes valores: autobondade - $\alpha = 0,81$, autojulgamento - $\alpha = 0,77$, atenção plena - $\alpha = 0,77$, superidentificação - $\alpha = 0,76$, humanidade comum - $\alpha = 0,66$ e isolamento - $\alpha = 0,79$.

Escala de Estratégias de Resolução de Conflito Romântico (E-RCR). Elaborada por Andrade e Egert (2018) (Anexo II) a escala é respondida numa escala tipo likert de 5 pontos, que vai de 1 (quase nunca) a 5 (quase sempre). O instrumento foi criado para uso no Brasil e teve estudos com boas evidências de validade e precisão. Conta com 20 (vinte) itens agrupados em cinco fatores de resolução com os seguintes índices de precisão ômega, a saber: Resolução por Negociação (0,81), Resolução por Dominação (0,83), Resolução por Expressividade (0,73), Resolução por Submissão (0,70) e Resolução por Evitação (0,63) (Andrade & Egert, 2018).

Procedimento

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Delta do Parnaíba, sob parecer 5.569.433 e obedeceu ao disposto na resolução 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde que trata sobre pesquisas realizadas com seres humanos. A aplicação dos instrumentos foi realizada de forma online via formulário *Google Forms* contendo os instrumentos referidos anteriormente e disponibilizado um link aos participantes. O formulário constava o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Anexo IV), contendo as informações referentes ao estudo, o objetivo deste e com ênfase no caráter voluntário da participação. Os participantes levaram aproximadamente 15 minutos para responder à pesquisa.

Análise de dados

Para a análise dos dados foi construído um banco de dados. Os dados obtidos foram processados através do *software* de análise estatística de dados *SPSS for Windows* – versão 22. Foram utilizadas medidas de tendência central (frequência, média, mediana) e medidas de dispersão (desvio-padrão) para descrever as características sócio-demográficas dos participantes. Para a associação entre as variáveis de estudo foram realizadas Correlação r de Pearson e Regressão.

Resultados

Correlação

Inicialmente foram aplicadas as análises necessárias para o conhecimento dos indicadores e distribuição dos escores nos instrumentos aplicados para então proceder os cálculos de correlação.

Assim foram calculados os coeficientes de correlação para saber em que medida e direção a autocompaixão se relaciona com fatores de resolução de conflito romântico. Na Tabela 3 as correlações podem ser verificadas de forma mais detalhada.

Tabela 3
Relação entre os fatores das escalas de autocompaixão e resolução de conflitos

	AUTOCOMPAIXÃO						FATORES DE RESOLUÇÃO DE CONFLITOS						
	AJ	AB	SI	MF	IS	HC	ACT	NG	DM	EX	SB	EV	
AUTOCOMPAIXÃO	AJ	1											
	AB	-0,53**	1										
	SI	0,68**	-0,46**	1									
	MF	-0,41**	0,75**	-0,46**	1								
	IS	0,60**	-0,43**	0,66**	-0,45**	1							
	HC	-0,30**	0,63**	-0,27**	0,66**	-0,29**	1						
FATORES DE RESOLUÇÃO DE CONFLITOS	ACT	0,45**	0,34**	0,48**	0,38**	0,46**	0,50**	1					
	NG	-0,12*	0,27**	-0,17**	0,31**	-0,17**	0,22**	0,12*	1				
	DM	0,10	-0,03	0,18**	-0,08	0,23**	0,07	0,18*	-0,26**	1			
	EX	0,24**	-0,18**	0,32**	-0,20**	0,31**	-0,04	0,18**	-0,27**	0,32**	1		
	SB	0,16**	-0,14*	0,21**	-0,14*	0,14*	-0,04	0,08	-0,08	0,05	0,16**	1	
	EV	0,17**	-0,20**	0,17**	-0,13*	0,20**	-0,06	0,06	-0,19**	0,08	0,17**	0,57**	1

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; **AJ**=Autojulgamento, **AB**=Autobondade, **SI**=Superidentificação, **MF**=Mindfulness, **IS**=Isolamento, **HC**=Humanidade em comum, **ACT**=Autocompaixão total, **NG**=Negociação, **DM**=Dominação, **EX**=Expressividade, **SB**=Submissão, **EV**=Evitação.

A partir dos resultados foram observadas relações estatisticamente significativas entre os fatores das escalas de autocompaixão e resolução de conflito. Verificou-se que os elementos autobondade ($r = 0,27$; $p < 0,01$), *mindfulness* ($r = 0,31$; $p < 0,01$) e humanidade em comum ($r = 0,22$; $p < 0,01$), apresentaram uma relação positiva e direta com o fator Resolução por Negociação indicando que estes elementos de autocompaixão favorecem a este fator de resolução e conflito romântico. Os referidos elementos são aspectos positivos de autocompaixão, o que permite inferir que quanto mais autocompassivas são as pessoas, mais tendem ao fator Negociação em suas estratégias de resolução. Por outro lado, os elementos autojulgamento ($r = -0,12$; $p < 0,05$), superidentificação ($r = -0,17$; $p < 0,01$) e isolamento ($r = -0,17$; $p < 0,01$), aspectos negativos de autocompaixão tiveram uma relação significativa e inversa com o fator Resolução por Negociação, indicando que pessoas com baixa autocompaixão tendem a não perceber a negociação para resolução de conflito.

Autobondade ($r = -0,18$; $p < 0,01$) e *mindfulness* ($r = -0,20$; $p < 0,01$), elementos que favorecem a autocompaixão, apresentaram uma relação significativa e inversa com Resolução por Expressividade, sugerindo que os casais que utilizam essas dimensões da autocompaixão tendem a não perceber a expressividade como um fator de resolução eficaz para resolver conflitos. De forma contrária, autojulgamento ($r = 0,24$; $p < 0,01$), superidentificação ($r = 0,32$; $p < 0,01$) e isolamento ($r = 0,30$; $p < 0,01$), aspectos negativos de autocompaixão, apresentaram uma relação positiva e direta com o fator, indicando que esses casais que usam destes elementos têm uma maior expressividade na resolução de seus conflitos. Neste caso é importante notar que a expressividade é o fator de resolução marcado pelo autocontrole da expressão de emoções negativas, aspectos que pode explicar essa inversão deste resultado.

Foi possível observar relação positiva e direta de superidentificação ($r = 0,18$; $p < 0,01$) e isolamento ($r = 0,23$; $p < 0,01$) com a Resolução por Dominação, sinalizando que estes aspectos de autocompaixão contribuem com este fator nas estratégias de resolução de conflito.

Já no que tange à Resolução por Submissão, os elementos autojulgamento ($r = 0,16$; $p < 0,01$), superidentificação ($r = 0,21$; $p < 0,01$) e isolamento ($r = 0,14$; $p < 0,05$), aspectos negativos de autocompaixão tiveram uma relação significativa e direta com o fator, sugerindo que pessoas com esses traços tendem a usar mais de submissão no relacionamento. Autobondade ($r = -0,14$; $p < 0,05$) e *mindfulness* ($r = -0,14$; $p < 0,05$), elementos que favorecem a autocompaixão, mostraram-se com relação significativa e inversa com resolução por submissão sugerindo que tais aspectos de autocompaixão não favorecem a submissão na resolução de conflito entre casais.

Ainda foi possível encontrar relações significativas e diretas de autojulgamento ($r = 0,17$; $p < 0,01$); superidentificação ($r = 0,17$; $p < 0,01$); isolamento ($r = 0,20$; $p < 0,01$) com a Resolução por Evitação, indicando que nos casais onde essas características são fortes a

evitação tende a ocorrer com mais intensidade. Por outro lado, a autobondade ($r = -0,20$; $p < 0,01$) e *mindfulness* ($r = -0,13$; $p < 0,05$) têm relação significativa e inversa com o fator, sinalizando que casais que experimentem essas características buscam menos a evitação como estratégia de resolução.

Regressão

A partir das correlações encontradas entre autocompaixão e resolução de conflito, aplicaram-se análises de regressão para avaliar o grau em que a autocompaixão pode prever os respectivos fatores de resolução de conflito. Na Tabela 4 os resultados desta análise são apresentados.

Tabela 4

Regressão linear dos elementos de autocompaixão como preditores dos fatores de resolução de conflito.

Fatores de Resolução	Preditores	R	R ² ajustado	F	B	Beta	t
Negociação	Autojulgamento	0,12	0,01	4,38	-0,10	-0,12	-2,09*
	Autobondade	0,27	0,07	24,35	0,22	0,27	4,93**
	Superidentificação	0,17	0,03	9,1	-0,13	-0,17	-3,02*
	<i>Mindfulness</i>	0,31	0,01	33,16	0,26	0,31	5,76**
	Isolamento	0,17	0,03	9,13	-0,13	-0,17	-3,02*
	Humanidade em comum	0,22	0,04	15,16	0,18	0,22	3,89**
Dominação	Superidentificação	0,18	0,03	10,17	0,19	0,18	3,19*
	Isolamento	0,23	0,05	16,91	0,24	0,23	4,11**
Expressividade	Autojulgamento	0,24	0,05	18,28	0,20	0,24	-4,27**
	Autobondade	0,18	0,03	10,41	-0,15	-0,18	-3,27*
	Superidentificação	0,32	0,10	34,27	0,25	0,32	-5,85**
	<i>Mindfulness</i>	0,20	0,04	13,00	-0,17	-0,20	-3,61**
	Isolamento	0,31	0,09	31,81	0,23	0,31	5,64**
Submissão	Autojulgamento	0,16	0,03	8,15	0,18	0,16	2,85*
	Autobondade	0,14	0,02	5,92	-0,15	-0,14	-2,43*
	Superidentificação	0,21	0,04	13,71	0,21	0,21	3,70**
	<i>Mindfulness</i>	0,14	0,02	6,33	-0,16	-0,14	-2,52*
	Isolamento	0,14	0,02	6,28	0,14	0,14	2,51*
Evitação	Autojulgamento	0,17	0,03	9,57	0,20	0,17	3,09*
	Autobondade	0,20	0,04	12,19	-0,23	-0,20	-3,49*
	Superidentificação	0,17	0,02	8,65	0,18	0,17	-2,94*
	<i>Mindfulness</i>	0,13	0,01	5,23	-0,16	-0,13	-2,35*
	Isolamento	0,20	0,04	12,37	0,21	0,20	3,52*

Nota: ** $p < 0,001$; * $p < 0,05$.

A partir dos resultados encontrados na regressão, conforme a Tabela 4 observou-se que todos os elementos de autocompaixão, a saber, autojulgamento ($\beta = -0,12$; $p < 0,001$), autobondade ($\beta = 0,27$; $p < 0,001$), superidentificação ($\beta = -0,17$; $p < 0,05$), *mindfulness* ($\beta = 0,31$; $p < 0,001$), isolamento ($\beta = -0,17$; $p < 0,05$), humanidade em comum ($\beta = 0,22$; $p < 0,001$), exercem poder preditivo para Negociação como fator de resolução de conflito, explicando a variância total nos seguintes valores (R^2 ajustado): 7% de Autobondade, 4% de Humanidade em comum, 3% de Superidentificação, 3% de Isolamento, 1% de Autojulgamento e 1% *mindfulness*.

O fator Dominação pode ser explicado pelos elementos superidentificação ($\beta = 0,18$; $p < 0,05$) e isolamento ($\beta = 0,23$; $p < 0,001$), dos quais, da variância total (R^2 ajustado), 5% pelo elemento isolamento e 3% por superidentificação.

Os elementos autojulgamento ($\beta = 0,24$, $p < 0,001$), autobondade ($\beta = -0,18$, $p < 0,05$), superidentificação ($\beta = 0,32$, $p < 0,001$), *mindfulness* ($\beta = -0,20$, $p < 0,001$) e isolamento ($\beta = 0,31$; $p < 0,001$) exerceram poder preditivo para Expressividade e explicam da variância total (R^2 ajustado) do fator os seguintes valores: 5% de autojulgamento, 3% de autobondade, 10% superidentificação, 4% de *mindfulness* e 9% de isolamento.

Também os elementos autojulgamento ($\beta = 0,16$; $p < 0,05$), autobondade ($\beta = -0,14$; $p < 0,05$), superidentificação ($\beta = 0,21$; $p < 0,001$), *mindfulness* ($\beta = -0,14$; $p < 0,05$) e isolamento ($\beta = 0,14$; $p < 0,05$) exerceram poder preditivo para Submissão e da variância total (R^2 ajustado) do fator, explicando 3% de autojulgamento, 2% de autobondade, 4% superidentificação, 2% de *mindfulness* e 2% de isolamento.

O fator Evitação pode ser explicado pelos elementos autojulgamento ($\beta = 0,17$; $p < 0,05$), autobondade ($\beta = -0,20$; $p < 0,05$), superidentificação ($\beta = -0,17$; $p < 0,001$), *mindfulness* ($\beta = -0,13$; $p < 0,05$) e isolamento ($\beta = -0,20$; $p < 0,05$), pelos seguintes valores

da variância total (R^2 ajustado) dos quais 4% pelo elemento autobondade, 4% de isolamento, 3% de autojulgamento, 2% superidentificação e 1% de *mindfulness*.

Discussão

Este estudo teve como objetivo conhecer a relação entre autocompaixão e os fatores de resolução de conflito romântico, de forma específica, conhecer a relação entre os aspectos positivos e negativos de autocompaixão com os fatores adaptativos e não adaptativos de estratégias de resolução de conflito. Os resultados e análises preliminares conseguem responder ao problema de pesquisa que motivou a realização do presente estudo. Nesta seara, os achados contribuem para as pesquisas da interface dos construtos apresentados, pois indicam que o comportamento autocompassivo pode auxiliar de forma eficaz as pessoas a adotar estratégias adaptativas de resolução de conflitos românticos, na mesma direção das considerações de Neff (2017), que sugere ser a autocompaixão, em sua forma mais desenvolvida, um fenômeno que favorece as estratégias positivas de resolução de conflito no âmbito dos relacionamentos românticos.

Tais achados corroboram ainda os estudos de Tandler et al. (2021) que ao relacionar a autocompaixão com outro modelo de resolução de conflito constatou que a autocompaixão dos indivíduos foi positivamente associada a resoluções positivas de problemas e negativamente relacionada com conformidade. Os resultados são semelhantes para o estudo de Kaya et al. (2022) onde os resultados para métodos funcionais de resolução de conflito aumentam à medida que a autocompaixão se eleva e, de forma inversa, resultados para métodos disfuncionais de resolução de conflito aumentam à medida que autocompaixão diminui.

Tais constatações levam a supor que o exercício da autocompaixão pode auxiliar de forma eficaz os casais em adotar estratégias positivas ao lidar com os conflitos quando estes

surgirem. Dado que o modelo de estratégias de resolução de conflito romântico analisado neste trabalho, proposto por Andrade e Egert (2018), considera que os fatores de resolução por Negociação e por Expressividade são de estratégias adaptativas de resolução de conflito, esperava-se que ambos os fatores apresentassem uma relação positiva com autocompaixão, no entanto, esta associação só foi confirmada na relação com Negociação.

Para Andrade e Egert (2018) o fator Expressividade prediz positivamente aspectos como qualidade de comunicação e da sexualidade, sendo adaptativo para relação, pois promove, fortalece e estimula o relacionamento. Apesar das indicações teóricas permitirem inferir que a resolução por expressividade é um fator de estratégia adaptativa, neste estudo ele mostrou relação significativa e inversa com os elementos positivos de autocompaixão, indicando que os indivíduos mais autocompassivos tendem a não perceber a expressividade como um fator de resolução eficaz para resolver conflitos.

Neste sentido, Yarnell e Neff (2013) ao discutirem resultados de seu estudo sobre a ligação entre a autocompaixão e o equilíbrio das necessidades de si e dos outros em situações de conflito, afirmam que indivíduos autocompassivos tendem a se sentir mais autênticos no processo de resolução, transigindo necessidades pessoais no contexto relacional, e que pessoas com autocompaixão menos desenvolvida não teriam a plataforma emocional estável necessária para responder aos conflitos de maneira imparcial, subordinando suas necessidades pessoais.

Essas afirmações ajudam a entender os achados deste estudo sobre a relação inversa entre autocompaixão e expressividade. Tal achado pode ser explicado pelo fato de que na resolução por expressividade predomina os comportamentos caracterizados pelo autocontrole da expressão de emoções negativas, contexto que também pode ser caracterizado por baixa autenticidade e da autopriorização de demandas pessoais. Essa contenção de expressividade pode aumentar a proximidade da pessoa com experiência negativa sobre suas emoções

negativas, aumentando seu isolamento e autojulgamento. Ou seja, apesar de ser considerada uma estratégia adaptativa, no contexto da autocompaixão ela pode não ter efeito adaptativo esperado para o relacionamento, uma vez que a autocompaixão favorece o distanciamento necessário de experiências negativas, a expressão de sentimentos dolorosos e a expressão de bondade para si mesmo, elementos que não são favorecidos pelo autocontrole da expressão de emoções negativas.

Do ponto de vista teórico, os fatores Dominação, Submissão e Evitação, por serem considerados não adaptativos, não são favorecidos por autocompaixão. Estes fatores de resolução apresentam correlações inversas com os elementos de autocompaixão, cujas relações mostraram-se estatisticamente significativas. Desta forma, observou-se que os comportamentos de coerção e persuasão do indivíduo em relação ao (a) seu (sua) parceiro (a), compreendidos pela Resolução por Dominação, devem diminuir à medida que o indivíduo é mais autocompassivo.

Verificou-se que pessoas com comportamento autocompassivo são menos propensas a buscar a aceitação das demandas do (a) parceiro (a) apenas para agradá-lo (a) ou cessar o motivador de conflito, atitudes próprias da Resolução por Submissão. Neste fator de resolução a pessoa desconsidera suas próprias necessidades em face dos outros, já na autocompaixão há interconexão a partir da perspectiva de humanidade em comum, ou seja, a pessoa pode validar a necessidade do outro, mas pela percepção de que sofrer é humano e não pela simples cessão do conflito. Aceitar as demandas do (a) parceiro (a) para não haver conflito, pelo contrário, deve gerar mais autojulgamento do que autobondade.

Também são menos propensas, as pessoas autocompassivas, a evitar a comunicação de assuntos difíceis antes e durante a situação de conflito, comportamento próprio da Resolução por Evitação. Este fator de resolução é inverso a elementos de uma autocompaixão

saudável, pois não favorece humanidade em comum, autobondade ou mesmo uma superidentificação adequada com o conflito.

É sabido que a análise de correlação não estabelece relações de causa e efeito entre as variáveis estudadas, no entanto, é importante mencionar, apesar disto, que seus resultados nesse estudo permitem considerar em algum nível que a autocompaixão é um construto explicativo para a resolução de conflito romântico conforme tem sido relatado na literatura mais recente sobre o tema.

Os resultados da análise de regressão mostram ainda de forma exploratória em que medida os elementos da autocompaixão explicam os fatores de resolução de conflitos. Notadamente percebe-se a força da explicação dos componentes positivos de autocompaixão no fator Negociação e dos componentes negativos de autocompaixão no fator Expressividade. Os dados permitem inferir que há possibilidade de aspectos internos como os elementos de autocompaixão explicarem a resolução de conflito. Neste sentido, estudos futuros que se proponham a estas análises estatísticas podem agregar outras variáveis tanto internas como externas que ampliem a explicação nas variáveis de desfecho.

No que se refere às limitações do estudo, cabe salientar que embora os achados tenham sido consistentes, a configuração da amostra a partir de conveniência é um óbice para generalização dos resultados, pois, por exemplo, apesar de a amostra ter sido composta por mulheres e homens, estes são apenas um terço do total. Nesta mesma direção cabe salientar que mesmo o estudo fornecendo importantes dados em seu escopo para realidade brasileira sobre o assunto, a amostra acabou por não se configurar tão diversa quanto poderia, dada a diversidade regional e étnica do Brasil.

Estudos mais específicos no tema, como por gênero, podem fornecer importantes descobertas na interface buscada na diferença entre homens e mulheres, por exemplo. Pesquisas sobre o tema que considere variáveis como gênero e mesmo populações

tradicionais podem ser bastante relevantes tanto para autocompaixão quanto para relacionamentos românticos.

Estudos posteriores nesta área podem averiguar a participação de outros fatores internos como personalidade e de fatores externos como desigualdade de poder, condições socioeconômicas e grau de apoio recebido para a explicação da resolução de conflito romântico.

Este estudo, entre outros motivos, é relevante por ser realizado em um país como Brasil, cujo grau de desenvolvimento e ocidentalização é relativamente menor no contexto global. Apesar disto, é importante que pesquisas sejam feitas de forma mais regionalizadas no país, dada sua pluralidade cultural, expressa também nas diversidades de relacionamentos.

Referências

- Alonso-Ferres, M., Valor-Segura, I., & Expósito, F. (2019). Couple Conflict-facing Responses from a Gender Perspective: Emotional Intelligence as a Differential Pattern. *Psychosocial Intervention*, 28(3), 147–156. <https://doi.org/10.5093/pi2019a9>
- Andrade, A.L. & Egert, C. (2018). Estratégias de Resolução de Conflito Romântico: Desenvolvimento de Medida e Predição. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 18 (3), 850-872. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v18n3/v18n3a08.pdf>
- Baker, Levi R.; Mcnulty, James K. (2011). Self-Compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender. *Journal of Personality and Social Psychology*. American Psychological Association, 100(5), 853–873. <https://doi.org/10.1037/a0021884>
- Bergman, K. N., Cummings, E. M., & Warmuth, K. A. (2016). The benefits of marital conflict: Constructiveness and resolution as predictors of positive child outcomes. In D. Narvaez, J. N. Braungart-Rieker, L. E. Miller-Graff, L. T. Gettler & P. D. Hastings (Eds.), *Contexts for young child flourishing: Evolution, family and society* (pp. 233-245). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780190237790.003.0012>
- Bolze, S. D. A. & Crepaldi, M. A. (2012). *Relacionamento conjugal e táticas de resolução de conflito entre casais* [Monografia, Familiare Instituto Sistêmico].
- Bolze, S. D. A. (2016). *Táticas de resolução de conflitos conjugais e parentais: Uma perspectiva da transmissão intergeracional* [Tese Doutorado, Universidade Federal de Santa Catarina]. Repositório Institucional da UFSC.
- Bolze, S. D. A., Crepaldi, M. A., Schmidt, B., & Vieira, M. L. (2013). Relacionamento conjugal e táticas de resolução de conflito entre casais. *Actualidades en psicología*, 27(114), 71-85.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-64442013000100006&lng=pt&tlng=pt

Delatorre, M. Z., Scheeren, P., & Wagner, A. (2017). Conflito conjugal: Evidências de validade de uma escala de resolução de conflitos em casais do sul do Brasil. *Avances En Psicología Latino-americana*, 35(1), 79–94.

<https://10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3742>

Féres-Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2), 379-394.

<https://10.1590/S0102-79721998000200014>

Garcia, M. L. T., & Tassara, E. T. O. (2001). Estratégias de enfrentamento do cotidiano conjugal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 14(3),635-642. Recuperado em

<http://www.scientificcircle.com/pt/journal/103/psicol-reflex-crit/2001/0/14/3/>

Haydon, K. C., Jonestrask, C., Guhn-Knight, H., & Salvatore, J. E. (2017). The dyadic construction of romantic conflict recovery sabotage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(6), 915–935. <https://doi.org/10.1177/0265407516661766>

Kaya, F., Uluman, O. T., Sukut, O., & Balik, C. H. A. (2022). The predictive effect of self-compassion on relationship satisfaction and conflict resolution styles in romantic relationships in nursing students. *Nursing Forum*. <https://doi.org/10.1111/nuf.12717>

Kingsland, J. (2018). *Budismo e meditação mindfulness: a neurociência da atenção plena e a busca pela iluminação espiritual*. Cultrix.

Laurenceau, J-P., Troy, A. B., & Carver, C. S. (2005). Two distinct emotional experiences in romantic relationships: Effects of perceptions regarding approach of intimacy and avoidance of conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1123-1133.

<http://10.1177/0146167205274447>

- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <http://10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2017). *Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás*. Lúcida Letra.
- Scheeren, P., Delatorre, M. Z., Neumann, A. P., & Wagner, A. (2015). O papel preditor dos estilos de apego na resolução do conflito conjugal. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 15(3), 835-852. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000300004&lng=pt&tlng=pt
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2010). Satisfação conjugal: Revisão integrativa da literatura científica nacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(3), 525-531. <https://www.scielo.br/j/ptp/a/kCzSN6Jhxj36NKtxBbtXH7n/?lang=pt>
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016a). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016b). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Tandler, N., Krüger, M., & Petersen, L.-E. (2021). Better battles by a self-compassionate partner?: The mediating role of personal conflict resolution styles in the association between self-compassion and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Individual Differences*, 42(2), 91–98. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000333>
- Villas Boas, A. C. V., Dessen, M. A., & Melchiori, L. E. (2010). Conflitos conjugais e seus efeitos sobre o comportamento de crianças: uma revisão teórica. *Arquivos Brasileiros*

de *Psicologia*, 62(2), 91-102.

<http://146.164.3.26/seer/lab19/ojs2/index.php/ojs2/article/viewFile/527/454>

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>

Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. (2009). The Romantic Partner Conflict Scale: A new scale to measure conflict in dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073-1096. <https://doi:10.1177/0265407509347936>

Considerações finais

Os estudos que compõem esta dissertação produziram resultados capazes de responder como a autocompaixão se relaciona com a resolução de conflito romântico. Há a partir das teorias consultadas indicações de que a autocompaixão pode auxiliar as pessoas a adotar estratégias adaptativas de resolução de conflitos românticos e o estudo empírico demonstra haver evidências estatísticas da correlação entre eles.

O referencial teórico permitiu verificar as articulações teóricas entre os construtos estudados, analisando e ampliando o entendimento desta articulação. Neste âmbito puderam-se notar as ponderações de que a autocompaixão alcança os relacionamentos românticos, podendo influenciar positivamente as resoluções de conflitos românticos.

A revisão sistemática mostra que, apesar do conjunto incipiente de produções na área, há conexões teóricas importantes entre relacionamento romântico e autocompaixão. A produção elenca a satisfação como um construto relevante no cenário pesquisado, bem como as discussões sobre gênero, apontando diferenças significativas na autocompaixão entre homens e mulheres, bem como seu impacto para o relacionamento romântico.

Os resultados da pesquisa empírica que constam no *Estudo II* mostram evidências de que autocompaixão desenvolvida pode favorecer a adoção de estratégias adaptativas de resolução de conflitos românticos, de forma que elementos positivos de autocompaixão influenciam positivamente estratégias adaptativas de resolução que envolve fatores como negociação e que de forma oposta, elementos negativos de autocompaixão influenciam positivamente estratégias não adaptativas de resolução de conflitos.

A dissertação consegue alcançar seus objetivos, oferecendo resultados na área de autocompaixão e resolução de conflitos românticos que reforçam indicações teóricas sobre os construtos na direção de que há relação entre os dois. Do ponto de vista teórico, os estudos promovem uma reflexão crítica sobre a relação entre os temas, mas apresentam articulações

entre autores da área que reforçam o alcance e a influência positiva de autocompaixão na resolução de conflito romântico.

A pesquisa de autocompaixão na área de relacionamentos românticos tem se concentrado em algumas temáticas como satisfação e gênero. Os estudos sobre resolução de conflito romântico e autocompaixão são recentes, com as primeiras pesquisas publicadas no decorrer da produção desta dissertação, e sendo esta pioneira no Brasil. Apesar de novos têm sido contributivos para o campo das pesquisas sobre relacionamentos românticos, pois ao explorar os construtos no referido campo, acaba por auxiliar ainda mais na compreensão da dinâmica dos relacionamentos.

Pesquisas futuras nesta área podem ser importantes para endossar ou contestar os entendimentos aqui produzidos, o que poderia, por exemplo, permitir com mais segurança o uso destes achados para aspectos práticos como a atuação clínica. No que se referem aos achados empíricos, dado o caráter exploratório do estudo realizado, a pesquisa ora procedida pode ser replicada com modelos estatísticos mais robustos e mesmo com outros modelos ou ferramentas de gestão de conflito romântico.

Sem perder a perspectiva crítica sobre os achados, ponderando as limitações e apontado para estudos futuros, os estudos realizados alcançaram de forma geral seus objetivos e mostram ser resultados importantes na interface entre autocompaixão e resolução de conflito romântico, especialmente no Brasil. Assim, conforme apontado pelo estudo de revisão sistemática, o conjunto das publicações apresenta estudos interessantes para o tema, mas por ainda serem incipientes, devem ser ampliadas. No estudo empírico, apesar de trazer importantes resultados a partir das análises realizadas para o tema, estão indicadas as limitações com a configuração da amostra e das limitações próprias dos modelos estatísticos empregados.

Este trabalho dissertativo oferece considerações que apesar de exploratórias, são, tanto do ponto de vista teórico quanto das evidências empíricas, significantes para os construtos pesquisados que podem contribuir no entendimento sobre dinâmica conjugal, podendo validar entendimentos de pesquisas já realizadas acerca dessa temática e contribuir para a construção de estratégias terapêuticas em favor de pessoas e casais.

ANEXO

ANEXO I

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Finalmente, com o objetivo de conhecer algo mais acerca dos participantes do estudo, pedimos que responda as perguntas a seguir.

Lembramos que não pretendemos identificá-lo(a).

1. Idade: _____anos **2. Sexo:** () Masculino () Feminino

3. Quanto é sua renda familiar (a soma de todos que vivem na sua casa, incluindo você)?

() Até um salário mínimo

() Entre 1 e 3 salários mínimos

() Entre 3 e 5 salários mínimos

() Entre 5 e 10 salários mínimos

() Entre 10 e 20 salários mínimos

() Mais de 20 salários mínimos

4. Estado civil: () Namorando () Noivo () Casado/convivente () Recasado

Outro: _____

5. Quanto tempo você tem de relacionamento (a)?: _____

6. Tem filhos deste relacionamento? () Sim () Não, Se sim quantos: _____

7. Tem filhos de outro relacionamento? () Sim () Não, Se sim quantos: _____

8. Escolaridade:

() Ensino fundamental completo

() Ensino fundamental incompleto

() Ensino médio completo

() Ensino médio incompleto

() Superior completo

() Superior incompleto

Outro _____.

9. Com relação à sua religião/doutrina/crença, você se considera:

() Católico () Evangélico () Espírita () Sem religião, mas acredito em Deus

Outra: _____.

10. Orientação sexual:

() Heterossexual () Homossexual () Bissexuais Outro _____.

Obrigado!

ANEXO II

Escala de Autocompaixão para uso no Brasil

*Como eu geralmente lido comigo em momentos difíceis
(Souza & Hutz, 2016a).*

Por favor, leia com cuidado antes de responder. Para cada frase, marque o número que mostra com que frequência você se comporta da forma descrita. Use a escala de 1 até 5 para marcar sua escolha, sendo que 1 corresponde a “quase nunca” (QN) e 5 significa “quase sempre” (QS). Não existem respostas certas ou erradas. Gostaríamos de sua opinião pessoal. Você pode escolher qualquer número de 1 até 5.

Por favor, para cada frase, marque com um “X” a sua resposta.	QN				QS
	1	2	3	4	5
1. Sou realmente crítico e severo com meus próprios erros e defeitos.					
2. Quando fico “pra baixo”, não consigo parar de pensar em tudo que está errado comigo.					
3. Quando as coisas vão mal para mim, vejo as dificuldades como parte da vida e que acontecem com todo mundo.					
4. Quando penso nos meus defeitos, eu me sinto realmente isolado do resto do mundo.					
5. Tento ser amável comigo quando me sinto emocionalmente mal.					
6. Quando eu falho em algo importante para mim, fico totalmente consumido por sentimentos de incompetência.					
7. Quando me sinto realmente mal, lembro que há outras pessoas no mundo se sentindo como eu.					
8. Quando as coisas estão realmente difíceis, costumo ser duro comigo mesmo.					
9. Quando algo me deixa aborrecido, tento buscar equilíbrio emocional.					
10. Quando percebo que fui inadequado, tento lembrar que a maioria das pessoas também passa por isso.					
11. Sou intolerante e impaciente com os aspectos de que não gosto na minha personalidade.					
12. Quando estou passando por um momento realmente difícil, eu me dou o apoio e o cuidado de que preciso.					
13. Quando fico “pra baixo”, sinto que a maioria das pessoas é mais feliz do que eu.					
14. Quando algo doloroso acontece, tento ver a situação de forma equilibrada.					
15. Tento entender meus defeitos como parte da condição humana.					
16. Quando vejo características que eu não gosto em mim, sou duro comigo mesmo.					
17. Quando eu falho em algo importante para mim, tento ver as coisas por outro ângulo.					
18. Quando passo por dificuldades emocionais, costumo pensar que as coisas são mais fáceis para as outras pessoas.					
19. Sou bondoso comigo quando estou passando por algum sofrimento.					
20. Quando algo me deixa incomodado, sou completamente tomado por sentimentos negativos.					
21. Costumo ser um pouco insensível comigo quando estou sofrendo.					
22. Quando fico “pra baixo”, tento aceitar e entender meus sentimentos.					
23. Sou tolerante com meus próprios erros e defeitos.					
24. Quando algo doloroso acontece comigo, costumo reagir de forma exagerada.					
25. Quando eu falho em algo importante para mim, costumo me sentir muito sozinho nessa situação.					
26. Tento ser compreensivo e paciente com os aspectos da minha personalidade dos quais não gosto.					

Nota. O escore geral é calculado a partir da soma dos pontos marcados em cada item, divididos por 26. Os seguintes itens devem ser invertidos para o cálculo do escore geral da escala: 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24 e 25.

ANEXO III

Escala de Estratégias de Resolução de Conflito Romântico (Escala E-RCR)

Instrução: A seguir você encontrará uma série de questões. Responda o quanto você acredita em cada uma delas, de acordo com a escala abaixo:

1	2	3	4	5
Discordo fortemente	Discordo moderadamente	Nem concordo nem discordo	Concordo moderadamente	Concordo fortemente

	1	2	3	4	5
1. Nos conflitos de meu relacionamento, procuro achar uma solução que agrade a ambos.					
2. Procuro ser coerente com as minhas vontades e com as de meu parceiro(a), para facilitar a negociação.					
3. Tento achar pontos em comum para resolver uma discussão.					
4. No meu relacionamento, quando brigamos, procuro ponderar para que ambos saiam ganhando.					
5. Em discussão com meu parceiro(a), eu o(a) influencio a desistir das decisões diferentes das minhas.					
6. Em discussão com meu parceiro(a), procuro convencê-lo(a) a fazer o que eu quero.					
7. Em discussão com meu parceiro(a), procuro induzi-lo(a) em prol dos meus interesses.					
8. Em uma discussão, influencio meu parceiro(a) a escolher a solução que eu considero melhor.					
9. Quando discuto com meu parceiro(a), perco a paciência, ficando nervoso(a).					
10. Quando discuto no meu relacionamento, quanto mais falo, mais fico nervoso(a).					
11. Quando discuto no meu relacionamento, costumo xingar/ofender meu parceiro(a).					
12. Quando discuto no meu relacionamento, procuro manter a calma para não dizer coisas que o(a) ofendam.					
13. Costumo ceder às vontades de meu parceiro(a) para finalizar a discussão.					
14. Em algumas ocasiões, acato a posição do(a) meu parceiro(a), mesmo não concordando com sua opinião.					
15. Nas discussões com meu parceiro(a), canso facilmente e acato o que ele(a) diz.					
16. No meu relacionamento, tento satisfazer mais as vontades dele (a) do que as minhas.					
17. Procuro não expressar meus sentimentos durante as discussões em meu relacionamento.					
18. No meu relacionamento, procuro não expressar meus pensamentos.					
19. Procuro evitar tratar de certos assuntos para não entrar em conflitos.					
20. Evito discordar das opiniões de meu parceiro(a) quando estamos discutindo.					

ANEXO IV

UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO PARNAÍBA
Campus Ministro Reis Velloso
Programa de Pós Graduação em Psicologia

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Prezado (a) Senhor (a),

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) do projeto de pesquisa **A relação entre autocompaixão e estratégias de resolução de conflito romântico: um estudo correlacional**, sob a responsabilidade da pesquisadora Sandra Elisa de Assis Freire. O projeto tem como objetivo conhecer a relação entre autocompaixão e fatores de resolução de conflito romântico.

Para a realização dessa pesquisa, solicitamos sua colaboração mediante a assinatura desse documento que visa assegurar seus direitos como participante. Sua participação é voluntária, sem custos ao senhor(a), e se dará por meio das respostas aos questionários: “Questionário sociodemográfico”, “Escala de Autocompaixão para uso no Brasil” e “Escala de Estratégias de Resolução de Conflito Romântico (Escala E-RCR)”.

Considerando que toda pesquisa com seres humanos envolve riscos aos participantes, é muito importante que antes de concordar em participar desta pesquisa e responder aos questionários, que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento. Diante de qualquer risco de constrangimento, este deve ser comunicado ao pesquisador que lhe auxiliará com postura ética, garantindo sua privacidade. Os pesquisadores deverão responder todas as suas dúvidas antes que você se decidir a participar.

Se o(a) senhor(a) aceitar participar, contribuirá na produção de conhecimento científico sobre o tema abordado, não trazendo nenhum benefício direto para você. Contudo, você pode se recusar a responder (ou participar de qualquer procedimento), podendo desistir de participar em qualquer momento, sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a).

Todos os resultados dessa pesquisa serão utilizados apenas para a sua execução, cuja finalidade é acadêmico-científica (divulgação em revistas e eventos científicos), e seus dados ficarão sob sigilo e guarda do pesquisador responsável. Também lhe será assegurado(a) o direito de assistência integral gratuita contra quaisquer danos diretos/indiretos e imediatos/tardios decorrentes da pesquisa, pelo tempo que for necessário. Caso haja algum dano direto/indireto decorrente de sua participação, não sanado pelo responsável, o senhor(a) poderá buscar indenização por meio das vias legais vigentes no Brasil.

Se o(a) senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, antes ou mesmo depois de indicar sua concordância, o senhor(a) pode esclarecê-las com o pesquisador responsável ou participantes, cujo os contatos estão adiante colocados:

Universidade Federal do Piauí-UFPI/Programa de Pós Graduação em Psicologia

Pesquisador responsável:

Sandra Elisa de Assis Freire. Email: sandrafreire@ufpi.edu.br. Telefone: (86) 999145189

Pesquisador participante:

Tássio de Oliveira Soares. Email: sales.tassio@gmail.com. Telefone para contato: (63) 99258-9063 (são aceitas ligações a cobrar)

Se preferir, pode levar esse Termo para casa e consultar seus familiares ou outras pessoas antes de decidir participar. Se mesmo assim as dúvidas persistirem, o senhor(a) pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFDPAr (CEP/UFDPAr), que é um colegiado interdisciplinar, independente, que acompanha, analisa e julga se as pesquisas científicas que envolvem seres humanos preservam a integridade e dignidade do participante da pesquisa, no seguinte endereço:

Sala II do Bloco 03, Pavimento 3º, Lado Oeste, Sala, do Campus Universitário Ministro Reis Velloso da Universidade Federal do Delta do Parnaíba, localizado à Av. São Sebastião, 2819, Bairro Reis Velloso, Parnaíba/PI, com atendimento ao público/pesquisadores de segunda à sexta-feira das 8h às 12h e das 14h às 18h. E-mail: cep.ufdpar@ufpi.edu.br.

Esse documento (TCLE) será elaborado em duas VIAS, rubricado em todas as suas páginas (exceto a com as assinaturas) e assinado ao seu término pelo(a) senhor(a), ou por seu representante legal, e pelo pesquisador responsável, ficando uma via com cada um.

CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

Ciente e de acordo com o que foi anteriormente exposto, eu, abaixo identificado, estou de acordo em participar desta pesquisa, assinando este consentimento em duas vias, e ficando com a posse de uma delas.

Parnaíba-PI, _____ de _____ de 2021

Nome, Assinatura e Telefone do(a)
Participante

Assinatura e Telefone do(a)
Pesquisador



IMPRESSÃO
DACTILOSCÓPICA
(Se necessário)