

A Partilha Social de Emoções na Conjugalidade e seu Impacto na Satisfação Conjugal

Melina Carvalho Trindade¹

Cristina Camilo²

Resumo

Na tentativa de integrar a teoria da partilha social de emoções (PSE) com a conjugalidade, esse estudo avaliou o impacto da qualidade da PSE na satisfação conjugal e se há diferenças entre homens e mulheres nesse processo. Para isso, 185 participantes, de nacionalidade portuguesa, com idade igual ou superior a 30 anos, que estavam em relacionamento conjugal, responderam a um questionário sociodemográfico, à Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC), à Differential Emotion Scale, a um conjunto de medidas e indicadores da PSE, a questões do Inquérito Social Europeu sobre bem-estar subjetivo e à versão reduzida da Escala de Apoio Social (Haslam et al., 2005). Os resultados obtidos relacionaram a qualidade da PSE à satisfação conjugal, sendo que maiores níveis na qualidade da PSE parecem estar relacionados a maiores níveis de satisfação conjugal. Ao contrário do esperado, homens e mulheres não demonstraram diferenças significativas em relação ao impacto da PSE na satisfação conjugal. Visto a possível influência da PSE nos níveis de satisfação conjugal, o estudo demonstrou a importância de serem conduzidas investigações relacionadas à qualidade da PSE nas relações conjugais.

Palavras-chaves: *partilha social de emoções, satisfação conjugal, apoio social percebido*

The Social Sharing of Emotions in Conjugality and its Impact on Marital Satisfaction

Abstract

In an attempt to integrate social sharing of emotions (SSE) theory with conjugality, this study evaluated the impact of SSE quality on marital satisfaction and whether if there is difference between men and women in this process. For this purpose, 185 participants, of Portuguese nationality, aged 30 years or more, who were in a marital relationship, answered a sociodemographic questionnaire, the Satisfaction Assessment Scale in Areas of Conjugal Life (EASAVIC), the Differential Emotion Scale, a set of measures and indicators related to SSE, an European Social Survey questions related to subjective well-being and a reduced version of the Social Support Scale (Haslam et al., 2005). The obtained results related SSE quality with marital satisfaction suggesting that higher levels of SSE quality seem to be related to higher levels of marital satisfaction. On the opposite of what was expected, men and women did not demonstrated significant differences. Considering the possible influence of SSE on the levels of marital satisfaction, this research supports the importance of being conduct researches related to the

¹ Psicóloga, Membro da Equipe de Coordenação, Docente e Supervisora no Domus

² Psicóloga, Professora Auxiliar Convidada no Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL)

quality of SSE in marital relationships.

Keywords: *social sharing of emotions, marital satisfaction, perceived social support*

Introdução

As emoções comunicam o que é relevante. Com elas é possível reconhecer os desejos e as necessidades e expressar ação adequada. Dessa forma, elas coordenam as experiências e direcionam ao que é relevante para o bem-estar (Greenberg, 2015). Grande parte das emoções ocorrem em contexto interpessoal (Lazarus, 2006) e têm função de comunicação e relação com os outros (Rimé, 2007a). No âmbito das relações familiares, as emoções contribuem com a união dos indivíduos, sendo parcialmente responsáveis por manter as famílias e os casais unidos (Goldman & Greenberg, 2006).

As relações conjugais são o principal cenário em que os adultos vivem a sua vida emocional (Mirgain & Cordova, 2007). Nessas relações, a comunicação clara (Gottman & Notarius, 2000) e a expressão de afeto são importantes (Rose-Grandon et al., 2004) e estão relacionados à satisfação conjugal (Shapiro & Gottman, 2005). Sendo assim, a saúde conjugal está, de certa forma, relacionada com habilidades emocionais, ou seja, em como os indivíduos identificam, comunicam e reagem às suas emoções e as dos seus parceiros (Wachs & Cordova, 2007).

A vivência de um evento traumático ou emocionalmente relevante, gera resposta emocional. É comum as pessoas sentirem necessidade de partilhar a experiência vivida, visto que a exposição à emoção induz a interação interpessoal. A partilha social de emoções (PSE) consiste na urgência de partilhar o evento vivido, referindo os sentimentos e as principais reações emocionais a alguém, em uma linguagem comum. Como as emoções não podem ser consideradas apenas como fenômenos intrapessoais e de curta duração, é considerado que a PSE, além de ser intra e interpessoal, compõe uma parte integral dos processos emocionais (Rimé, 2009).

A partilha emocional serve essencialmente como uma função de regulação emocional. Por isso, é um fenômeno generalizado. Em estudos realizados foi observado que a experiência emocional foi partilhada em 80 a 96% dos casos. Isso ocorreu principalmente no mesmo dia ou na mesma semana do evento emocional, independentemente da idade, sexo, nível educacional e cultura (Rimé et al., 1998; Singh-Manox & Finkenauer, 2001). A ocorrência da PSE também independe da valência e da intensidade emocional, no entanto, quanto mais intensa a emoção, mais frequentemente a vivência será partilhada (Rimé, 2007b).

Geralmente, há a busca por pessoas íntimas para partilhar as emoções (Gleitman et al., 2009). Tal fato é visível e significativo nas investigações da PSE (Rimé & Zech, 2001), as quais revelaram que os alvos de partilha são maioritariamente pessoas íntimas, sendo pessoas da família, amigos próximos e/ou companheiros conjugais.

O processo da PSE pode resultar em efeito socioafetivo e/ou cognitivo (Rimé, 2009). O primeiro diz respeito à partilha como fonte de alívio emocional, de aproximação e de fortalecimento de vínculos, e quanto mais intensa for a emoção partilhada, provavelmente, menos comportamentos verbais e mais comportamentos físicos, ou seja, não-verbais, emitirá o ouvinte, tais como abraçar, beijar ou tocar. Além da aproximação, também é esperado que, no final desse processo, as pessoas gostem mais umas das

outras (Christophe & Rimé, 1997). O efeito cognitivo, o qual depende da resposta verbal do ouvinte e da disponibilidade de quem partilhou em ouvir outras perspectivas sobre o evento vivido, pode originar ressignificação e, assim, contribuir para a recuperação emocional (Nils & Rimé, 2012). O efeito da PSE, portanto, também depende das respostas verbais ou comportamentais do ouvinte (Christophe & Di Giacomo, 2003).

O estudo da PSE geralmente está vinculado a outros contextos sociais, que não o da conjugalidade. No entanto, considerando que este fenômeno, de urgência de partilha emocional, produz efeito relacional e está associado nas relações íntimas com o fortalecimento dos vínculos (Rimé et al., 2020), com a regulação emocional e com o processo de comunicação (Rimé, 2009), os quais são considerados como alicerces para o sucesso conjugal (Butler & Randall, 2013; Gottman & Levenson, 2000), a PSE pode assumir papel central nas relações de casal.

A Partilha Social de Emoções e a Conjugalidade

Embora a PSE seja transversal em termos de gênero, foi observado que homens e mulheres que estão em relacionamento conjugal heteroafetivo diferem em relação aos alvos de partilha emocional. Enquanto os homens partilharam suas emoções quase somente com suas parceiras conjugais, as mulheres possuem uma rede heterogênea de partilha, que vai além do companheiro conjugal e se estende aos seus relacionamentos sociais com outros membros da família, amigos e colegas de trabalho, sendo que os amigos são seus principais alvos de partilha. Essa diferença é ainda mais marcante conforme a idade avança, onde cada vez mais, os homens elegem somente suas companheiras conjugais para partilhar as emoções (Rimé, 2009).

A PSE ocorre com a finalidade de esclarecer o acontecimento emocional, encontrar significado, reorganizar, ventilar, informar ou alertar, bem como, pela procura de empatia e atenção, suporte social, validação, conselhos e soluções (Rimé, 2017). A revelação das emoções às pessoas próximas acontece pelo fato de que, provavelmente, elas escutam de forma empática e conseguem ajudar (Christophe & Rimé, 1997). Além disso, a PSE está associada ao processo de vinculação e, neste sentido, a procura, ao longo dos anos, por pessoas íntimas para realizar a partilha, é considerada como um processo de vinculação que se perpetua e que está, então, relacionada à busca de proximidade e segurança (Rimé & Zech, 2001).

Uma das funções da ocorrência da PSE, portanto, é de regulação emocional (Rimé, 2009). Apesar de ser principalmente estudada na perspectiva individual, a regulação emocional ocorre, grande parte das vezes, no contexto interpessoal e neste processo estão envolvidas as emoções de ambos indivíduos e seus esforços para obter a regulação (Brans et al., 2013). A regulação emocional está associada ao melhor funcionamento das relações sociais, incluindo as familiares (Parke et al., 2006) e as conjugais (Butler & Randall, 2013; Fishbane, 2011).

Em casais, a regulação emocional ineficaz, derivada da resposta inadequada, predispõe a insatisfação conjugal e a dissolução dos casamentos (Fruzzetti & Iverson, 2006; Goldman & Greenberg, 2006). A regulação emocional, portanto, está relacionada à satisfação conjugal. Na díade do casal, pode-se pensar em correção emocional, a qual envolve a elevação ou diminuição afetiva, que

mantém um bom clima emocional e que, portanto, contribui para a estabilidade emocional e para o bem-estar na vida adulta (Butler & Randall, 2013).

Apenas falar sobre as emoções pode criar alívio por um breve espaço de tempo (Rimé, 2009). No entanto, a resposta de quem escuta a partilha terá papel fundamental (Brans et al., 2013), sendo que a pessoa que é alvo da partilha faz parte de um processo complexo (Zech & Rimé, 2005) e o modo com que ela reage tem impacto em quem partilhou (Gable et al., 2004) e na relação estabelecida entre os envolvidos (Christophe & Rimé, 1997).

Sendo assim, partilhar emoções pode contribuir para o desenvolvimento e manutenção das relações íntimas (Rimé, 2016). Neste processo, está implicado o apoio oferecido, bem como, o apoio percebido (Finkenauer & Rimé, 1998). A percepção de apoio recebido do(a) parceiro(a) está positivamente relacionado com níveis de satisfação conjugal (Patrick et al., 2007). A expectativa de que se será bem compreendido e aceito é importante, visto que leva à percepção positiva do relacionamento num todo e prediz a satisfação conjugal (Weger, 2005).

Estudos recentes da PSE apontam que a qualidade da partilha é mais relevante para o bem-estar do que a quantidade (Cantisano et al., 2016). Estes estudos tiveram como a investigação de Derlega et al. (1993) que referiu a qualidade e o conteúdo da partilha com os(as) parceiros(as) conjugais como sendo mais importantes que a sua quantidade em relação à satisfação conjugal. Posteriormente, este resultado foi replicado por Finkenauer e Hazam (2000).

A PSE envolve o processo de comunicação (Rimé, 2017). Na conjugalidade, a qualidade da comunicação entre os cônjuges prediz a satisfação ou insatisfação conjugal (Shapiro & Gottman, 2005). Em virtude disso, a comunicação foi tema central de muitas investigações na área de casal. No entanto, este tema continua a ter necessidade de ser desenvolvido, pela sua complexidade e importância nos relacionamentos íntimos. É notória a necessidade de relacionar a comunicação a novos fatores e de tentar compreendê-la através de outros aspectos (Johnson, 2016).

Que seja do nosso conhecimento, não existem investigações que se centrem na urgência de comunicação de emoções no casal e, muito menos, estudos que integrem a teoria da PSE nos modelos de satisfação conjugal. Sendo um processo associado à resposta emocional, a PSE está relacionada à necessidade de comunicar questões emocionais para que seja possível levar a cabo demandas regulatórias essenciais para o bem-estar dos indivíduos. No entanto, a partilha ocorre na relação com o outro, dependendo da sua resposta e, por esse motivo, tem impacto na satisfação com a relação, e no reforço, ou enfraquecimento, dos vínculos. Em função disso, torna-se relevante compreendê-la nas interações conjugais.

Baseado na teoria da PSE, este estudo investigou a urgência da partilha emocional na conjugalidade e teve a finalidade de observar de forma mais próxima o possível impacto na satisfação conjugal. Com base na perspectiva de indivíduos que estavam em um relacionamento heteroafetivo caracterizado por namoro, união estável ou casamento, observamos, ainda, se existem diferenças significativas entre homens e mulheres no impacto que a qualidade da PSE tem na satisfação com a relação mantida com uma parceira ou um parceiro conjugal.

Na tentativa de integrar a teoria existente acerca da PSE no contexto das relações conjugais, foram formuladas as seguintes hipóteses: (H1) indivíduos que reportem melhor qualidade da PSE com o(a)

parceiro(a) irmão, em consequência, apresentar melhores resultados ao nível de satisfação conjugal; (H2) uma vez que os homens adultos que estão em um relacionamento heteroafetivo referem ter como principal alvo de partilha emocional as suas parceiras, o impacto da qualidade da PSE na satisfação com o(a) parceiro(a) conjugal deverá ser maior nos homens que nas mulheres.

Método

Delineamento

O presente estudo é quantitativo, com delineamento transversal, descritivo e correlacional. Foram avaliadas as seguintes variáveis: qualidade da partilha de emoções, satisfação conjugal, emoções negativas, apoio social percebido e bem-estar subjetivo.

Participantes

Para a recolha de dados, foi utilizada uma amostra por conveniência, constituída por 185 participantes. Os critérios de inclusão da amostra foram ter idade igual ou superior a 30 anos, ter nacionalidade portuguesa e estar em relacionamento conjugal heteroafetivo há pelo menos um ano. A escolha pela inclusão de cônjuges que estivessem apenas em relacionamentos heteroafetivos ocorreu mediante as pesquisas já realizadas sobre PSE e alvos de partilha, as quais demonstraram diferença de gênero significativa, que definimos como hipótese para este estudo. Não houve nível de escolaridade, situação profissional ou religião predefinidas.

Os participantes foram contactados pessoalmente e disponibilizaram-se voluntariamente para a participação, que ocorreu através do preenchimento do protocolo em papel ou on-line. Não foi oferecida qualquer recompensa financeira pela participação.

Do total de 185 participantes, 106 são mulheres e 79 são homens. A idade média foi de 42.80 ($DP = 9.19$) anos para as mulheres e de 45.37 ($DP = 11.75$) anos para os homens, com amplitude entre 30 e 80 anos. A maioria dos participantes encontravam-se na faixa etária dos 30 aos 39 anos ($n = 69$), seguido por indivíduos com idades compreendidas entre 40 a 49 anos ($n = 61$) e por indivíduos entre 50 a 59 anos ($n = 43$). Houve menos participantes com idade entre 60 a 69 anos ($n = 10$) e de 70 a 79 anos ($n = 2$).

Em relação ao estado civil, a amostra foi composta maioritariamente por participantes casados (mulheres, $n = 67$; homens, $n = 53$) ou em união estável (mulheres, $n = 33$; homens, $n = 22$). A duração média do relacionamento em anos/meses das mulheres foi de 14.07 ($DP = 10.57$) anos e dos homens de 17.11 ($DP = 12.84$) anos. Houve predominância de participantes com filhos (mulheres, $n = 66$; homens, $n = 57$) e que residiam com seus/suas companheiros(as) e filhos(as) (mulheres, $n = 62$; homens, $n = 44$). Também fez-se notar diferença significativa em relação ao nível de escolaridade, sendo que houve prevalência de participantes com ensino superior (mulheres, $n = 51$, homens, $n = 31$).

Instrumentos

Questionário geral de dados sociodemográficos

Para recolher informação acerca das variáveis sociodemográficas dos participantes e para averiguar os critérios de inclusão da amostra, foi elaborado um questionário sociodemográfico com oito questões. Essas pretendiam obter informação acerca da identidade sexual, idade, nível educacional, profissão, com quem residia, status e duração do relacionamento conjugal, e se a/o participante tinha filhos, se sim, o número de filhos.

Satisfação conjugal

Para avaliar a satisfação conjugal foi utilizada a Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC), adaptada para a população portuguesa por Narciso e Costa (1996). A medida avalia a satisfação conjugal a partir da percepção subjetiva do indivíduo sobre o seu relacionamento conjugal (Narciso & Costa, 1996).

Trata-se de uma escala composta por 44 itens, organizada em sete subescalas: funções familiares (e.g., “O modo como gerimos a nossa situação financeira”; $\alpha = .88$); tempos livres (e.g., “A quantidade dos tempos livres”; $\alpha = .77$); rede social (e.g., “O modo como nos relacionamos com a família do meu cônjuge”; $\alpha = .88$); autonomia (e.g., “A privacidade e autonomia do meu cônjuge”; $\alpha = .88$); comunicação/conflito (e.g., “O modo como resolvemos conflitos”; $\alpha = .93$); intimidade emocional (e.g., “A partilha de interesses e atividades”; $\alpha = .97$) e sexualidade (e.g., “O desejo sexual que sinto pelo meu cônjuge”; $\alpha = .94$). A escala de resposta é do tipo *Likert* de 6 pontos, representando a opção que melhor descreve a satisfação conjugal, de 1 – Nada Satisfeito a 6 – Completamente Satisfeito. Os itens são organizados no sentido positivo e pontuações mais elevadas estão relacionadas com maior satisfação conjugal.

Emoções negativas

Para avaliar o impacto das emoções negativas foi utilizada a *Differential Emotion Scale* de Izard (1972). Primeiramente, foi solicitado aos participantes que recordassem de uma situação específica na qual tivessem sentido uma emoção muito forte, não sendo relevante o tipo de emoção, desde que fosse intensa e, então, que respondessem as questões com base no evento recordado.

A medida referida é constituída por 12 itens que avaliam as respostas emocionais como alegria, tristeza, nojo, cólera, surpresa, interesse, desprezo, medo, culpa e angústia. As respostas são dadas através de uma escala de 11 pontos, conforme a variabilidade de intensidade emocional, onde 0 significa ausência de emoção, 5 significa emoção intermediária e 10 significa que a emoção é a mais forte que pode ter sido sentida. Esta medida encontra-se originalmente em língua inglesa e foi traduzida para o português (Camilo et al., 2011), tendo sido aplicada, nesse estudo, conforme essa tradução.

Todas as emoções foram igualmente medidas e inicialmente analisadas. Contudo, as emoções positivas foram retiradas porque todos os eventos recordados suscitaram emoções negativas e não positivas, e o processo de partilha de emoções negativas cumpre objetivos diferentes da partilha de emoções positivas (Rimé, 2009). Ainda, emoções negativas e positivas estão associadas a padrões de características diferentes (Diener & Emmons, 1985).

As emoções que se referem aos afetos negativos representam a maioria dos itens da escala. As emoções aborrecido, furioso, repugnado, soberbo, assustado, envergonhado, arrependido e nervoso

foram agregadas através do cálculo de média simples. A emoção tristeza foi retirada da análise para melhorar a consistência interna da escala ($\alpha = .85$).

Qualidade da partilha social de emoções

Para avaliar a qualidade da PSE os participantes responderam a três itens que normalmente são usados em investigações acerca da PSE (e.g. Rimé et al., 1998). O conteúdo original desses itens foi adaptado para serem respondidos considerando o relacionamento conjugal.

As respostas foram dadas com base na mesma solicitação utilizada para avaliar o impacto das emoções negativas, onde foi requerido aos participantes que se recordassem de uma situação específica na qual tivessem sentido uma emoção muito forte, não sendo relevante o tipo da emoção, desde que fosse intensa e que, então, respondessem as questões baseando-se no evento recordado. Os itens avaliam a partilha das emoções, em aspectos emocionais e cognitivos (e.g., “Em que medida, falar com seu/sua companheiro(a) lhe proporcionou alívio”; Camilo et al., 2011; Nils & Rimé, 2012; Panagopoulou et al., 2006). As respostas foram dadas em uma escala de 11 pontos, em que 0 significa nada e 10 muitíssimo.

Os itens foram agregados através do cálculo de média simples, apresentando boa consistência interna ($\alpha = .89$). A opção por medir apenas a qualidade da partilha emocional deveu-se aos avanços recentes da pesquisa em PSE, que atribui maior importância à qualidade da partilha, comparativamente à quantidade, em relação ao impacto nos níveis de bem-estar (Cantisano et al., 2016; Cantisano et al., 2015).

Bem-estar subjetivo

Para avaliar o bem-estar subjetivo foram utilizados dois itens do Inquérito Social Europeu (Lima & Novo, 2006; Swift et al., 2014), onde é avaliada a felicidade e a satisfação geral com a vida, “Considerando todos os aspectos da sua vida, qual é o grau de felicidade que sente?” e “Tudo somado, qual é o seu grau de satisfação com a vida em geral?”. A avaliação é realizada através de uma escala de 11 pontos (de 0 – Extremamente infeliz/Extremamente insatisfeito a 10 – Extremamente feliz/Extremamente satisfeito). As respostas são organizadas no sentido positivo, sendo que pontuações mais elevadas estão relacionadas a maiores níveis de bem-estar subjetivo. Para a análise dos resultados, os itens foram agregados e apresentaram alfa de *Cronbach* de .95, demonstrando ter boa consistência interna.

Apoio social percebido

Para avaliar a percepção do apoio social recebido do(a) cônjuge, ocupou-se a versão reduzida da Escala de Apoio Social de Haslam et al. (2005). Ao dar as respostas, pede-se ao participante para que ele considere as pessoas que o rodeiam, entretanto, neste estudo, foi solicitado para que fosse considerado somente seu parceiro ou parceira. Em seguida, foram apresentadas 5 questões como: “Até que ponto você acha que tem pessoas com quem pode falar dos seus problemas?”, a qual foi adaptada para “Até que ponto você acha que pode falar com seu/sua companheiro(a) sobre seus problemas?”. A resposta é dada em uma escala de 5 pontos, onde 1 – Nunca, 2 – Raramente, 3 –

Algumas vezes, 4 – Muitas vezes e 5 – Quase sempre. As respostas são organizadas em sentido positivo, sendo que pontuações mais elevadas correspondem a maior nível de apoio social percebido. Essa escala apresentou alfa de *Cronbach* de .88, demonstrando ter boa consistência interna.

Procedimentos

Essa investigação teve desenho quantitativo, com natureza transversal. O projeto de investigação foi aprovado pelo Comitê de Ética e Deontologia da Investigação Científica da Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, localizada em Lisboa, Portugal.

Os participantes foram contactados pessoalmente e os protocolos foram preenchidos em papel ($n = 60$) e on-line ($n = 125$). Independentemente do modo de participação, foi solicitado aos participantes que ao darem as suas respostas, estivessem sozinhos, garantindo a não interferência nas respostas. Ainda, para participar do estudo, todos os participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Nele estavam descritas as questões referentes ao sigilo e outras questões éticas e esclarecedoras do estudo.

Resultados

Após a aplicação do protocolo de investigação e da conseqüente recolha de dados, estes foram inseridos em uma base de dados única e analisados através do programa de tratamento de dados estatísticos, *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 22. Os *missing-values*, correspondentes a menos de 20% do total dos dados recolhidos, foram tratados pelo método de *listwise deletion*. Todas as análises estatísticas foram efetuadas a um intervalo de confiança de 95%.

Esta análise iniciou-se com a determinação da consistência interna dos instrumentos utilizados, que foi avaliada através do cálculo dos coeficientes alfa de *Cronbach*. Todos os instrumentos apresentaram boa consistência interna.

Para analisar o impacto da PSE na satisfação conjugal foram controladas as variáveis emoções negativas, apoio social percebido e bem-estar subjetivo, com base na importância que demonstraram tanto no processo da PSE quanto à satisfação conjugal.

Um teste-t para amostras independentes e um teste qui-quadrado foram conduzidos para comparar os resultados entre homens e mulheres em relação às variáveis do estudo.

Foi realizada análise de correlação de *Pearson* entre as variáveis do estudo para compreender o nível de relação existente entre elas. O grau de correlações foi verificado baseado em Evans (1996), onde o valor de correlações de .00 a .19 são consideradas muito fracas, de .20 a .39 são fracas, de .40 a .59 são moderadas, de .60 a .79 são correlações fortes e de .80 a 1.0 são muito fortes.

Foi realizada análise de moderação para compreender o efeito da interação do sexo na qualidade da PSE e na satisfação conjugal. Essa análise foi realizada com recurso à macro PROCESS (Hayes, 2013).

A Tabela 1 apresenta a média e o desvio-padrão para as variáveis de estudo, diferenciando entre sexo masculino e sexo feminino.

Tabela 1

Médias, Desvios-padrões, t, e p

Medidas	M (DP)		t	p
	Feminino	Masculino		
Qualidade da PSE	6.06 (3.02)	6.97 (2.34)	-2.33	.021
Funções familiares	4.20 (1.11)	4.62 (0.91)	-2.74	.007
Tempos livres	3.94 (1.19)	4.08 (1.01)	-0.80	.425
Rede social	4.18 (1.23)	4.54 (0.96)	-2.23	.027
Autonomia	4.72 (1.03)	4.64 (0.92)	0.56	.577
Comunicação/conflicto	4.39 (1.10)	4.52 (1.03)	-0.78	.436
Intimidade emocional	4.64 (1.02)	4.82 (0.92)	-1.21	.228
Sexualidade	4.49 (1.20)	4.64 (0.97)	-0.95	.342
Emoções negativas	3.86 (2.21)	4.63 (2.28)	-2.33	.021
Apoio social percebido	4.37 (0.82)	4.59 (0.60)	-1.97	.050
Bem-estar subjetivo	7.05 (1.87)	7.46 (1.71)	-1.55	.123

NOTA: Partilha Social de Emoções (PSE)

Como se pode observar na Tabela 1, homens e mulheres diferem em relação à qualidade da PSE, sendo que os homens referem estar mais satisfeitos com a partilha emocional que as mulheres. Da mesma forma, a satisfação com as funções familiares e rede social também são significativamente superiores no sexo masculino. Finalmente, os homens apresentam mais emoções negativas, maior satisfação em relação ao apoio social percebido (recebido da esposa) e maiores níveis de bem-estar subjetivo.

A Tabela 2 apresenta as correlações de *Pearson* entre todas as variáveis incluídas no estudo. Globalmente todas as variáveis de estudo estão significativamente correlacionadas entre si, com exceção das emoções negativas.

Tabela 2

Correlações entre a qualidade da partilha social de emoções, a satisfação conjugal em áreas da vida, as emoções negativas, o bem-estar subjetivo e o apoio social percebido

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Qualidade da PSE	-									
	Satisfação Conjugal									
2. Funções familiares	.37**	-								
3. Tempos livres	.24**	.64**	-							
4. Rede social	.35**	.63**	.57**	-						
5. Autonomia	.29**	.66**	.64**	.67**	-					
6. Comunicação/conflicto	.47**	.78**	.70**	.67**	.71**	-				
7. Intimidade emocional	.50**	.74**	.64**	.64**	.72**	.89**	-			
8. Sexualidade	.46**	.57**	.52**	.53**	.62**	.73**	.83**	-		

9. Emoções negativas	.12	-.10	-.10	-.10	-.08	-.17*	-.12	-.09	-
10. Bem-estar subjetivo	.29**	.51**	.40**	.44**	.48**	.56**	.60**	.48**	-.10
11. Apoio social percebido	.45**	.61**	.48**	.54**	.51**	.66**	.72**	.54**	-.18*

* $p < .05$, ** $p < .01$; *** $p < .001$, two-tailed

NOTA: Partilha Social de Emoções (PSE)

Todas as dimensões da satisfação conjugal estão positiva e significativamente correlacionadas entre si, apresentando correlações moderadas, fortes ou muito fortes. As correlações mais elevadas verificam-se entre intimidade emocional e comunicação e conflito, bem como, entre intimidade emocional e sexualidade. As demais correlações entre as variáveis da satisfação conjugal são fortes, com exceção das correlações entre sexualidade e funções familiares, sexualidade e tempos livres e sexualidade e rede social, que são moderadas.

As dimensões da satisfação conjugal correlacionam-se significativamente com a qualidade da PSE. As correlações desta variável com intimidade emocional, comunicação e conflito e sexualidade são moderadas e positivas. Já as correlações entre PSE e funções familiares, rede social, autonomia e tempos livres são fracas.

À exceção das emoções negativas, as restantes das variáveis de controle também estão associadas com as dimensões da satisfação conjugal. A correlação entre bem-estar subjetivo e intimidade emocional é forte. Maior bem-estar subjetivo e mais apoio social percebido associam-se à maior satisfação conjugal. Na correlação entre as variáveis de controle e a qualidade da PSE, foi observado que o apoio social percebido apresenta correlação moderada e positiva. As correlações da qualidade da PSE com bem-estar subjetivo e emoções negativas foi fraca e muito fraca.

Os resultados da análise de regressão hierárquica que testa os efeitos principais da qualidade da partilha emocional e do sexo na satisfação conjugal e o efeito de moderação do sexo na relação entre qualidade da PSE e a satisfação conjugal são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3

Efeitos principais e de interação da qualidade da partilha social de emoções e do sexo

Variáveis	Bloco 1: Efeitos principais da qualidade da PSE		Bloco 2: Efeitos principais do sexo		Bloco 3: Efeitos de interação entre a qualidade da PSE e do sexo		R^2	ΔR^2
	b (SE)	t	b (SE)	t	b (SE)	t		
Funções familiares	.02 (.03)	0.91	.22 (.12)	1.85	- 0.8 (.04)	- 1.79	46***	.01
Tempos livres	-.00 (.03)	-.04	-.03 (.15)	- 0.18	- .06 (.05)	- 1.24	27***	.01
Rede social	.04 (.03)	1.19	.18 (.14)	1.22	- .10 (.05)	- 1.99*	36***	.01*
Autonomia	.02 (.03)	0.61	-.28 (.12)	- 2.24*	- .03 (.05)	- 0.63	35***	.00
Comunicação/	.08 (.02)	3.29***	-.11 (.11)	- 0.94	- .07 (.04)	- 1.89	56***	.01

conflito

Intimidade	.07 (.02)	3.27***	-.08 (.09)	- 0.92	- .04 (.03)	- 1.31	64***	.00
emocional								
Sexualidade	.10 (.03)	3.20***	-.09 (.13)	- 0.67	- .02 (.05)	- 0.39	40***	.00

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$, two-tailed

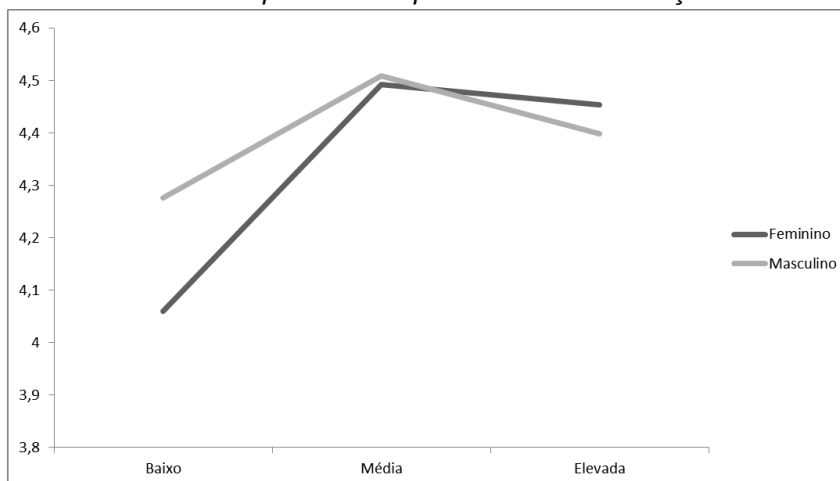
NOTA: Partilha Social de Emoções (PSE)

Neste modelo foram controladas as variáveis emoções negativas, apoio social e bem-estar subjetivo. Foram encontrados efeitos significativos do conjunto das variáveis, que explicaram 46% da variância das funções familiares, 27% da variância dos tempos livres, 36% da variância da rede social, 35% da variância da autonomia, 56% da variância da comunicação e conflito, 64% da variância da intimidade emocional e 40% da variância da sexualidade.

Verificaram-se alguns efeitos principais e significativos, em particular, melhor qualidade da PSE com o(a) parceiro(a) resulta em maior satisfação com a comunicação, com a intimidade emocional e com a sexualidade. Da mesma forma, as mulheres encontram-se mais satisfeitas com a autonomia, sendo este o único impacto significativo do sexo nas dimensões da satisfação conjugal. Finalmente, a moderação do sexo na associação entre a qualidade da PSE e a satisfação com a rede social é significativa. Como se pode observar na figura 1, quando a qualidade da PSE com o parceiro é baixa, as mulheres percebem a sua satisfação com a rede social como mais reduzida que os homens.

Figura 1

Efeito moderador da qualidade da partilha social de emoções e do sexo



As variáveis controladas também são preditores significativos da satisfação conjugal. Em particular, o apoio social percebido é um preditor da satisfação com as funções familiares, $t(6) = 5.65$, $\beta = .59$; com tempos livres, $t(6) = 4.09$, $\beta = .55$; com rede social, $t(6) = 4.62$, $\beta = .56$; com autonomia, $t(6) = 3.65$, $\beta = .48$; com comunicação e conflitos, $t(6) = 6.62$, $\beta = .60$, com intimidade emocional, $t(6) = 8.29$, $\beta = .63$ e com sexualidade, $t(6) = 3.56$, $\beta = .44$.

O bem-estar subjetivo é um preditor significativo da satisfação conjugal com funções familiares, $t(6) = 4.65$, $\beta = .16$, com tempos livres, $t(6) = 2.91$, $\beta = .13$, com rede social, $t(6) = 3.08$, $\beta = .14$, com autonomia, $t(6) = 4.28$, $\beta = .16$, com comunicação e conflitos, $t(6) = 5.22$, $\beta = .17$, com intimidade

emocional $t(6) = 6.55$, $\beta = .17$ e com sexualidade, $t(6) = 3.97$, $\beta = .16$.

Emoções negativas é apenas um preditor significativo da satisfação conjugal com comunicação e conflitos, $t(6) = -1.61$, $\beta = .04$.

Discussão

Este estudo investigou a PSE no contexto de casal e seu impacto na satisfação conjugal. Procuramos observar se a qualidade da PSE está relacionada com os níveis de satisfação conjugal e se homens e mulheres apresentam diferenças significativas em relação à qualidade da PSE na satisfação com o parceiro ou parceira. Além disso, controlamos variáveis anteriormente identificadas como sendo preditores importantes da satisfação conjugal, nomeadamente as emoções negativas, o bem-estar subjetivo e o apoio social percebido. As emoções negativas também foram controladas porque se supôs que a qualidade da PSE é ainda mais importante quando existem mais vivências emocionais negativas.

De acordo com a primeira hipótese colocada, a qualidade da PSE teve impacto nos níveis de satisfação conjugal, sendo que melhor qualidade da PSE com o(a) cônjuge está relacionado a maiores níveis de satisfação conjugal. Que seja do nosso conhecimento, não existem estudos anteriores que relacionem a PSE, ou seja, a urgência de partilhar emoções com a satisfação conjugal. No entanto, esta hipótese foi construída com base nos pressupostos existentes acerca da PSE, que referem a necessidade de partilha emocional, preferindo pessoas íntimas para fazê-lo, o que inclui os parceiros conjugais (Rimé et al., 1998), e que pode resultar na aproximação entre as pessoas e no fortalecimento dos vínculos (Christophe & Rimé, 1997) e que assume, essencialmente, função de regulação emocional (Rimé, 2009). Além disso, as emoções (Sanford, 2007), o modo de comunicação da emoção (Sanford, 2012) e as estratégias de regulação emocional (Fishbane, 2011; Richards et al., 2003) têm impacto nos níveis de satisfação conjugal, o que leva a concluir que a relação entre a qualidade da PSE e a satisfação conjugal é válida e pode ser útil para compreender a complexidade dos fatores que influenciam a interação entre cônjuges e que auxiliam no sucesso ou fracasso das relações conjugais.

Este resultado vai ao encontro da investigação realizada por Finkenauer e Hazam (2000), a qual relaciona a expressividade emocional e manter um segredo à satisfação conjugal. Nesse estudo foi verificado que os indivíduos que se sentem mais confortáveis e capazes de falar sobre assuntos difíceis com seus parceiros, e de expressar suas emoções, se sentem mais satisfeitos com o seu casamento. Por outro lado, o segredo, de certa forma, também está relacionado com satisfação conjugal. Mas isso só ocorre quando o segredo assume função protetiva para o vínculo, ou seja, quando se evita falar sobre determinados assuntos que são extremamente dolorosos para o parceiro conjugal e que não contribuirão para manter a relação. No entanto, suspeitar que o outro guarda um segredo leva à diminuição da satisfação conjugal. Ou seja, tanto a expressividade emocional quanto manter um segredo influenciam a satisfação com a relação, e, segundo o estudo, são processos que não estão relacionados com características de personalidade dos cônjuges, e sim, com a dinâmica relacional conjugal.

Foi possível verificar, ainda, que a qualidade da PSE está mais relacionada às subescalas da

satisfação conjugal referentes à intimidade emocional, comunicação/conflito e sexualidade. Dessa forma, melhor qualidade da PSE reflete em maiores níveis de satisfação em relação à intimidade emocional, comunicação e sexualidade. Isso ocorre, possivelmente, porque essas são as variáveis da satisfação conjugal que estão mais intimamente relacionadas com a interação entre os cônjuges, ou seja, são fatores próprios da dinâmica relacional e são, segundo Narciso (2001) considerados fatores centrípetos, os quais mais diretamente influenciam o nível de satisfação conjugal.

Este estudo também verificou se havia diferenças significativas entre homens e mulheres em relação ao impacto da PSE ocorrida no seio do casal na satisfação conjugal, sendo que se previa que a qualidade da PSE iria influenciar mais a satisfação dos homens. Globalmente, os homens reportaram maiores níveis de satisfação conjugal. No entanto, não se verificou (com uma única exceção) que a relação entre a qualidade da PSE ocorrida com a parceira, ou com o parceiro e a satisfação conjugal fosse mais visível para os homens do que para as mulheres. Não era o que esperávamos. A literatura da PSE demonstra que há diferentes escolhas em relação ao alvo da partilha emocional entre homens e mulheres. Desta forma, os homens referem partilhar suas emoções somente com as suas esposas, enquanto elas o fazem também com outros alvos importantes e íntimos do seu círculo social (Rimé, 2009). Por este motivo, o impacto da qualidade da PSE na satisfação com o(a) parceiro(a) deveria ser maior nos homens, visto que eles parecem depender mais dos recursos fornecidos pelas suas parceiras conjugais para obter regulação emocional. Por exemplo, na investigação realizada por Dykstra e De Jond-Gierveld (2004) a respeito da solidão emocional e social, verificou-se que o vínculo conjugal dos homens é central para o seu bem-estar social, assim como para as mulheres, mas que os homens conseguem encontrar um vínculo de proteção relativamente à solidão emocional no casamento, enquanto as mulheres também encontram esta proteção com outras pessoas, ou seja, que o vínculo conjugal para os homens tem um papel central que desempenha ao nível emocional.

Em relação aos homens terem reportado maiores níveis de satisfação conjugal pode estar relacionado ao fato de eles terem reportado também mais apoio social percebido e maior nível de bem-estar subjetivo. Segundo Marks (1996), o apoio social e emocional dos homens está intimamente relacionado com o apoio que é oferecido nos relacionamentos conjugais e portanto, este vínculo é central na contribuição do seu bem-estar. Por este motivo, é possível compreender porque os homens casados reportam maiores níveis de bem-estar em relação aos homens solteiros e também porque esta diferença não é observada nas mulheres.

Em relação às mulheres, foi possível observar que quando reportam baixa qualidade da PSE com o parceiro, percebem igualmente a sua satisfação com a rede social como mais reduzida. Este resultado é incompreensível à luz do modelo testado e deveria ser mais explorado em investigações futuras. Pensamos que poderemos atribuir o impacto da qualidade da PSE na satisfação com a rede social a uma relação espúria. Por exemplo, podemos pensar que as mulheres atribuem mais importância e são mais exigentes com as relações sociais (Umberson et al., 1996), refletindo-se essa exigência em simultâneo nas duas variáveis em análise.

Considerações Finais

Através deste estudo foi possível obter maior compreensão da relevância da PSE nos relacionamentos conjugais e do seu impacto na satisfação conjugal. Pode-se observar que melhor qualidade da PSE com o(a) cônjuge, possivelmente resultará na percepção do relacionamento como mais satisfatório, ou seja, contribuirá na obtenção de maiores níveis de satisfação conjugal. Além disso, a qualidade da PSE parece estar associada, mais especificamente, às subescalas da satisfação conjugal de intimidade emocional, comunicação e conflito e sexualidade. Estes resultados são significativos e que seja do nosso conhecimento a urgência de partilhar emoções (PSE) ao/à cônjuge não havia ainda sido investigada de forma específica, muito menos relacionada à satisfação conjugal.

Além disso, essa investigação não apontou para a existência de diferenças significativas entre homens e mulheres em relação ao impacto da qualidade da PSE nos níveis de satisfação conjugal. O impacto da PSE, ao ocorrer com o(a) companheiro(a) deveria ser maior nos homens porque, como mostra a literatura (Rimé, 2017), quando eles estão em uma relação conjugal, eles partilham suas emoções somente com a parceira conjugal, dependendo, assim, mais desta relação para regular suas emoções. Futuras investigações são necessárias para compreender o impacto da qualidade da PSE em relação às diferenças de gênero, mas é importante evidenciar que, apesar das mulheres sentirem necessidade de partilhar suas emoções com outras pessoas do seu círculo social para além do parceiro conjugal (Rimé, 2009), possivelmente, quando fazem com o cônjuge, a qualidade desta partilha também será importante.

De modo geral, os resultados obtidos nesta investigação, de fato, apontam a necessidade de serem conduzidos mais estudos que explorem a compreensão da qualidade da PSE nas relações conjugais. Entendemos, ainda, que é necessário compreender os fatores promotores da satisfação conjugal, visto que as relações conjugais fazem parte da vida adulta e que estão associadas ao bem-estar e saúde dos indivíduos (Butler & Sbarra, 2013).

Por ser uma investigação exploratória, os resultados devem ser considerados com algumas limitações. A primeira limitação é que o estudo não foi realizado com a díade conjugal, baseando-se na percepção de indivíduos que estavam em relacionamento conjugal, a partir de suas percepções individuais sobre a relação. É importante que em investigações futuras, este fenômeno seja testado com ambos os cônjuges.

Ainda, a hipótese colocada de que a qualidade da partilha iria produzir um efeito positivo no grau de satisfação conjugal seria melhor avaliada através de um estudo longitudinal. No entanto, os resultados obtidos indicam uma provável relação de causalidade entre a qualidade da PSE e os níveis de satisfação conjugal, que se justifica pela natureza teórica das variáveis implicadas no modelo testado. As emoções e a regulação emocional estão associadas a respostas automáticas e menos deliberativas, enquanto que a satisfação conjugal se caracteriza por respostas avaliativas, cognitivamente controladas. Outros estudos transversais sobre PSE igualmente testam o impacto desta variável sobre outras (e.g., Cantisano et al., 2016; Cantisano et al., 2012; Cantisano et al., 2015; Sánchez et al., 2013). Esta não deixa, no entanto, de ser uma limitação. O desenvolvimento de um estudo longitudinal permitiria compreender melhor a interação dinâmica entre as variáveis consideradas no estudo.

Referências

- Brans, K., Mechelen, I. V., Rimé, B., & Verduyn, P. (2013). The relation between social sharing and the duration of emotional experience. *Cognition and Emotion*, 27(6), 1023-1041. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.762758>
- Butler, E. A. (2011). Three views of emotion regulation and health. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(8), 563-577. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00372.x>
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202-210. <https://doi.org/10.1177/1754073912451630>
- Butler, E. A., & Sbarra, D. A. (2013). Health, emotion, and relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(2), 151-154. <https://doi.org/10.1177/0265407512453425>
- Cantisano, N., Rimé, B., Afzali, M. H., & Muñoz-Sastre, M. T. (2016). Health outcomes resulting from the quality of emotional expression in HIV/AIDS patients. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 66, 95-100.
- Cantisano, N., Rimé, B., & Sastre, M. T. (2015). The importance of quality over in quantity in the social sharing of emotions (SSE) in people living with HIV/AIDS. *Psychology, Health and Medicine*, 20(1), 103-113. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.901544>
- Camilo, C., Lima, L., & Rimé, B. (2011). *Riscos ameaçadores e as suas consequências*. [Tese de Doutorado, Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL)]. Repositório do ISCTE-IUL. <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/6691>
- Christophe, V., & Di Giacomo, J. P. (2003). Est-il toujours bénéfique de parler de ses expériences émotionnelles? Rôle du partenaire dans les situations de partage social des émotions. *International Review of Social Psychology*, 16, 99–124.
- Curci, A., & Rimé, B. (2012). The temporal evolution of social sharing of emotions and its consequences on emotional recovery: A longitudinal study. *Emotion*, 12(6), 1404-1414. <https://doi.org/10.1037/a0028651>
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. Sage.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Dykstra, P. A., & De Jong-Gierveld, J. (2004). Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among dutch older adults. *Canadian Journal on Aging*, 23(2), 141-155.
- Duprez, C., Christophe, V., Rimé, B., Congard, A., & Antoine, P. (2014). Motives for the social sharing of an emotional experience. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(6), 757-787. <https://doi.org/10.1177/0265407514548393>
- Evans, J. D. (1996). *Straightforward statistics for the behavioral sciences*. Brooks/Cole.
- Finkenauer, C., & Hazam, H. (2000). Disclosure and secrecy in marriage: Do both contribute to marital satisfaction? *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(2), 245-263. <https://doi.org/10.1177/02654075000172005>
- Finkenauer, C., & Rimé, B. (1998). Keeping emotional memories secret: Health and subjective well-being when emotions are not shared. *Journal of Health Psychology*, 3(1), 47-58.

- <https://doi.org/10.1177/135910539800300104>
- Fishbane, M. D. (2011). Facilitating relational empowerment in couple therapy. *Family Process*, 50(3), 337-352. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2011.01364.x>
- Fruzzetti, A. E., & Iverson, K. M. (2006). Intervening with couples and families to treat emotion dysregulation and psychopathology. In D. K. Snyder, J. Simpson & J. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 249-267). American Psychological Association.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Gleitman, H., Reisberg, D., & Gross, J. (2009). *Psicologia*. (7ª ed.). Artmed.
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. (2ª ed.). American Psychological Association.
- Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2006). Promoting emotional expression and emotion regulation in couples. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, J. N. & Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 231-248). American Psychological Association.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(2), 737-745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 929-947. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x>
- Haslam, S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., & Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. *British Journal of Psychology*, 44(3), 355-370.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. Guilford.
- Izard, C. E. (1972). *Patterns of emotions: A new analysis of anxiety and depression*. Academic Press.
- Johnson, M. D. (2016). *Great myths of intimate relationships: Dating, sex, and marriage*. John Wiley & Sons.
- Jorge, N. C., Rimé, B., & Muñoz-Sastre, M. T. (2013). The social sharing of emotions (SSE) in the Dominican Republic's cultural context: Autobiographical descriptive data. *Universitas Psychologica*, 13(2), 457-466. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-2.ssed>
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74, 9-46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>
- Lima, M. L., & Novo, R. (2006). So far, so good? Subjective and social well-being in Portugal and in Europe. *Portuguese Journal of Social Science*, 5(1), 5-33. <https://doi.org/10.1386/pjss.5.1.5/1>
- Marks, N. F. (1996). Flying solo at midlife: Gender, marital status, and psychological well-being. *Journal of Marriage and Family*, 58(4), 917-932. <https://doi.org/10.2307/353980>
- Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and*

- Clinical Psychology*, 26(9), 983-1009. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.983>
- Narciso, I., & Costa, M. N. (1996). Amores satisfeitos, mas não perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 115-130.
- Narciso, I. (2001). *Conjugalidades satisfeitas mas não perfeitas: À procura do padrão que liga* [Tese de Doutorado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/42324>
- Nils, F., & Rimé, B. (2012). Beyond the myth of venting: Social sharing modes determine the benefits of emotional disclosure. *European Journal of Social Psychology*, 42(6), 672-681. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1880>
- Panagopoulou, E., Maes, S., Rimé, B., & Montgomery, A. (2006). Social sharing of emotion in anticipation on cardiac surgery. *Journal of Health Psychology*, 11(5), 809-820. <https://doi.org/10.1177/1359105306066644>
- Parke, R. D., McDowell, D. J., Cladis, M., & Leidy, M. S. (2006). Family and peer relationships: The role of emotion regulatory processes. In D. K. Snyder, J. S. Simpson & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 143-162). American Psychological Association.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15(4), 359-367. <https://doi.org/10.1177/1066480707303754>
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic couples: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 599-620.
- Rimé, B. (2007a). Interpersonal emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 466-68). Guilford.
- Rimé, B. (2007b). The social sharing emotion as an interface between individual and collective process in the construction of emotional climates. *Journal of Social Issues*, 63(2), 307-322. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00510.x>
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Rimé, B. (2016). Self-disclosure. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health*, (2^a ed., vol. 4, pp. 66-74). Academic. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00075-6>
- Rimé, B. (2017). The social sharing of emotion in interpersonal and in collective situations. In J. A. Holyst (Ed.), *Cyberemotions: Collective emotions in cyberspace* (pp. 53-69). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-43639-5>
- Rimé, B., Bouchat, P., Paquot, L., & Giglio, L. (2020). Intrapersonal, interpersonal, and social outcomes of the social sharing of emotion. *Current Opinion in Psychology*, 31, 127-134. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.024>
- Rimé, B., & Christophe, V. (1997). How individual emotional episodes feed collective memory. In J. W. Pennebaker, D. Paez, & B. Rimé (Eds.), *Collective memory of political events: Social and psychological perspectives* (pp. 131-146). Erlbaum.

- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. *European Review of Social Psychology*, 9(1), 145-189. <https://doi.org/10.1080/14792779843000072>
- Rimé, B., Mesquita, B., Philippot, P., & Boca, S. (1991). Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition and Emotion*, 5, 435-465.
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. *European Review of Social Psychology*, 3(1), 225- 258. doi: 10.1080/14792779243000078
- Rimé, B., & Zech, E. (2001). The social sharing of emotion: Interpersonal and collective dimensions. *Boletim de Psicologia*, 70, 97-108.
- Rose-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction process, and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>
- Sánchez, M. F., Larrieux, M. L. B., Rovira, D. P., & Ball, D. C. (2013). Beliefs about the effects of social sharing of emotion in alexithymia. *Psicothema*, 25(2), 179-184. <https://doi.org/10.7334/psicothema2012.142>
- Sanford, K. (2007). Hard and soft emotion during conflict: Investigating married couples and other relationships. *Personal Relationships*, 14(1), 65-90. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00142.x>
- Sanford, K. (2012). The communication of emotion during conflict in married couples. *Journal of Family Psychology*, 26(3), 297-307. <https://doi.org/10.1037/a0028139>
- Shapiro, A. F., & Gottman, J. M. (2005). Effects on marriage of psycho-communicative educational intervention with couples undergoing the transition to parenthood, evaluation at 1-year post-intervention. *Journal of Family Communication*, 5(1), 1-24.
- Singh-Manoux, A., & Finkenauer, C. (2001). Cultural variations in social sharing of emotions: An intercultural perspective on a universal phenomenon. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(6), 647-661. <https://doi.org/10.1177/0022022101032006001>
- Swift, H. J., Vaclair, C. M., Abrams, D., Bratt, C., Marques, S., & Lima, M. L. (2014). Revisiting the paradox of well-being: The importance of national context. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(6), 920-929. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu011>
- Umberson, D., Chen, M., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological well-being: Are men and women really so different? *American Sociological Review*, 61(5), 837-857. <https://doi.org/10.2307/2096456>
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital Family Therapy*, 33(4), 464-481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Weger, H. (2005). Disconfirming communication and self-verification in marriage: Associations among the demand/withdraw interaction pattern, feeling understood, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(1), 19-31. <https://doi.org/10.1177/0265407505047835>
- Zech, E., & Rimé, B. (2005). Is talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional

recovery and perceived benefits. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 270-287.

Endereço para correspondência

melctrindade@hotmail.com

Enviado em 26/11/2020

Aceito em 10/12/2020