

COPING E COPING DIÁDICO: UMA ANÁLISE QUALITATIVA DAS ESTRATÉGIAS DE *COPING* DE CASAIS

*DYADIC COPING AND COPING: A QUALITATIVE
ANALYSIS OF COPING STRATEGIES COUPLES*

*DIÁDICA COPING Y COPING: UN ANÁLISIS
CUALITATIVO DE COPING PAREJAS ESTRATEGIAS*

*Aline Amaral Mussumeci**

*Edna Lúcia Tinoco Ponciano***

RESUMO

O objetivo deste artigo é analisar os conceitos de *coping* e *coping* diádico, trazendo trechos de entrevistas de uma pesquisa qualitativa com casais heterossexuais de famílias intactas da classe média do Rio de Janeiro e de Curitiba. Para tanto, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com perguntas norteadoras, seguindo um roteiro e sendo gravadas em áudio, com o intuito de analisar o *coping* nesses casais. O *coping* é um processo complexo, que demonstra a forma como o indivíduo lida com o estresse, vivencia os problemas e utiliza recursos diante das dificuldades. Dessa forma, a eficácia das estratégias de *coping* depende dos recursos que o indivíduo possui e de sua avaliação cognitiva. Foi observado que os cônjuges estabelecem diadicamente diferentes formas de *coping* e quando o estresse é compartilhado seus efeitos podem ser amenizados pela parceria e presença do cônjuge. Concluiu-se que os casais elegem determinados padrões de *coping* e os utilizam conjuntamente, o que aponta para a importância de se analisar a forma como os cônjuges estabelecem as estratégias de *coping* diádico, pois estas são o fundamento da dinâmica do casal para o enfrentamento dos estresses e dos conflitos cotidianos.

Palavras-chave: *coping*; *coping* diádico; conjugalidade.

* Mestre em Psicologia Social, UERJ, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

** Professora Adjunta do Instituto de Psicologia, UERJ, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

ABSTRACT

Coping is a complex process that shows the way an individual deal with stress and conflict. The efficacy of coping strategies depends on the individual's resources and his/ her cognitive evaluation, but it also depends on the interpersonal relationship, such as in a couple relationship. The aim of this study is to analyze the concept of coping and dyadic coping, based on excerpts of interviews of a qualitative research with heterosexual intact families of middle class in Rio de Janeiro and Curitiba. Semi-structured interviews were conducted with pre-determined questions, following a guide. All the interviews were recorded. Content Analysis was used with the aim of understanding the coping in these couples. It was observed that couples dyadically establish different ways of coping and that stress, when shared, has its effects reduced by partnership and the presence of the spouse. It was concluded that couples choose certain patterns of coping and use them together, which points out to the need of analyzing the way how couples establish dyadic coping strategies, as these strategies are the couple's dynamic foundation for facing stress and daily conflicts.

Keywords: coping; dyadic coping; conjugality.

RESUMEN

El *coping* es un proceso complejo, que demuestra la forma como el individuo se enfrenta con el estrés y el conflicto. La eficacia de las estrategias de *coping* depende de los medios que el individuo tiene y de sus evaluaciones cognitivas, pero depende igualmente de las relaciones interpersonales, como la de una pareja. El objetivo de este artículo es el de analizar los conceptos de *coping* y *coping* diádico, trayendo fragmentos de entrevistas de una encuesta cualitativa con parejas heterosexuales de familias intactas de la clase media de Rio de Janeiro y de Curitiba. Fueron realizadas entrevistas semiestructuradas con preguntas dirigidas, siguiendo un guión y siendo gravadas en audio, con la intención de comprender el *coping* de estas parejas, utilizando el Análisis de Contenido. Fue observado que los cónyuges establecen diádicamente diferentes formas de *coping* y que el estrés cuando compartido, tiene sus efectos amenizados por la alianza y presencia de los cónyuges. Fue concluido que las parejas eligen determinados patrones de *coping* y los utilizan en conjunto, lo que apunta para la importancia de analizar la forma como los cónyuges establecen las estrategias de *coping* diádico, pues estos son los fundamentos de la dinámica de la pareja para el afrontamiento del estrés y de los conflictos cotidianos.

Palavras claves: *coping*; *coping* diádico; conjugalidad.

Introdução

O matrimônio demanda que duas pessoas diferentes criem uma realidade comum e renegociem uma série de posições e de valores, anteriormente definidos de modo individual ou por suas famílias de origem. As renegociações das experiências individuais ocorrem com o intuito de construir uma história de vida compartilhada e uma identidade conjugal. Nesse processo, os cônjuges vivenciam situações de estresse, mudanças que podem interferir de forma positiva ou negativa na qualidade conjugal (Costa, Cenci, & Mosmann, 2016). Os cônjuges estabelecem estratégias próprias para lidarem com as frustrações e com as dificuldades que surgem, além de definirem diversas maneiras de adaptação às mudanças. A forma como os cônjuges lidam com essas situações pode facilitar ou dificultar esse processo, trazendo repercussões para o bem-estar individual e conjugal.

Uma relação conjugal considerada de apoio mútuo não necessariamente corresponde a uma relação sem estresse e sem conflitos. Sendo inerente a todos os relacionamentos humanos, estresse e conflito são fenômenos característicos da vida e podem culminar em novas oportunidades, transformando os envolvidos (Bolze, Schmidt, Crepaldi, & Vieira, 2013). Um dos desafios que se impõe aos cônjuges é o de oferecer suporte diante dos estresses e dos conflitos conjugais cotidianos. São discutidos os conceitos de *coping* individual e *coping* diádico, que compreendem os esforços individuais, de um ou de ambos os cônjuges, para enfrentar e lidar com situações de estresse que afetam um dos cônjuges ou a ambos. Apesar de sua importância no estudo da conjugalidade, o tema *coping* é recente e pouco abordado. A conjugalidade é abordada, buscando avançar na investigação sobre diferentes tipos de *coping e coping* diádico, ao considerar a sua importância para os estudos da família. Fatores como a personalidade, o *background* familiar, as vulnerabilidades já experimentadas, antes mesmo do casamento, tendem a moldar e a afetar o modo que o casal enfrenta as dificuldades. As variações na maneira como cada cônjuge lida individualmente com eventos estressantes podem afetar o enfrentamento enquanto casal. Estudos sobre terapias de casal na Europa demonstram que ter uma boa relação afetiva é um fator que influencia o nível de bem-estar e de felicidade (Costa, 2005), podendo o relacionamento conjugal ser vivenciado como um “continente” para os cônjuges, quando enfrentam situações estressantes.

O objetivo deste artigo é analisar os conceitos de *coping* individual e *coping* diádico, trazendo trechos de entrevistas de uma pesquisa qualitativa, de cunho exploratório, com casais heterossexuais de famílias intactas da classe média do Rio de Janeiro e de Curitiba. Para tanto, foram realizadas entrevistas com um roteiro

semiestruturado, sendo gravadas em áudio. Com essa pesquisa, sem pretensão a generalizações, dados empíricos são discutidos a partir de uma literatura predominantemente internacional, trazendo uma temática ainda pouco desenvolvida no Brasil. Desta maneira, as estratégias de *coping* utilizadas pelos casais para lidar com os estresses e as dificuldades da vida podem ser narradas, trazendo os significados e as experiências conjugais, analisados ao discutir as repercussões para o bem-estar do casal, que são encontradas nos relatos.

***Coping* individual**

O termo *coping* pode ser compreendido como lidar com, enfrentar, encarar, ultrapassar, fazer face, dar resposta a, reagir a ou adaptar-se a circunstâncias adversas (Antoniazzi, Dell'Aglio, & Bandeira, 1998). O estudo do *coping* é fundamental para compreender como o estresse afeta as pessoas, para melhor ou para pior. A forma como as pessoas lidam com o estresse pode reduzir ou ampliar os efeitos das situações adversas da vida, no que diz respeito à intensidade de sofrimento emocional e ao desenvolvimento das capacidades físicas e mentais para lidar com esses eventos. É importante destacar que há uma diversidade significativa de conceitos para o *coping*. Skinner, Edge, Altman e Sherwood (2003) explicitam que o *coping* não é um comportamento unidimensional, funciona em vários níveis e pode ser influenciado por diversos comportamentos, cognições e percepções. Também pode ser compreendido como esforços conscientes e volitivos para regular emoção, cognição, comportamento, fisiologia e o ambiente em resposta a eventos ou circunstâncias estressantes (Compas et al., 2014).

No paradigma apresentado por Lazarus e Folkman (1984), *coping* é definido como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais com o objetivo de lidar com exigências específicas, internas ou externas, que ocorrem em situações de estresse e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo os recursos pessoais. Nessa definição, as estratégias de *coping* são ações intencionais, no nível físico ou mental, iniciadas em resposta a um estressor percebido, dirigida para circunstâncias externas ou estados internos, estabelecendo quatro características principais para o *coping*: 1) processo de interação entre o sujeito e o meio; 2) sua função é administrar a situação de estresse e não controlá-la; 3) supõe que ocorra uma avaliação, ou seja, a forma como o estressor é percebido e interpretado cognitivamente pelo indivíduo; e 4) requer uma mobilização de esforços cognitivos e comportamentais do indivíduo para lidar com as demandas internas ou externas

que ocorrem na interação com o ambiente. Sendo assim, a resposta de *coping* geralmente objetiva a diminuição de estresse (Folkman, & Lazarus, 1980).

Antoniazzi et al. (1998) explicitam que há pesquisadores que distinguem estratégias de *coping* e estilos de *coping*. Os estilos de *coping* têm sido relacionados a características de personalidade ou a resultados de *coping* e as estratégias são relacionadas a ações cognitivas ou de comportamento utilizadas no curso de um episódio particular de estresse. Desse modo, as estratégias de *coping* têm sido relacionadas a fatores situacionais, as ações cognitivas ou de comportamento eleitas diante de um episódio particular de estresse. Folkman e Lazarus (1980) destacam o papel assumido pelas estratégias de *coping*, considerando que podem mudar de momento para momento, durante as etapas de um evento estressante. Considerando essa diversidade nas reações individuais, estes autores destacam que não se devem pressupor as respostas de um indivíduo a situações a partir do estilo típico de *coping*.

As estratégias podem ser definidas de duas maneiras de acordo com sua função: o *coping* focado no problema e o *coping* focado na emoção. O *coping* focado no problema diz respeito à tentativa do indivíduo de alterar a situação que originou o estresse, sendo uma resposta ativa para resolução da situação. A meta dessa estratégia é modificar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente que está trazendo a tensão, podendo ser manejada interna ou externamente. No *coping* direcionado para uma fonte externa de estresse são estabelecidas estratégias como negociar a resolução de um conflito interpessoal, encontrar estratégias ou plano de ação como solução ou pedir ajuda prática de outras pessoas. No *coping* dirigido internamente, a tensão pode ser administrada através de uma reestruturação cognitiva como, por exemplo, a redefinição do elemento estressor. O *coping* focado na emoção se relaciona ao esforço para regular as emoções associadas ao estresse ou dele resultantes. Esses esforços são dirigidos a um nível somático e/ou a um nível de sentimentos, objetivando modificar o estado emocional do indivíduo e minimizar a sensação física desagradável de uma circunstância estressante. Buscar atividades prazerosas para diminuir os sentimentos de tristeza, aflição e ansiedade, como comer um chocolate, assistir a um filme e sair para conversar com os amigos são exemplos de estratégias dirigidas a um nível somático de tensão emocional. A utilização de estratégias de *coping* focando o problema ou a emoção inclui a avaliação da situação estressora. Nas situações consideradas como mutáveis, o *coping* focado no problema tende a ser mais empregado, já o *coping* focado na emoção tende a ser mais escolhido em situações consideradas como inalteráveis (Folkman, & Lazarus, 1980).

Carver e Scheier (1994) sublinham que esses dois tipos de estratégias são facilmente distinguíveis, mas seus efeitos podem ser confundidos. O *coping* focado na emoção pode auxiliar o *coping* focado no problema pelo alívio da tensão e o *coping* focado no problema pode reduzir a ameaça, e consequentemente diminuir a tensão emocional. As pesquisas demonstram que ambas as estratégias de *coping* são empregadas durante praticamente todos os episódios estressantes, e que o uso de uma ou de outra pode variar em eficácia, dependendo dos diversos tipos de estressores envolvidos (Compas, 1987). Desse modo, observa-se que as estratégias, tanto do *coping* focado no problema quanto do focado na emoção, podem variar em resposta a diferentes tipos de estresse ou diferentes momentos no tempo, como também podem se conjugar numa dada situação. Straub (2014) aponta que, socialmente, devido a estereótipos tradicionais, homens e mulheres são criados para lidarem de forma diferente com o estresse. O homem é motivado a agir e permanecer independente, já as mulheres são socializadas para buscar apoio e expressar suas emoções livremente. Nesse sentido, os homens tendem a lidar com o estresse de um modo focado no problema e as mulheres com um modo focado na emoção. Uma terceira estratégia pode ser acrescentada: *coping* focado nas relações interpessoais. Essa estratégia engloba os esforços para manter relacionamentos estreitos ou para atender as necessidades emocionais do cônjuge durante períodos de estresse. Em outras palavras, quando o indivíduo busca apoio nas pessoas do seu círculo social para a resolução de circunstâncias estressantes (Antoniazzi et al., 1998).

Como uma estratégia pouco valorizada na literatura, o *coping* focado na emoção é visto como uma forma passiva de lidar com um evento estressante, não representando uma ação para a solução do problema (Folkman, & Lazarus, 1980; Jackson, Mackenzie, & Hobfoll, 2000). Uma indicação dessa desvalorização está na conclusão de algumas pesquisas em que o *coping* focado na emoção tem sido relacionado a pobres resultados na saúde física e psicológica, além de serem as mulheres que tendem a eleger essa estratégia, mais do que os homens, sendo consideradas mais suscetíveis a experimentar sofrimento psicológico.

O entendimento do *coping* focado na emoção como estratégia inferior ou mesmo não caracterizada como uma ação para solução do problema deve ser confrontado ao se considerar que é uma resposta emocional que pode se incluir no processo de resolução do problema. Teoricamente, o sucesso dos esforços focados no problema depende do êxito dos esforços focados na emoção, considerando que certas emoções intensas afetam a atividade cognitiva necessária para focar no problema (Folkman, 1984).

A eficácia das estratégias de *coping* é caracterizada pela flexibilidade e mudança, ou seja, novas demandas exigem novas estratégias de *coping*. Considerando que uma dada estratégia não é eficaz para todos os tipos de estresse, torna-se difícil avaliar o resultado de uma estratégia de *coping*, tendo em vista que a mesma pode sofrer mudanças com o tempo. As estratégias de *coping* são usadas individualmente, consecutivamente e em combinação. Logo, o processo de *coping* não pode ser simplificado, ou seja, o efeito de uma estratégia de *coping* pode ser confundido pelo resultado de outras estratégias. É importante enfatizar que as tentativas de administrar o acontecimento estressor, bem ou malsucedidas, são entendidas como estratégias de *coping*. A eficácia da estratégia exige que se considere a natureza do estressor, os recursos de *coping* acessíveis e o resultado do esforço empenhado nas estratégias de *coping* (Compas, 1987).

Coping diádico

O conceito de *coping* individual tornou-se insuficiente para a compreensão do processo de *coping* no contexto dos casais, das famílias e de outros sistemas sociais (Story, & Bradbury, 2004). Uma nova compreensão considera a dimensão intersubjetiva, caracterizando o *coping* diádico, para o qual há, pelo menos, duas abordagens: (1) o *coping* individual é relacionado ao do cônjuge, ou seja, são consideradas a congruência e a discrepância do *coping* individual de um cônjuge com a do outro; (2) o *coping* diádico é definido, em uma abordagem sistêmica, como uma nova forma de *coping*, caracterizada por como os cônjuges lidam conjuntamente, constituindo-se uma unidade em situações estressantes (Bodenmann, Meuwly, & Kayser, 2011). Nesse estudo, considera-se a abordagem sistêmica de *coping* diádico tal como é entendida por Bodenmann (2005): esforços, de um ou de ambos, no processo de gerenciamento do estresse, no sentido de criar ou restaurar a homeostase física, psicológica ou social, individualmente ou do casal como unidade. O *coping* diádico atenua o impacto negativo do estresse no casamento, reforça os sentimentos de pertencimento, a confiança mútua, a intimidade e a representação da relação como útil e de suporte (Bodenmann, 2005; Papp, & Witt, 2010). Nesse sentido, é necessário considerar a dimensão relacional nas pesquisas sobre casais, não apenas o funcionamento individual e a personalidade (Silverstein, Bass, Tuttle, Knudson-Martin, & Huenergardt, 2006). Ampliar o conceito de *coping* para a díade conjugal enriquece a análise dos mecanismos de enfrentamento do casal, à medida que o cônjuge pode apoiar e promover estratégias para manejar os episódios estressantes.

A relação promove a oportunidade de, por meio dos outros, “experien­ciar a si mesmo” (Silverstein et al., 2006). A autorregulação e o controle individual são fortemente impactados por influências da relação. Portanto, o *coping* diádico é uma representação de orientação relacional, tendo em vista que é um processo interacional entre os cônjuges com o objetivo de controlar os estressores que causam tensão. A partir desse ponto de vista, considera-se que o gerenciamento das situações estressantes da vida dificilmente acontece isoladamente. As relações íntimas são constituídas pela interdependência e as estratégias de *coping* e as experiências de estresse são permeadas pela intersubjetividade. A dinâmica interpessoal possibilita uma maior fluidez nas respostas emocionais, com a presença de cooperação, o que permite alívio às tensões, suporte em situações estressantes e restabelecimento do equilíbrio físico e/ou emocional (Oatley, & Jenkins, 2002). Nesse sentido, o processo de *coping* diádico possibilita ao casal compreender que há diversas estratégias para lidar com os momentos de estresse e estas não precisam ser rígidas. Além disso, pode ajudar os cônjuges a lidarem mais eficazmente com os acontecimentos estressantes que sobrecarregam as estratégias de *coping* individual (Bodenmann, 2005). Uma forte ligação com os outros caracteriza as pessoas que são mais felizes, mais saudáveis, mais capazes de lidar com as tensões e menos propensas a experimentar problemas psicológicos e somáticos de saúde (Baumeister, & Leary, 1995; Lakey, & Orehek, 2011; Rook, Luong, Sorkin, Newsom, & Krause, 2012). Desse modo, o *coping* diádico tem dois objetivos primários: a redução de estresse de cada cônjuge e o reforço da qualidade da relação (Bodenmann, 2005).

Os casais podem desenvolver estratégias de *coping* diádico positivas ou negativas. As estratégias positivas são: *coping* diádico de suporte, *coping* diádico em comum e *coping* diádico delegado. O *coping* diádico de suporte é o apoio prestado por um cônjuge em uma tentativa de ajudar o outro em seus esforços de enfrentamento (apoio com tarefas diárias, conselhos práticos, compreensão empática), ajudando o cônjuge a reformular a situação, comunicando-se a crença na capacidade dele(a) ou expressando solidariedade. No *coping* diádico em comum, ambos os cônjuges participam do processo de enfrentamento mais ou menos simetricamente (resolução conjunta de problemas, partilha de sentimentos, compromisso mútuo). No *coping* diádico delegado, um cônjuge pede ao outro para assumir certas tarefas no esforço de reduzir o estresse de uma dada situação (um cônjuge está explicitamente impelido pelo outro a dar apoio e, como resultado, uma nova divisão das tarefas é estabelecida, quando um dos cônjuges assume tarefas para o outro) (Bodenmann et al., 2011). As estratégias de *coping* negativas se dividem em: *coping* diádico hostil, *coping* diádico ambi-

valente e *coping* diádico superficial. O *coping* diádico hostil é o apoio acompanhado por deprecição, distanciamento, sarcasmo, desinteresse aberto, ou minimização da gravidade do estresse do cônjuge. O *coping* diádico ambivalente é quando um dos cônjuges apoia o outro sem querer ou mediante contribuição. O *coping* diádico superficial é o suporte que não é sincero, como fazer perguntas sobre os sentimentos do cônjuge sem escuta, ou apoiar o cônjuge sem empatia (Bodenmann, & Randall, 2012). Há maior capacidade de negociar e de resolver conflitos amigavelmente quando o casal desenvolve boas estratégias de *coping*. Além disso, ela podem ajudar na solução de problemas cotidianos, os quais, se não resolvidos, podem gerar diminuição da intimidade do casal, aumento de sentimentos negativos e, conseqüentemente, diminui o bem-estar (Story, & Bradbury, 2004). Os estudos sobre *coping* diádico têm demonstrado que essa forma de enfrentamento está vinculada a uma maior qualidade conjugal, a baixos níveis de tensão, a menos problemas psicológicos, ao maior bem-estar físico e a maior estabilidade das relações (Pires, 2011).

Mesmo que cada cônjuge tenha sua forma particular de responder aos conflitos ou às alegrias da vida conjugal, as reações de um induzem a resposta do outro (Carr, Freedman, Cornman, & Schwarz, 2014), o que é denominado como contágio emocional: um estado simples em que um indivíduo captura as emoções dos outros, produzindo um estado interno semelhante (Buchanan, Bagley, Stansfield, & Preston, 2011). Dessa forma, há uma ressonância de emoção entre os cônjuges na forma de vivenciar os momentos de estresse, o que pode ter fortes implicações para o bem-estar do casal.

Outra forma de *coping* que engloba o casal é o *coping* religioso (Abu-Raiya, & Pargament, 2014). A religião se refere ao sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos projetados para facilitar a proximidade com o sagrado ou transcendente (Moreira-Almeida, Lotufo Neto, & Koenig, 2006). Os indivíduos de diversas tradições utilizam ensinamentos espirituais, crenças e práticas religiosas para lidar com as dificuldades da vida, desafios e estressores. A religião faz parte do cotidiano das pessoas, o que sugere que o enfrentamento do estresse pela religião é um fenômeno universal. Há estratégias positivas e negativas de *coping* religioso. As primeiras referem-se a um relacionamento seguro com Deus, uma crença de que há um significado maior a ser encontrado e um senso de conexão espiritual com os outros, em busca de apoio espiritual, perdão religioso, enfrentamento religioso colaborativo, ligação espiritual e redefinição benevolente do estressor. Já as estratégias de *coping* religioso negativas refletem uma luta religiosa para encontrar e conservar significado na vida, descontentamento religioso, pre-

sença de conflitos interpessoais com membros do grupo religioso e de dúvidas sobre os poderes de Deus para interferir na situação estressora (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998). As estratégias de *coping* religioso positivas são associadas aos indicadores de boa saúde mental, incluindo uma maior felicidade, qualidade de vida e bem-estar psicológico e espiritual (Harris et al., 2008; Lee, 2007). As estratégias de *coping* religioso negativas têm sido relacionadas a uma maior taxa de mortalidade, depressão, fadiga e dor, além de ansiedade, depressão e comportamentos obsessivos e compulsivos (Pargament, Koenig, & Tarakeshwar, 2001). A religião tem uma função no acesso a redes de suporte e de integração social nas instituições religiosas (Brewer, Robinson, Sumra, Tatsi, & Gire, 2014), caracterizando um tipo de suporte interpessoal. Estudos sugerem que a prática religiosa dos cônjuges é um fator motivador de proteção e de preservação do casamento e gerenciamento dos conflitos, principalmente na transição para a parentalidade. Teoricamente, a visão de um casamento como sagrado poderia motivar os novos pais a gerenciar habilmente os conflitos de forma a não deteriorar o vínculo matrimonial, considerando os custos espirituais e psicológicos para os cônjuges e seus(suas) filhos(as) (Kusner, Mahoney, Pargament, & DeMaris, 2014).

Metodologia

Participaram desta pesquisa dez casais com idade entre 27 a 74 anos, estrategicamente selecionados em diferentes fases do ciclo de vida, para observar vários momentos da história conjugal. Os critérios dos(as) possíveis entrevistados(as) foram divulgados, para que fossem indicados(as) por pessoas próximas e conhecidas. Nesse sentido, trata-se de uma amostra de conveniência, em que os(as) entrevistados(as) preencheram os seguintes critérios: heterossexuais de famílias intactas, casados por tempo variado, de qualquer idade, com filhos de idades e de gênero variados ou sem filhos. Eles foram identificados pelas letras M (mulher) e H (homem), seguido por um número de um a dez, correspondendo a cada casal.

Inicialmente, foi elaborado um projeto que foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em 17/07/2015, sob o registro número 42129415.6.0000.5282. Utilizou-se entrevista semiestruturada com perguntas norteadoras, sendo gravadas em áudio, com o intuito de analisar o *coping* em casais heterossexuais de famílias intactas, de classe média do Rio de Janeiro e de Curitiba, com o seguinte roteiro: como vocês se conheceram?; falem dos

momentos importantes da vida de vocês (individuais, conjugais, positivos e negativos); como lidaram com esses momentos?; que emoções vocês vivenciaram nesses momentos? (vivência de cada um e como foi ver a experiência do outro); que influências vocês tiveram nesses momentos. Os casais assinaram termo de consentimento livre e esclarecido. As entrevistas foram transcritas e posteriormente os dados foram analisados de acordo com Análise de Conteúdo (Bardin, 2008), utilizando-se a técnica de análise temática e categorial, que consiste em desmembrar o texto em eixos temáticos, estabelecendo núcleos de sentido e, posteriormente, identificando categorias conceituais e descritivas, possibilitando uma compreensão sobre os significados e a vivência dos cônjuges diante de situações de estresse.

Primeiramente, cada entrevista foi submetida a uma análise buscando a temática de base e a lógica interna de cada entrevista. Para a escolha dos temas, considerando o objetivo da pesquisa, foi realizada uma leitura flutuante, demarcando núcleos de sentido de cada entrevista (decifração estrutural) e, posteriormente, estabelecendo relações entre elas, a partir da repetição de alguns temas significativos. Por conseguinte, foi utilizada a técnica de análise temática, que consiste em desmembrar o texto em eixos temáticos, estabelecendo núcleos de sentido e suas categorias, que são apresentados na tabela 1 e, posteriormente, descritos, apresentando as falas dos(as) entrevistados(as). Os temas e as categorias foram selecionados conforme a presença no discurso dos(as) entrevistados(as), sendo associados à vivência e à narrativa de suas experiências. Desse modo, são constituídos dois eixos, *coping* e ciclo de vida, mas para este artigo, trabalha-se somente o primeiro. Por conseguinte, a escolha de temas e de categorias foi demarcada por um critério, o da compreensão a partir da narrativa, estando de acordo com uma das possibilidades técnicas de análise de conteúdo, proposta por Bardin (2008). Dentre as categorias, há as conceituais e as descritivas. As primeiras são definidas a partir da fundamentação teórica, em discussão com a literatura utilizada. As categorias descritivas são as que não foram definidas teoricamente, mas foram verificadas no discurso dos cônjuges.

Tabela 1 – Distribuição das categorias e subcategorias por saturação – Eixo *Coping*

Eixo Tem	Categorias	Subcategorias	Entr1	Entr2	Entr3	Entr4	Entr5	Entr6	Entr7	Entr8	Entr9	Entr10	Total	
<i>Coping</i> diádico negativo	<i>Coping</i> diádico negativo	<i>Coping</i> diádico negativo hostil	X	X						X	X	X	5	
		<i>Coping</i> diádico negativo ambivalente												
		<i>Coping</i> diádico negativo superficial												
<i>Coping</i> diádico positivo	<i>Coping</i> diádico positivo	<i>Coping</i> diádico positivo em comum	X	X	X	X	X	X		X			7	
		<i>Coping</i> diádico positivo de suporte	X	X		X	X	X	X	X	X	X		9
		<i>Coping</i> diádico positivo delegado				X								1
		<i>Coping</i> focado na emoção		X										1
	<i>Coping</i> focado no problema			X			X	X		X	X		5	
	<i>Coping</i> individual		X	X		X		X	X	X	X	X	8	
	Religião		X	X		X			X	X			5	

Nota: Entrevista

A tabela 1 apresenta a saturação teórica do Eixo *Coping*, em que as categorias foram dispostas horizontalmente e os números das entrevistas verticalmente. Seguindo os relatos dos(as) entrevistados(as), se as categorias eram apresentadas, um X é marcado na respectiva entrevista avaliada. A maior parte das categorias foi significativamente contemplada.

A decisão sobre o fechamento da amostra com 10 casais foi feita pela seleção de um casal para cada momento do ciclo de vida, sendo ainda confirmado pela saturação. Para tanto, foi utilizado o método da saturação teórica, que consiste na suspensão da inclusão de novos participantes quando os dados obtidos, na avaliação do pesquisador, começam a ser repetitivos e torna-se irrelevante persistir na coleta de dados, ou seja, os dados fornecidos por novos participantes não contribuiriam, significativamente, para o aperfeiçoamento da reflexão teórica, decisão fundamentada nos dados que foram coletados (Fontanella, Rica, & Turato, 2008). Esse método está respaldado cientificamente pelo pressuposto da constituição social do sujeito que, na Teoria das Representações Sociais, repercute no conceito de determinação social das representações individuais e, na Análise do Discurso, no conceito de determinação histórica e social das formações discursivas e da fala. O entendimento é o de que a representatividade da amostra não é alcançada apenas estatisticamente, no domínio matemático, mas sim cognitivamente, envolvendo a percepção do pesquisador e de seu domínio teórico. Assim, o pesquisador avalia os elementos, analisa a qualidade das informações obtidas e decide por interromper a coleta de dados quando se constata que elementos novos não são mais captados no campo de observação (Fontanella, Rica, & Turato, 2008).

Resultados

Coping individual

Esforços conscientes com o objetivo de regular emoção, cognição, comportamento diante de circunstâncias estressantes (Compas et al., 2001).

Eu falava vamos discutir a relação. Aí, ele falava: ‘não quero falar’. Como que eu podia. Ficava ruminando aquilo todo dia até chegar o dia que ele quisesse falar. (M2)

Foi frustrante não saber entrar no universo dela. De modo geral, sempre fui muito calado. Muito peculiar do universo masculino, né? [...]. Então, era difícil dialogar, discutir relação como M2 (que) adora. Para mim, isso era muito difícil. Eu não sabia fazer isso, não gostava, não sabia. (H2)

Pelos exemplos acima, percebe-se que, a respeito das formas de *coping* individual ainda há uma forte distinção de gênero. Enquanto as mulheres buscam conversar e interagir nos eventos de estresse, os homens tendem a evitar o con-

fronto numa conversa. Os maridos tendem a ter um comportamento mais introspectivo, de se calar, se isolando, ao invés de discutir com a esposa. H2 relata que se sentiu frustrado por não saber lidar com o universo da esposa, se referindo às diferentes perspectivas de gênero na resolução dos conflitos. Elas tendem a dividir os aspectos emocionais de sua vida individual e conjugal, principalmente em situações de dificuldades, enquanto eles tendem a evitar o conflito.

Deixa dar uma respirada, depois a gente conversa de boa. [...] Ela continua falando. “Para, já resolvemos”. Depois a gente conversa, entendeu? Não estou com cabeça, entendeu? E ela às vezes não entende e isso me irrita. (H1)

Na verdade, como a gente estava num período de crise financeira, emocional, qualquer coisa me irrita. [...] Nas situações difíceis, qualquer coisa me irrita e eu sou um pouco teimoso. Se eu estiver irritado, eu posso estar muito errado, não vou arredar o pé! (H9)

H1 explica que tem necessidade de um momento sozinho, para se acalmar, nos momentos de discussão, e reclama que a esposa não o entende, deixando-o ainda mais irritado. A irritação em situações de estresse é relatada com um sentimento comum no exemplo dos dois maridos acima.

Mas sempre tem que ter o pensamento de superação, aquilo ficou, tá lá, tem que tocar a vida para frente, né? [...] É, tem que superar, tem que absorver, não adianta você não admitir que isso aconteceu e pensar que volta. Não é, fez parte de um presente, passado, o futuro chegou e parou ali. E a vida nossa continua. (H10)

Outro aspecto do *coping* individual mencionado por alguns(mas) entrevistados(as) foi o da superação. Alguns afirmam que pensam no que precisa ser feito, de modo comportamental, para lidar com as dificuldades e superá-las. H10 ainda acrescenta que, para não ter problemas ou frustrações, estrategicamente, faz todo um planejamento e preparação antes de fazer qualquer coisa.

Coping diádico positivo

Esforços de um ou ambos os cônjuges num processo positivo de gerenciamento de estresse.

Coping diádico positivo em comum: se apresenta pelas seguintes dimensões: resolução conjunta de problemas, partilha de sentimentos, compromisso mútuo (Bodenmann, & Randall, 2012; Bodenmann, 2006).

Hoje, praticamente tudo que eu quero fazer eu falo com ela, converso com ela, por mais que eu tenha minha opinião, se eu acho que é certa ou não, primeiro eu pergunto a ela. Eu quero escutar a opinião dela. (H1)

Então, na verdade foi isso, quando a gente viu que não dava certo, a gente sentava, conversava; Oh, vamos fazer assim, assado. Vamos seguir essa trilha, esse caminho que é o melhor. (H7)

A resolução conjunta de problemas expressa a preocupação com a opinião e percepção do outro diante da situação. Os trechos acima representam essa preocupação: H1 esclarece que, antes de fazer qualquer coisa, busca ouvir a opinião da esposa e H7 explica que, quando algo não acontece como planejam, a atitude deles é sentar e conversar e encontrar o melhor caminho: “Pedir perdão, ainda que não reconheça o erro, mas reconhece que está ruim o relacionamento desta maneira. Eu posso mudar em prol do casamento”. (M2)

O casal dois expressa que, apesar das dificuldades e das discordâncias no casamento, existe o compromisso mútuo. M2 explica que, mesmo em eventos em que entende que está com a razão, decide pedir desculpas e passar por cima em prol do compromisso de casamento. H2 acrescenta que escolheram ter uma família para sempre, reforçando o compromisso mútuo entre o casal.

Aí a lágrima desceu, né? Aí quando eu chorei, ela chorou junto. Foi um momento assim, eu acho que foi o cume do nosso casamento, sabe? Ali a gente se uniu de um jeito. [...] Se abraçou e aquele choro parece que um ouviu o choro do outro. Aí ela me passou calma, falou: “Olha, lembra que eu falei que a gente ia passar situações, é mais essa. Mas Deus está conosco”. (H8)

Sim, quando ele chegou aquilo, digamos assim, foi como se fosse um alívio, né? A carga agora não é só mais minha, eu vou poder dividir com alguém, né? (M8)

A partilha de sentimentos é uma dimensão do *coping* diádico positivo em comum, pois o casal compartilha seus estresses e sentimentos de forma a dividir a sobrecarga nos momentos de dificuldade. As falas do casal oito acima

explicitam um momento de dificuldade do casal, quando o filho do meio estava gravemente doente. M8 enfatiza que quando o marido chegou ao hospital sentiu um alívio, pois podia compartilhar seus sentimentos e a carga da tensão que aquela situação acarretava.

Coping diádico positivo de suporte: apoio com tarefas diárias, conselhos práticos, compreensão empática, ajudando o cônjuge a reformular a situação, comunicando-se a crença na capacidade do outro e/ou expressando solidariedade (Bodenmann, & Randall, 2012; Bodenmann, 2006).

Eu ficava triste porque não passava e ele: “Não, você já bateu na trave, na próxima você passa”, sempre estimulando. Essa foi uma parte muito importante da gente pra manter bastante unido. [...] E eu dizia: “Não vou fazer, eu não vou passar, é focado em informática e eu não sei nada”. E ele: Não eu te ajudo. Eu sou formado em informática, eu te dou aula. (M7)

O exemplo acima enfatiza um momento na vida do casal sete, no qual a ajuda de H7, reformulando a situação que M7 estava vivenciando, foi determinante para o alcance do objetivo. A situação mencionada se refere ao processo de provas de concursos que M7 estava prestando. O casal relembra que foram várias tentativas sem êxito. M7 destaca que, muitas vezes, pensou em desistir, mas H7 reformulava a situação, lembrando dos seus momentos de êxito na vida e isso a motivou, até que passou no concurso.

Na depressão que ela teve, não é pena o termo que se usa, nem compaixão, eu esqueci o termo que eu vou usar... solidariedade. Acho que seja isso, você ser solidário com o que a pessoa está vivendo. [...] Eu acho que o sentimento que tinha é solidariedade, ficar junto, estar junto e tentar viver da melhor maneira. (H4)

As emoções que H4 sentiu ao ver sua esposa, que é tão ativa, prostrada numa cama com depressão são sintetizadas na palavra solidariedade. Para H4, a palavra diz respeito a ser solidário com o que a esposa está vivenciando, ficar junto e tentar viver da melhor forma.

Coping diádico positivo delegado: um cônjuge está explicitamente impellido pelo outro a dar apoio e, como resultado, uma nova divisão das tarefas é estabelecida, como quando um dos cônjuges assume tarefas pelo outro (Bodenmann, & Randall, 2012; Bodenmann, 2006).

Ele quer me encontrar para ir, mas a gente já fez muito mercado junto. Mas sabe aquela coisa que com o tempo vai enjoando? A gente ia muito ao mercado junto, os dois, porque um ia para um lado, um ia para o outro e não demorava muito. Mas aí, chegou uma hora que eu fui enjoando, e passei a bola para ele. (M4)

M4 explicita que a tarefa de fazer mercado sempre foi uma atividade do casal em conjunto, mas que, com o tempo, ela enjoou da atividade e passou a bola para o esposo. Percebe-se, nessa situação, que um dos cônjuges foi impelido pelo outro a apoiá-lo e houve uma nova divisão das tarefas, característica do *coping* diádico positivo delegado.

Coping diádico negativo

Esforços de um ou ambos os cônjuges num processo negativo de gerenciamento de estresse.

Coping diádico negativo hostil: está associado ao apoio, que é acompanhado por depreciação, distanciamento, sarcasmo, desinteresse aberto, ou minimização da gravidade do estresse do cônjuge (Bodenmann, & Randall, 2012).

Ele virava a cara, ficava com raiva e eu não sabia o que foi. Quando ele via alguma coisa em mim que ele não gostava, ele ficava com raiva e se eu repetia ele ficava sem falar comigo o dia todo e eu não sabia o que era. Sozinha, sem ter com quem conversar, sem ter amigos, muito ruim. (M2)

Às vezes, ela continua falando as mesmas coisas, voltando, é um infinito, e isso vai irritando. [...] Eu trato bem, então quando age com uma certa grosseria me incomoda, eu acabo sendo grosso também. Tipo, se eu não faço, não faça comigo, entendeu? (H1)

Conforme os relatos acima, o *coping* diádico negativo hostil foi demonstrado por alguns casais, que relataram, abertamente, que há situações em que o distanciamento, o desinteresse aberto do cônjuge e a irritação fazem o momento de estresse se tornar ainda pior. A agressão física e a destruição de objetos também foram mencionadas como meios utilizados em alguns momentos de discordância.

Não, ixi, já teve até mesa quebrada (risos). Já teve quase dedo quebrado. (M8)

É, ela quebrou um dedo meu, eu vi ela serrar literalmente uma mesa no antebraço, ela bateu no meio da mesa e rachou no meio, aquelas mesas de MDF. E um dia ela chutou o pé da cama e quebrou a cama. (H8)

Nos relatos não foram identificados exemplos específicos do *coping* diádico negativo ambivalente, quando um dos cônjuges apoia o outro sem querer ou mediante contribuição, e do *coping* diádico negativo superficial, suporte que não é sincero, como fazer perguntas sobre os sentimentos do cônjuge sem escuta, ou apoiar sem empatia (Bodenmann, & Randall, 2012; Bodenmann, 2006). Embora sejam relevantes, conforme o que é discutido na literatura, a ausência desses dois tipos deve ser pensada considerando tanto a experiência dos(as) entrevistados(as) como a forma de coleta de dados.

Coping focado no problema

Diz respeito à tentativa do indivíduo de alterar a situação que originou o estresse, uma resposta ativa para resolução da situação (Folkman, & Lazarus, 1980). “Olha, no momento, na hora mesmo não senti nada, vamos dizer assim. Fui correr com ela para o hospital pra lá e pra cá, tentando salvar a vida dela”. (H6)

Essa categoria foi identificada majoritariamente no discurso masculino, talvez pelos homens elegerem estratégias mais objetivas e menos emocionais para resolução dos problemas. H6 expressa claramente seu ímpeto de resolver objetivamente os problemas ao ser questionado como lidou com o momento do AVC de sua esposa, mas, evidentemente, as emoções estão presentes nessa experiência.

Coping focado na emoção

Relaciona-se ao esforço para regular as emoções associadas ao estresse ou resultantes dele. Esses esforços de *coping* são dirigidos a um nível somático e/ou a um nível de sentimentos, objetivando modificar o estado emocional do indivíduo e minimizar a sensação física desagradável de uma circunstância estressante (Folkman, & Lazarus, 1980).

Então, ao invés de discutir eu vou para o Shopping, vou para praia, saio de casa. Quando eu volto ele tá aí, e aí como é que você tá? Não vai voltar para casa, não? Ele sentia falta, ele sabe que eu não ia fazer nada demais. Ele sabe que estou pensando nas coisas aí fora, quando eu volto já passou a raiva, acalmou da raiva, aí conseguia falar. (M2)

O relato da esposa acima é o mais explícito a respeito do *coping* focado na emoção. M2 explica que, em momentos de estresse entre ela e o marido, sua atitude, muitas vezes, é a de sair para pensar. Para ela, com essa ação há uma redução da sensação física desagradável do sentimento relatado por ela como raiva.

Coping religioso

Categoria que se refere ao sistema de crenças, práticas e rituais que possibilitam a proximidade do indivíduo com o sagrado/transcendente.

Completamente diferente, quando eu senti que eu estava tombando, foi quando eu fui para igreja, e isso me ajudou muito. Porque a fé, ela te fortalece, quando você vai buscar. (M4).

Eu acredito muito que Deus direciona o caminho da gente. E eu acho que o último concurso Ele não me deixou passar, porque eu estava muito preparada. [...] Foi Deus mesmo que colocou esse concurso do Paraná e acabou dando certo. [...] Eu acredito muito que tenha a mão de Deus aí. (M7)

As falas acima apontam para situações de dificuldade, depressão de M4 e período de concursos de M7, nas quais ambas recorreram a Deus e à fé para amenizar e pedir ajuda nesses momentos.

Foi fundamental no nosso casamento, dá certo até hoje no meu caso ter iniciado lá na igreja o trabalho com cura interior, foi fundamental para tratamento meu. [...] Eu diria que se não fosse esse trabalho comigo não sei se teríamos ficado juntos até hoje. Teve uma época que o relacionamento estava muito difícil. Então foi essencial, fundamental esse trabalho na minha vida. (H1)

H1 enfatiza a importância do trabalho feito na igreja em momentos de estresse, recordando um período de crise do casamento e sua dificuldade de habitar o universo da esposa. Esclarece que o trabalho de “terapia de grupo”, oferecido na igreja, possibilitou autoconhecimento e melhoria na relação a dois.

Eu vejo assim, depois que a religião entrou na nossa vida, a igreja, o espiritual a gente mudou muito, né? [...] Nós aprendemos não só a dialogar, não aprendemos que há muito mais que isso, nós podemos orar, nós podemos pedir uma ajuda externa para que haja esse controle conosco, né? (M8)

M8 enfatiza que depois que começaram a frequentar a igreja houve uma mudança significativa no relacionamento em relação a ter mais diálogo e aceitação das diferenças. Ela explica que Deus é uma ajuda externa que auxilia no controle dos problemas e H8 acrescenta que hoje possuem o hábito de pedir auxílio e a bênção de Deus no que fazem. Nesse sentido, as práticas e rituais se apresentam como uma forma de *coping diádico*.

Discussão

Os(as) entrevistados(as) descrevem as estratégias de *coping* utilizadas para lidar com momentos de estresse. Alguns explicam que utilizam como estratégia o pensamento de superação, de que vão conseguir ultrapassar as dificuldades e traçam um plano para atingir seu objetivo ou ficam um tempo sozinhos para refletir e tomar a melhor decisão. Outros preferem conversar, compartilhar a dificuldade com alguém ou com o próprio cônjuge ou mesmo buscar auxílio e orientação para o problema na religião. Desse modo, são verificadas diferentes habilidades de *coping* de acordo com o gênero, principalmente no que tange aos conflitos conjugais. As mulheres tendem a conversar e dividir os aspectos emocionais de sua vida individual e conjugal nos eventos de estresse, enquanto os homens têm um posicionamento mais passivo ou silencioso em relação aos seus conflitos e problemas conjugais (Carr et al. 2014). Mesmo que cada cônjuge tenha sua forma particular de responder aos conflitos, as reações de um influenciam na resposta do outro, o que pode trazer dificuldades no enfrentamento das várias situações vividas pelo casal, pois, com estratégias de *coping* diferentes, cada um pode expressar de uma forma a vivência de uma dificuldade e interpretar ou reagir a essas diferentes percepções de modo antagônico. Alguns maridos mencionam ficarem

irritados quando as esposas não respeitam sua maneira diferente de lidar com as situações. Há relatos que exemplificam momentos nos quais os homens não queriam conversar sobre algum tema e as mulheres insistiam na conversa. Nota-se que, por vezes, a intenção feminina é a de estabelecer um *coping* diádico positivo em comum ou de suporte ao marido, mas o mesmo deseja estar sozinho e, como resposta à insistência da esposa, responde com *coping* diádico negativo hostil.

Embora tenha sido observada a diferença de gênero, não se deve enfatizar uma visão determinista que separa, entre homens e mulheres, os tipos de estratégia de *coping*. Trata-se, sobretudo, de reconhecer as diferenças individuais relatadas pelos(as) entrevistados(as) que, ao serem compreendidas e aceitas, facilitam o processo de construção do *coping* diádico. No entanto, uma visão que relativize as marcas de gênero precisa ser mais discutida, tanto em nível da experiência dos casais quanto teoricamente. Nessa perspectiva, aborda-se, teoricamente, que o *coping* diádico se refere aos esforços de um ou ambos os cônjuges no processo de gerenciamento do estresse (Bodenmann, 2006). Portanto, a forma como um ou ambos constroem suas estratégias de *coping* dependerá da percepção e da reação do outro, o que pode trazer implicações para o bem-estar do casal. Casais felizes tendem a utilizar mais estratégias de *coping* diádico positivo do que os casais infelizes (Bodenmann, 2005; Papp, & Witt, 2010). Nessa amostra observa-se consistência em relação aos dados encontrados na literatura à medida que os casais que, em seus relatos, se expressaram como felizes e satisfeitos relataram também ter qualidade de vida conjugal, utilizando estratégias de *coping* positivas para lidar com o estresse.

Quanto ao *Coping* diádico positivo em comum, foram reveladas práticas como ouvir a opinião do outro para tomar uma decisão em comum, “sentar e conversar” para encontrar soluções, ter um diálogo aberto na relação, pedir perdão em prol da relação. Os casais enfatizaram que o compromisso mútuo e a oportunidade de ter o outro na resolução dos problemas e na partilha de sentimentos são fatores que os aproximam, sendo um dos pontos mais positivos do relacionamento. A maioria dos(as) entrevistados(as), ao mencionarem essas estratégias, olham um para outro, se tocam ou mesmo dão as mãos, demonstrando, com a linguagem não verbal, aproximação e cumplicidade. O *coping* diádico atenua o impacto negativo do estresse no casamento, reforça os sentimentos de pertencimento, a confiança mútua, a intimidade e a representação da relação como útil e de suporte (Bodenmann, 2005). A possibilidade de ter o outro para resolução conjunta do estresse, característica do *Coping* diádico positivo em comum, estreita e mantém os laços afetivos e o companheirismo entre o casal.

Quanto ao *Coping* diádico positivo de suporte, os(as) participantes do estudo descreveram várias situações de estresse, como cuidado com a casa e com

os(as) filhos(as), mudança de cidade, morte de um familiar, doenças físicas e emocionais, nos quais o apoio do cônjuge foi crucial para lidar com esses momentos. Nessas situações, o apoio prestado, na tentativa de ajudar o cônjuge nos seus esforços de enfrentamento, torna-se muito relevante na redução do estresse (Bodenmann, Meuwly, & Kayser, 2011). Os casais entrevistados explicam que criam estratégias para superar as dificuldades, como dividir as tarefas diárias da casa e dos(as) filhos(as), se colocar no lugar do outro, dimensionando o que o cônjuge está sentindo, reformulando juntos as situações. Dois relatos nos chamam a atenção para a repercussão do apoio do cônjuge para a dinâmica emocional. O primeiro foi descrito pelo casal sete: a esposa fala do período de quatro anos fazendo provas para concurso, do desânimo e tristeza, ao não ter êxito nas avaliações. O segundo relato, o do casal quatro, retrata a depressão severa que M4 sofreu e a importância da solidariedade do cônjuge. Esses exemplos demonstram a relevância da compreensão empática nos momentos de dificuldades, como o estresse compartilhado é amenizado e como, na superação dessas dificuldades, há a confirmação do cônjuge como suporte e apoio na vida.

O *coping* focado no problema é abordado predominantemente no discurso masculino, ou seja, os homens estabelecem estratégias mais objetivas e menos emocionais para resolução dos problemas. Esse dado confirma o entendimento de que, tradicionalmente, a sociedade, inclusive a brasileira, espera que os homens sejam estimulados a agir e a permanecerem independentes (Straub, 2014). A concepção de que homem “é forte”, “não chora” e “não sente”, de que é preciso agir, enfrentar as dificuldades e não se permitir abalar esteve presente no discurso dos maridos. Há uma reprodução cultural que acarreta sofrimento e mal-estar aos homens, já que a emoção está presente nos estresses e nas dificuldades da vida e precisa ser sentida e elaborada. Corroborando essa perspectiva, as mulheres são socializadas a buscar suporte e expressar de forma livre suas emoções (Straub, 2014). Nas entrevistas, o relato de *coping* focado na emoção foi apresentado por uma mulher. A utilização de uma ou de outra estratégia de *coping* pode variar em eficácia, dependendo dos diversos tipos de estressores envolvidos (Carver, & Scheier, 1994). A utilização de ambas as estratégias de *coping* pode ocorrer durante os eventos estressantes, o que pode trazer muitos benefícios para o indivíduo e para a díade conjugal.

Os(as) entrevistados(as) demonstram ter um relacionamento com Deus, uma crença de que há um significado maior a ser encontrado e um senso de conexão espiritual com os outros, em consonância ao que é discutido na literatura sobre *coping* religioso (Abu-Raiya, & Pargament, 2014), o que possibilita uma boa saúde mental, qualidade de vida e bem-estar psicológico (Lee, 2007; Harris et al., 2008). Dessa forma, a partir do relato dos(as) entrevistados(as), observa-

-se que há um favorecimento da construção de habilidades de *coping* diádico positivas, tanto no que se refere à qualidade de vida conjugal relatada como ao fato de a religião em comum possibilitar a aproximação, à medida que ambos acreditam e buscam, na religião, paz e auxílio nos momentos de dificuldades. Além disso, a prática religiosa motiva os cônjuges a perseverarem no casamento e a gerenciarem os conflitos (Kusner, Mahoney, Pargament, & DeMaris, 2014). Essa prática pode ser evidenciada quando M8 relata que, depois que o casal começou a frequentar a igreja, houve uma mudança significativa no relacionamento em relação à ocorrência de mais diálogo e de aceitação das diferenças entre eles. Ela explica que Deus é uma ajuda externa, que auxilia no controle dos problemas e H8 complementa que, após as conversas do casal, sempre pedem auxílio e a benção de Deus. Observa-se que, por meio da fé e da religião, um demonstra mais compreensão com o outro e se empenha para administrar bem os conflitos, para a manutenção do casamento.

Conclusão

O *coping* é um processo interpessoal complexo que representa a forma como o indivíduo lida com o estresse, vive as dificuldades e desenvolve recursos em resposta a uma crise. Dessa forma, a eficácia das estratégias de *coping* depende dos recursos que o indivíduo possui e da avaliação cognitiva estabelecida pelo sujeito diante do evento, sendo que uma estratégia eficaz dificilmente o será em todas as circunstâncias. O *coping* diádico foi discutido, a partir do relato dos(as) entrevistados(as), e foi observado como o estresse compartilhado pode ser amenizado e como, na superação dessas dificuldades, há a confirmação do cônjuge como suporte e apoio na vida. Com os resultados obtidos, destaca-se a importância de considerar a maneira como os cônjuges administram situações cotidianas de estresse (Bodenmann et al., 2006). Verifica-se que os casais estabelecem individual e conjugalmente determinadas formas de *coping*, a serem mais investigadas.

As subcategorias *coping* diádico negativo ambivalente e superficial não foram apresentadas nas entrevistas, limitando a investigação desses aspectos. A forma como o instrumento foi construído, conforme o roteiro da entrevista apresentado acima, não facilitou a identificação dessas categorias. Para futuras pesquisas, isso deve ser considerado, modificando a forma como o roteiro da entrevista é construído, formulando tópicos mais específicos, ou construindo outro instrumento para abordar esses temas com os casais de outra maneira.

Esta pesquisa possibilita ainda uma reflexão a respeito da importância de se pensar a prática clínica com casais, identificando a forma como os casais enfrentam o estresse e quais são as repercussões para a conjugalidade. Para futuras pesquisas, pretende-se analisar as estratégias de *coping* diádico em casais homossexuais e em famílias recasadas, com o intuito de aprofundar o tema em questão, considerando diversas formas de conjugalidade.

Concluindo, destaca-se que *coping* diádico é um tema novo, que possibilita refletir sobre questões importantes do desenvolvimento humano, tais como vida a dois e o bem-estar conjugal. Mais pesquisas precisam ser feitas para compreender o fenômeno complexo que é a maneira como os casais lidam com as mudanças e as adversidades da vida de forma a manter a qualidade e o bem-estar conjunto. Ressalta-se, por fim, que o desenvolvimento de estratégias construtivas e positivas, para o enfrentamento do estresse, pode gerar relacionamentos mais saudáveis e estáveis, o que precisa ser mais investigado.

Referências

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2014). Religious coping among diverse religions: commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24-33.
- Antoniazzi, A., Dell'Aglío, D., & Bandeira, D. (1998). O conceito de *Coping*: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 273-294.
- Bardin, L. (2008). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edição Setenta.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In Revenson, T., Kayser, K., & Bodenmann, G. (Eds.), *Couples coping with stress: emerging perspectives on dyadic coping* (p. 33-50). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bodenmann, G., Meuwly, N., & Kayser, K. (2011). Two conceptualizations of dyadic *Coping* and their potential for predicting relationship quality and individual well-being. *European Psychologist*, 16(4), 255-266.
- Bodenmann, G. & Randall, A. K. (2012). Common factors in the enhancement of Dyadic Coping. *Behavior Therapy*, 43(1), 88-98.
- Bolze, S., Schmidt, B., Crepaldi, M., & Vieira, M. (2013). Relacionamento conjugal e táticas de resolução de conflito entre casais. *Actualidades em Psicologia*, 27(114), 71-85.
- Brewer, G., Robinson, S., Sumra, A., Tatsi, E., & Gire, N. (2014). The influence of religious coping and religious social support on health behaviour, health status and health: attitudes in a british christian sample. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2225-2234.

- Buchanan, T. W., Bagley, S. L., Stansfield, R. B., & Preston, S. D. (2011). The empathic, physiological resonance of stress. *Social Neuroscience*, 7(2), 191-201.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 7(6), 930-948.
- Carver, C. S., & Scheier, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 71-81.
- Costa, M. E. (2005). *À procura da intimidade*. Porto, Portugal: Edições Asas.
- Costa, C. B. da, Cenci, C. M. B., & Mosmann, C. P. (2016). Conflito conjugal e estratégias de resolução: uma Revisão Sistemática da Literatura. *Temas em Psicologia*, 24(1), 325-338.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Fontanella, B. J. B., Rica, J., & Turato, E. R. (2008). Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(1), 17-27.
- Harris, J. I., Erbes, C. R., Engdahl, B. E., Olson, R. H. A., Winskowski, A. M., & McMahill, J. (2008). Christian religious functioning and trauma outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 64(1), 17-29.
- Jackson T., Mackenzie, J., & Hobfoll, S. E. (2000). Communal aspects of self regulation. In Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (Eds.), *Handbook of self regulation* (p. 275-300). San Diego: Academic Press.
- Kusner, K. G., Mahoney, C., Pargament, K. I., & DeMaris, A. (2014). Sanctification, spiritual intimacy, love and problem-solving predicting observed marital interactions across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 28(5), 604-614.
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: a new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482-495.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, E.-K. O. (2007). Religion and spirituality as predictors of well-being among Chinese American and Korean American older adults. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 19(3), 77-100.
- Moreira-Almeida, A., Lotufo Neto, F., & Koenig, H.G. (2006). Religiosidade e saúde mental: uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28(3), 242-250.
- Oatley, K., & Jenkins, J. M. (2002). *Compreender as emoções*. Porto Alegre: Instituto Jean Piaget.

- Papp, L., & Witt, N. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: implications for relationship functioning. *Journal of Family Psychology, 24*(5), 551-559.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Tarakeshwar, N. (2001). Religious struggle as a predictor of mortality among medically ill elderly patients. A 2-year longitudinal study. *Archive for Internal Medicine, 161*(15), 1881-1885.
- Pargament, K. I., Smith, B., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion, 37*(4), 710-724.
- Pires, A. R. A. (2011). *Coping diádico e satisfação conjugal: um estudo em casais portugueses*. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal).
- Rook, K. S., Luong, G., Sorkin, D. H., Newsom, I. J. T., & Krause, N. (2012). Ambivalent versus problematic social ties: implications for psychological health, functional health, and interpersonal coping. *Psychology and Aging, 27*(4), 912-923.
- Silverstein, R., Bass, L. B., Tuttle, A., Knudson-Martin, C., & Huenergardt, D. (2006). What does it mean to be relational? A framework for assessment and practice. *Family Process, 45*(4), 391-405.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure coping: a review and critique of category systems of classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*(2), 216-269.
- Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2004). Understanding marriage and stress: essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review, 23*(8), 1139-1162.
- Straub, R. O. (2014). *Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial*. Porto Alegre: Artmed.

Recebido em 31 de julho de 2016

Aceito para publicação em 02 de setembro de 2017