

Lucilene Prado Silva ¹
Luc Adhemar Vandenberghe ²
Marcelo Piva Demarzo ³

Intervenções Baseadas em Mindfulness para o Relacionamento de Casal: Uma Revisão Integrativa

Mindfulness-Based Interventions for the Couple Relationship: an Integrative Review

RESUMO

Conflitos e desentendimentos em relacionamentos de casal constituem um problema de saúde para uma parte importante da população. Em contrapartida, um relacionamento satisfatório tende a amortecer o impacto dos eventos negativos da vida. Mindfulness (Atenção Plena) significa focar a consciência no momento presente, reconhecendo e aceitando sentimentos, pensamentos e sensações. Diz respeito a como nós nos colocamos em relação ao nosso corpo, nossa mente, nosso passado, nós mesmos e aos nossos relacionamentos. O presente artigo é uma revisão integrativa de estudos internacionais que avaliaram os efeitos de intervenções baseadas em mindfulness sobre o relacionamento de casal. Os nove estudos encontrados na base de dados PubMed entre 2000 e 2019 sugerem que a participação em tais programas aumenta a satisfação no relacionamento, a conexão com o parceiro, o equilíbrio emocional, a empatia, a comunicação e reduz o estresse, a reatividade emocional e os conflitos. Concluímos que intervenções baseadas em mindfulness podem ser recomendadas para promover a qualidade do relacionamento de casal.

Palavras-chave: Atenção Plena; Satisfação Pessoal; Casamento.

ABSTRACT

Daily life conflicts and misunderstandings in couple relationships constitute a health problem for a large section of the population. On the other hand, relationship satisfaction tends to mitigate the impact of negative life events. Mindfulness means focusing ones awareness on the present moment, acknowledging and accepting ones feelings, thoughts, and sensations. It refers to how we relate to our body, our mind, our past, our self and our relationships. The present article is an integrative revision of international studies that evaluate the effects of mindfulness-based interventions on the couple relationship. Nine studies found in the PubMed data base between 2000 and 2019 suggest that participating in such programs improves relationship satisfaction, connection with the partner, emotional balance, empathy, communication, and reduces stress, emotional reactivity and conflicts. We conclude that mindfulness-based interventions may be recommended to promote quality of the couple relationship.

Keywords: Mindfulness; Personal Satisfaction; Marriage.

¹ Instituto de Terapia Comportamental, Psicologia e Psiquiatria - Palmas - TO - Brasil.
² PUC Goiás, Psicologia - Goiânia - Goiás - Brasil.
³ Unifesp, Medicina - São Paulo - São Paulo - Brasil.

Correspondência:

Lucilene Prado Silva
E-mail: lucilenepradopsi@gmail.com

Este artigo foi submetido no SGP (Sistema de Gestão de Publicações) da RBTC em 09 de Fevereiro de 2020. cod. 073.

Artigo aceito em 12 de Outubro de 2020.

DOI: 10.5935/1808-5687.20200011

INTRODUÇÃO

Mindfulness é uma atitude consciente em lidar com as vivências. Diz respeito a como nós nos colocamos em relação ao nosso corpo, à nossa mente, ao nosso passado, ao nosso futuro, a nós mesmos e aos outros que nos cercam (Kabat-Zinn, 2005). Pessoas ficam facilmente presas a padrões automáticos, insensíveis ao contexto, dificultando viver o presente com suas possibilidades reais (Burpee & Langer, 2005). *Mindfulness* envolve aumento da sensibilidade ao contexto e uma maior conscientização de perspectivas e possibilidades alternativas (Langer, 1989). Os estudos clássicos sobre treinos de *mindfulness* consolidaram o valor do primeiro protocolo idealizado nos anos setenta, MBSR (*Mindfulness-based stress reduction*), no tratamento de dor crônica e de outro protocolo pioneiro, MBCT (*Mindfulness-based cognitive therapy*), na prevenção de recaídas em depressão (Baer, 2003).

Existem evidências de que intervenções baseadas em *mindfulness*, como os protocolos MBSR e IBMT (*Integrative body-mind training*), podem causar alterações estruturais neuroplásticas e nas funções das regiões do cérebro envolvidas na regulação emocional, no controle da atenção e na autoconsciência em adultos (Tang, Hölzel, & Posner, 2015), parecendo uma via propícia para melhorar as formas como as pessoas lidam com as dificuldades de casal. Vários estudos correlacionais referidos a seguir apoiam essa ideia.

Kimmes, Jaurequi, Robers, Harris e Fincham (2019) verificaram que *mindfulness* relacionado especificamente às interações de casal é um preditor de bem-estar no relacionamento e funcionamento psicológico dos parceiros. Barnes, Brown, Krusemark, Campbell e Rogge (2007) mostraram que o traço de *mindfulness* prediz respostas mais baixas ao estresse emocional, relacionado a melhor qualidade da comunicação durante a discussão e na recuperação emocional pós discussão. Três outros estudos realizados por Kappen, Karremans, Burk e Buyukcan-Tetik (2018) relacionaram o traço à postura de aceitação das deficiências de um parceiro, que por sua vez, estava associada positivamente à satisfação no relacionamento.

Durante uma discussão conflituosa, maior nível de *mindfulness* leva a redução mais rápida dos níveis de cortisol, mesmo na presença de comportamento mais negativo do outro. Entre as facetas de *mindfulness*, a curiosidade moderou os efeitos de tentativas de controle, ataque ou coerção. Outra faceta, a capacidade de descentralização cognitiva moderou o efeito da retirada do parceiro (Laurent, Hertz, Nelson, & Laurent, 2016). Além disso, *mindfulness* favorece a capacidade de perdoar ao outro por melhorar a habilidade de tomada de perspectiva (Karremans et al., 2019).

O controle executivo fornece a flexibilidade para direcionar o comportamento às respostas que favorecem o bem-estar a longo prazo. Para lidar construtivamente com o conflito, muitas vezes é necessário que a motivação para mudar ações impulsivas seja transformada a favor de objetivos

de longo prazo (Pronk & Righetti, 2015). A tendência de reagir sem reflexão a partir de emoções negativas é um preditor de deterioração do relacionamento a longo prazo, enquanto um nível elevado de *mindfulness* está relacionado com uma redução dessa reatividade (Wachs & Cordova, 2007). *Mindfulness* melhora a função executiva que permite a pessoa inibir reações automáticas e a escolher responder de maneira consistente com seus valores (Karremans, Schellekens, & Kappen, 2015).

Enquanto muitos estudos esclarecem o papel do traço *mindfulness*, poucos mostram os efeitos das intervenções baseadas em *mindfulness* nos relacionamentos de casal. Buscas preliminares no PubMed e no Google Acadêmico sinalizam que essa é a primeira revisão integrativa em língua portuguesa que sintetiza a produção científica sobre o tema. O presente trabalho teve como objetivo verificar o conhecimento atual a respeito dos efeitos de intervenções baseadas em *mindfulness* sobre o relacionamento de casal. A revisão integrativa foi escolhida por proporcionar uma síntese do conhecimento contextualizada e útil para a aplicação clínica.

MÉTODO

IDENTIFICAÇÃO DOS ESTUDOS, SELEÇÃO E ELEGIBILIDADE

No dia 13 de outubro 2019, uma busca foi feita na banca de dados PubMed de 2000 até 2019 usando o termo “*Mindfulness*” e “*Intervention*”, juntamente com o operador booleano AND. O banco de dados foi escolhido pela sua inclusão da literatura mundial, representando um grande leque de fontes.

Foram identificados em primeira instância 15.599 artigos. Para obter uma seleção mais específica, foram acrescentados, em buscas avançadas, os termos: “*Romantic relationship*” e “*Marital conflict*”. 159 artigos contiveram o termo “*Couple*”, para “*Romantic relationship*” apareceram 8 artigos e para “*Marital conflict*” foram encontrados 43 artigos.

Os títulos e os resumos dos artigos encontrados nas buscas avançadas foram lidos para implementar os seguintes critérios. Critério de inclusão: o artigo deveria relatar os resultados de uma intervenção baseada em *mindfulness* sobre a qualidade do relacionamento de casais. O critério de exclusão usado foi eliminar pesquisas que envolviam participantes que sofriam de problemas específicos de saúde. Finalmente, 9 artigos responderam aos critérios.

Uma repetição do mesmo procedimento com os termos em português não rendeu nenhum artigo.

ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

De cada artigo foram extraídas: a intervenção, os meios de avaliar os resultados e os efeitos identificados da intervenção. Esses dados foram interpretados e selecionados durante encontros entre os autores e representados em tabelas.

RESULTADOS

A Tabela 1 identifica para cada estudo o tipo de intervenção usado. Encontrou-se quatro diferentes programas de *mindfulness*, desde um protocolo específico e inovador para casal até o primeiro protocolo criado, o MBSR. A revisão dos artigos objetivou verificar o efeito das intervenções na relação de casal, entretanto, cada um focou em aspectos diferentes do relacionamento, tais como diminuição do conflito ou aumento da satisfação conjugal. Isso levou ao uso de medidas avaliativas e desenhos de estudos

diferentes que são expostos na Tabela 2. Evidenciamos na Tabela 3 os efeitos que apareceram em mais de um estudo.

No primeiro artigo, Molajafar, Mousavi, Lotfi, Ghasemnejad e Falah (2015) verificaram se ensinar *mindfulness* e regulação emocional reduziria os conflitos no relacionamento. Construíram um delineamento com dois grupos experimentais (um de treinamento de *mindfulness* e outro de treino de regulação emocional) e um grupo controle. Os resultados indicaram que ambas as intervenções reduzem conflitos conjugais. O treinamento de regulação emocional se mostrou mais efetivo

Tabela 1. Descrição dos programas de intervenções baseados em *mindfulness* usados

Título do Artigo	Autores/Ano	Descrição do programa
1. Comparing the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training in reduction of marital conflicts	Molajafar, Mousavi, Lotfi, Ghasemnejad e Falah (2015)	Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Oito sessões de 90 min. semanais, envolvendo práticas formais de <i>mindfulness</i> , técnicas cognitivo-comportamentais, treino de relaxamento muscular e exercícios para casa. A base foi trazer a mente para o presente, prevenindo se deixar levar por ruminatórias, reconhecendo os padrões de pensamentos automáticos, os erros cognitivos e aceitando o confronto com os pensamentos ao lidar com situações diárias estressantes.
2. Intimate partners' perspectives on the relational effects of mindfulness-based stress reduction training: A qualitative research study	Gillespie, Davey e Flemke (2015)	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). O protocolo clássico de Kabat-Zinn (1990) inclui 8 aulas semanais de 150 min. e um retiro de 7 horas, além de uma prática doméstica rigorosa de 30 a 60 min. por dia usando gravações de áudio. Incluiu exercícios formais de atenção plena, como a varredura corporal, prática de meditação focada na respiração, atenção plena nos movimentos, juntamente com as práticas informais de <i>mindfulness</i> durante as atividades diárias, além das discussões em grupo na sala de aula.
3. Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners	Khaddouma, Gordon e Strand (2017)	MBSR
4. Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child – Part 1: A randomized mixed-methods program evaluation	Gambrel e Piercy (2015a)	Mindful Transition to Parenthood Program (MTPP) elaborado para casais que esperam um primeiro filho, com quatro sessões semanais de 2 horas. Inclui psicoeducação sobre a transição para a parentalidade e aprendizagem experiencial de <i>mindfulness</i> relacional. As práticas incluíram a varredura corporal, a atenção plena na respiração, consciência aberta e meditação loving-kindness adaptada para os casais e seus filhos esperados. Quanto ao <i>mindfulness</i> relacional foram usados exercícios, tais como o toque, comunicação e o contato visual conscientes.
5. Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child Part 2: Phenomenological findings	Gambrel e Piercy (2015b)	MTPP
6. Mindfulness-based relationship enhancement	Carson, Carson e Bacon (2004)	Mindfulness-Based Relationship Enhancement (MBRE) guarda semelhança com os programas cognitivo-comportamentais para casais como a didática da apresentação, exercícios em casal, discussão em grupo e tarefas de casa para o desenvolvimento de habilidades de comunicação e resolução de problemas. Já os elementos de <i>mindfulness</i> foram adotados do MBSR com adição da meditação loving-kindness focado em seu parceiro, a inclusão do parceiro nos exercícios de yoga, exercício de toque mindful com o parceiro, exercício olho-no-olho, aplicação de <i>mindfulness</i> com foco na emoção e na solução do problema para abordar as dificuldades do relacionamento. O contexto para várias habilidades <i>mindfulness</i> praticadas nas aulas e em casa foram trabalhadas para trazer o relacionamento para o foco.
7. The process of engaging in mindfulness-based cognitive therapy as a partnership: A grounded theory study	Smith, Jones, Holtum e Griffiths (2015)	MBCT
8. Effects of a short online mindfulness intervention on relationship satisfaction and partner acceptance: The moderating role of trait mindfulness	Kappen, Karremans e Burk (2019)	Prática diária de dois exercícios de MBSR, que também são usados com muito destaque na MBCT, com instruções online. Nos dias sem experiência negativa do relacionamento, o participante praticava o "Espaço de respiração de 3 minutos". Nos dias com experiência negativa, praticava "Convidar a dificuldade a entrar".
9. Effects of a mindfulness based intervention on psychological distress and romantic relationships: Results of a pilot study	Vajda e Kiss (2016)	Adaptação do protocolo de MBSR, que também faz parte do programa padrão da MBCT. O treinamento de 2 horas a cada duas semanas por 10 semanas. Prática formal diária de 30 min. juntamente com o parceiro, incluindo escaneamento corporal e meditação sentada, relaxamento e gerenciamento de estresse. Os parceiros sentaram-se lado a lado na meditação.

Tabela 2. Aspectos metodológicos dos estudos

Artigo	Desenho	Objetivo	Medidas avaliativas
1	Quase experimental	Comparar a eficácia de duas intervenções na redução de conflitos conjugais.	The Marital Conflicts Questionnaire
2	Qualitativo: fenomenológico	Examinar os efeitos do MBSR no relacionamento quando apenas um parceiro participa do programa.	Revised Dyadic Adjustment Scale (DAS-R). Entrevistas semi-estruturadas com o casal.
3	Quase experimental	Examinar a relação entre a mudança nas facetas de mindfulness e a mudança na satisfação do relacionamento.	The Five-Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ); The Couple Satisfaction Index (CSI).
4	Ensaio clínico randomizado de método misto	Verificar a efetividade do MTPP para melhorar a satisfação do relacionamento, a atenção, a empatia, a emocionalidade, os afetos negativos, os afetos positivos, o estresse e a depressão.	The Couple Satisfaction Index (CSI); The Five-Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ); The Interpersonal Reactivity Index (IRI); The Self-Dyadic Perspective-Taking Scale (SDPTS) and the Other-Dyadic Perspective-Taking Scale (ODPTS); The Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21); The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).
5	Qualitativo: fenomenológico	Verificar as experiências dos casais no MTPP.	Entrevista semi-estruturada; Diários;
6	Controle randomizado com lista de espera	Avaliar o efeito de uma intervenção para casal (Mindfulness-Based Relationship Enhancement, MBRE)	Quality of Marriage Index (QMI); Autonomy and Relatedness Inventory (ARI); Inclusion of Other in the Self Scale (IOS); Acceptance of Partner Index (API); Global distress Scale (GDS); Marital Satisfaction Inventory Revised (MSI-R); Revised Life Orientation Este (LOST-R); Index of Core Spiritual Experiences (INSPIRIT); Individual Relaxation Index (IRI); Brief symptom Inventory (BSI).
7	Qualitativo: Grounded theory	Avaliar o efeito do programa de MBCT em participantes acompanhados por seus parceiros.	Entrevista semi-estruturada.
8	Randomizado Controlado	Examinar se uma prática formal diária influencia a satisfação geral do relacionamento e se o aumento na satisfação seria acompanhado por aumentos na aceitação do parceiro.	Five Facet Mindfulness Questionnaire Short Form (FFMQ-SF, Dutch version); Global Satisfaction subscale from the Investment Model Scale e a Partner Acceptance Scale (PAS).
9	Randomizado controlado	Examinar a viabilidade e aceitabilidade de um treinamento com casais funcionais, investigando efeitos da intervenção nos relacionamentos românticos e no bem-estar individual.	Shortened Marital Stress Scale (SMSS), escala que avalia o estresse do relacionamento; Dyadic Adjustment Scale (DAS), escala que mede a qualidade do relacionamento; Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R), inventário de sintomas e sofrimento psicológico.

Tabela 3. Resultados e números de parceiros do casal envolvido na intervenção

Resultados	Estudos – participação								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	**	*	*	**	**	**	**	*	**
Aumento na satisfação do relacionamento/percepção positiva do relacionamento	X		X		X		X		X
Melhora na comunicação	X	X					X		
Melhora nas facetas de mindfulness			X	X	X	X			
Aumento na conexão/vínculo/aproximação					X	X			
Equilíbrio emocional/calma	X	X							X
Apoio mútuo/empatia conflito				X			X		
Diminuição da reatividade/	X	X							
Melhora do estresse do casal		X		X		X			X

*Apenas um parceiro participou do programa de mindfulness ** O casal participou

que o de *mindfulness*. Como limitações do estudo, os autores apontam os números desiguais de participantes do sexo masculino e feminino (a maioria dos participantes foi do sexo feminino). Além disso, faltou uma medida de *mindfulness* e de regulação emocional para verificar se a diminuição dos conflitos estava ou não relacionada com o aumento das habilidades aprendidas nas intervenções.

O segundo estudo, publicado por Gillespie, Davey e Flemke (2015), enfatizou os efeitos que o treino de MBSR pode

ter no relacionamento na perspectiva do meditador e de seu parceiro. Casais em que um dos parceiros havia concluído o programa até 6 meses atrás preencheram individualmente uma escala de satisfação do relacionamento e, em seguida, uma entrevista semiestruturada foi conduzida: (a) individualmente com o meditador; (b) individualmente com seu parceiro e (c) com o casal para reflexões finais.

Os parceiros relataram que seus companheiros meditadores mostraram melhora no equilíbrio emocional, diminuição da

reatividade, aumento da calma e do foco de atenção. Alguns descreveram diminuição no próprio estresse, em decorrência da melhora no estresse do parceiro que praticou meditação e melhorias na comunicação. Entretanto, só os praticantes de MBSR (e não os seus parceiros) aumentaram sua satisfação com o relacionamento. As limitações do estudo referem-se à amostra pequena e auto selecionada, a falta de medidas antes e de grupo controle, e ao fato da maioria dos meditadores terem recebido tratamentos adicionais como psicoterapia ou medicação, o que pode ter confundido os achados.

No terceiro artigo, Khaddouma, Gordon e Strand (2017) também exploraram como a participação de um membro do casal em um programa de MBSR afeta o relacionamento. Os casais responderam questionários de atenção plena e de satisfação no relacionamento antes e depois da participação do companheiro no programa. Os meditadores tiveram um aumento maior em *mindfulness* e na satisfação no relacionamento comparado com seus companheiros. Curiosamente, apenas duas facetas de *mindfulness* foram associadas com o aumento da satisfação. Nos meditadores, o aumento na faceta "Agir com consciência" foi associado ao aumento de satisfação dele e de seu parceiro. Porém, a diminuição da reatividade nos meditadores foi associada a satisfação nos seus companheiros, mas não nos próprios praticantes. Quanto às limitações do estudo, aponta-se a amostra pequena, a ausência de grupo controle e ao fato de os participantes fornecerem dados pós-MBSR muito próximo à conclusão do curso (duas semanas após o encerramento).

O estudo relatado no quarto artigo, escrito por Gambrel e Piercy (2015a), investigou se um programa de *mindfulness* para casal poderia prevenir a queda da satisfação no relacionamento após o nascimento do primeiro filho. Os casais foram randomizados em grupos de controle e experimental. Todos os participantes completaram antes e depois do programa escalas de satisfação do relacionamento, de atenção plena, de empatia, de depressão, de ansiedade, de estresse, de afeto positivo e negativo. O grupo experimental passou pelo programa de Transição Consciente para a Parentalidade (MTTP) de quatro semanas, que combinou educação de relacionamento e MBSR.

No grupo de tratamento, os homens mostraram melhora significativa em atenção plena, satisfação do relacionamento e afeto negativo comparado com o grupo de controle. As melhorias foram menores para as mulheres. Os autores apontam que as mudanças nos homens podem melhorar a qualidade da paternidade, ajudar a prevenir a depressão pós-parto na mãe e reduzir o risco de dissolução do relacionamento. As limitações do estudo incluíram o tamanho pequeno da amostra, o fato dos casais iniciarem o estudo com um índice elevado de satisfação no relacionamento e possuírem alto nível educacional, o que torna questionável a generalização dos resultados.

O quinto artigo é uma análise qualitativa dos dados de entrevistas com o grupo experimental do estudo descrito no quarto artigo. O estudo de Gambrel e Piercy (2015b) mostra que

o programa ajudou, principalmente, na melhora das habilidades de comunicação. Emergiram novos valores familiares, melhor compreensão da importância do relacionamento de casal para o desenvolvimento saudável da criança, maior envolvimento do parceiro na gravidez, maior valorização do tempo com a família e a escolha de construir uma relação com o filho, melhor do que a obtida com a família de origem.

O sexto artigo testou o programa de Melhoramento do Relacionamento Baseado em *Mindfulness* (MBRE). Os participantes foram divididos em grupo de intervenção e lista de espera. A pesquisa de Carson, Carson e Baucom (2004) usou várias medidas que foram administradas antes, seguida ao término do programa e três meses depois da intervenção. Além disso, medidas diárias foram registradas durante duas semanas pré- intervenção e nas três semanas finais do programa de oito semanas. A intervenção incluía psicoeducação, exercícios para os casais e discussão em grupo. Foi modelado no formato da MBSR na forma de ensinar, na sequência de técnicas, na composição de tópicos e nas tarefas de casa.

A participação do programa MBRE melhorou o bem-estar em uma ampla gama de medidas. Aumentou a vivência de dias consecutivos felizes. Aumentou a habilidade de lidar com o estresse e melhorou a resiliência, o manejo de estresse e no estresse em geral. A falta de um seguimento a longo prazo foi uma limitação do estudo, além do fato de a amostra ser muito homogênea quanto à cor, educação, classe social, satisfação com o relacionamento e orientação sexual.

O sétimo artigo investigou a participação de casais num programa de MBCT para prevenção de recaída da depressão de um dos membros do casal. Nove entrevistas foram conduzidas e analisadas de acordo com os princípios da *grounded theory*. Para a maioria dos participantes houve influências recíprocas na aprendizagem de habilidades e treino de *mindfulness*, levando a formas mais conscientes, compassivas e compartilhadas de abordar o estresse e a depressão. A consciência plena no contexto da relação possibilita sair dos ciclos típicos de recaída depressiva e em diminuir a carga do cuidador. Smith, Jones, Holtum e Griffiths (2015) sugerem encorajar os parceiros a se envolverem com seus cônjuges nos cursos de MBCT para prevenção de recaída depressiva. O tamanho pequeno da amostra constituiu-se em uma limitação, assim como o aspecto homogêneo da mesma.

Já o estudo escrito por Kappen, Karremans e Burk (2019) investigou o efeito de um programa online, em comparação com uma condição de controle sobre a satisfação no relacionamento. A condição de controle consistia em dois componentes: psicoeducação e registro diário de experiências negativas no relacionamento. A condição experimental consistia nesses dois componentes, com acréscimo de um curto exercício diário de meditação.

Nos dias sem experiências negativas, os participantes praticavam o "Espaço de respiração de 3 minutos" (componente da MBSR e da MBCT). Nos dias em que relataram uma experiência negativa de relacionamento, os participantes praticaram "Convidar a dificuldade a entrar" (como costuma ser

usada no treinamento na MBSR e MBCT). Os exercícios foram guiados por instruções de áudio de 8 e 10 minutos.

A condição experimental beneficiou os participantes que entraram no estudo com níveis relativamente baixos de traço *mindfulness*. Para eles, o aumento no traço estava positivamente correlacionado com o aumento da satisfação do relacionamento no pós- teste. Os participantes de ambas as condições aumentaram ligeiramente na aceitação do parceiro. Uma limitação desse estudo é sua dependência do autorrelato online, que pode ser propenso a vieses de resposta. Também não houve *follow up* e, por fim, a amostra foi composta quase toda por mulheres.

O último artigo analisado se refere a uma pesquisa com 28 casais divididos igualmente entre grupo de controle e grupo experimental, que passou por um programa envolvendo 10 semanas com 30 minutos diários de atividade em casal, incluindo elementos do MBSR, relaxamento e gerenciamento de estresse, varredura corporal e meditação sentada. O estudo de Vajda e Kiss (2016) examinou se participar no programa melhoraria o bem-estar individual, reduziria o estresse no relacionamento e aumentaria a qualidade do relacionamento.

O treino afetou principalmente os resultados intrapessoais, mas não resultados interpessoais. No grupo experimental, os escores dos homens baixaram quanto ao estresse conjugal, ansiedade, depressão, ansiedade fóbica, psicoticismo, ideação paranoica, somatização e hostilidade. Mulheres no grupo experimental tiveram resultados significativamente melhores em somatização, hostilidade, psicoticismo, ideação paranoica e sintomas obsessivo-compulsivos. Novamente, uma limitação é a avaliação baseada em autorrelato, propensa ao viés de desejabilidade social.

DISCUSSÃO

A presente revisão verificou estudos sobre efeitos de intervenções baseadas em *mindfulness* sobre a relação de casal. Os protocolos encontrados foram variados, um estudo usou MBSR, um MBCT, dois MTTP, um MBRE e duas versões minimizadas usando exercícios da MBCT e MBSR. Os efeitos positivos do MBRE para o relacionamento foram bem documentados. O MBCT, mesmo não sendo específico para casal, também mostrou resultados importantes para o relacionamento que sofre com os efeitos da depressão de um parceiro. Já o impacto do MTTP diferiu de acordo com o sexo. Juntos, os resultados mostraram que intervenções baseadas em *mindfulness* podem melhorar a forma de enfrentar seus problemas por reduzir a reatividade, o estresse individual e relacional e aumentar a satisfação.

Dos nove artigos, seis contaram com a participação de ambos os parceiros (Carson et al., 2004; Gambrel & Piercy, 2015a; Gambrel & Piercy, 2015b; Molajafar et al., 2015; Smith et al., 2015; Vajda & Kiss, 2016). Nos outros três, apenas um dos membros do casal participou da intervenção (Gillespie

et al., 2015; Kappen et al., 2019; Khaddouma et al., 2017;). Dois desses estudos apresentaram aumento na satisfação do relacionamento para ambos. Já a outra pesquisa relatou mudanças positivas no comportamento do meditador, mas não melhoras na satisfação do relacionamento do ponto de vista do outro parceiro (Gillespie et al., 2015). Os resultados podem ser observados na Tabela 3.

Percebemos nessa revisão a relevância da escolha das medidas para avaliar os resultados das intervenções, tendo em vista que os resultados de estudos que usam diferentes medidas são difíceis de serem comparados entre si. Em seus artigos, Gillespie et al. (2015) e Khaddouma et al. (2017) usaram o mesmo programa de intervenção, MBSR, e tiveram delineamentos semelhantes, porém usaram medidas diferentes e obtiveram resultados distintos. Os artigos de Gambrel & Piercy (2015a) e Khaddouma et al. (2017) empregaram os mesmos questionários das facetas de *mindfulness* e a satisfação no relacionamento, mas testaram protocolos diferentes, apresentando resultados semelhantes.

Uma contribuição desse trabalho consiste, então, em sugerir que diferentes programas, ao promover *mindfulness*, podem ter os mesmos efeitos sobre a relação de casal. Há de se considerar que não só os programas adaptados para trabalhar questões de casais, mas também os protocolos tradicionais e amplamente acessíveis como o MBSR e MBCT melhoraram o relacionamento. E como apontou Gillespie et al. (2015), esses programas clássicos podem acolher casais sem precisar de nenhuma modificação no conteúdo ou na implementação. Assim, considerando esses efeitos, sugerimos que o treinamento de *mindfulness* possa ser indicado para melhorar o relacionamento de casal.

Um ponto frágil desta revisão é que poucos trabalhos foram encontrados, tendo em vista que faltam estudos de intervenções no contexto nacional e no âmbito internacional. Assim, sugere-se a realização de mais pesquisas para o melhor entendimento quanto as possíveis contribuições do treino de *mindfulness* em serviços psicológicos para casais.

REFERÊNCIAS

- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015a). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-part 1: A randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 5-24. doi: 10.1111/jmft.12066.

- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015b). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-part 2: Phenomenological findings. *Journal of Marital and Family Therapy, 41*(1), 25-41. doi: 10.1111/jmft.12065.
- Gillespie, B., Davey, M. P., & Flemke, E. K. (2015). Intimate partners' perspectives on the relational effects of mindfulness-based stress reduction training: A qualitative research study. *Contemporary Family Therapy, 37*(4), 396-407.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*.
- Kappen, G., Karremans, J.C., & Burk, W.J. (2019). Effects of a short online mindfulness intervention on relationship: satisfaction and partner acceptance: The moderating role of trait mindfulness. *Mindfulness, 10*(10), 2186–2199.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness, 9*(5), 1543–1556. doi: 10.1007/s12671-018-0902-7.
- Karremans, J. C., Schellekens, M., & Kappen, G. (2015). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review, 9*, 333-347. doi: 10.1177/1088868315615450.
- Karremans, J. C., Schie, H. T., Dongen, I. V., Kappen, G., Mori, G., As, S. V., ten Bokkel, I. M., & van der Waal, R. C. (2019). Is mindfulness associated with interpersonal forgiveness? *Emotion*. doi: 10.1037/emo0000552.
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Strand, E. B. (2017). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process, 56*(3), 636-651. doi: 10.1111/famp.12226.
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., Roberts, K., Harris, V. W., & Fincham, F. D. (2019). An examination of the association between relationship mindfulness and psychological and relational well-being in committed couples. *Journal of Marital and Family Therapy*. doi: 10.1111/jmft.12388.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading: Da Capo.
- Laurent, H., Hertz, R., Nelson, B., & Laurent, S. (2016). Mindfulness during romantic conflict moderates the impact of negative partner behaviors on cortisol responses. *Hormones and Behavior, 79*, 45-51.
- Molajafar, H., Mousavi, S. M., Lotfi, R., Ghasemnejad, S. M., & Falah, E. M. (2015). Comparing the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training in reduction of marital conflicts. *Journal of Medicine and Life, 8* (Spec Iss 2), 111-116.
- Pronk, T., & Righetti, F. (2015). How executive control promotes happy relationships and a well-balanced life. *Current Opinion in Psychology, 1*, 14-17.
- Smith, E. L., Jones, F. W., Holtum, S., & Griffiths, K. (2015). The process of engaging in mindfulness-based cognitive therapy as a partnership: A grounded theory study. *Mindfulness, 6*(3), 455-466.
- Tang, Y., Hölzel, B., & Posner, M. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Natinal Review of Neuroscience, 16*(4), 213-225. doi: 10.1038/nrn3916.
- Vajda, D., & Kiss, E.C. (2016). Effects of a mindfulness based intervention on psychological distress and romantic relationships: Results of a pilot study. *Journal of Community Medicine and Public Health Care, 3*. doi: 10.24966/CMPH-1978/100014.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(4), 464-481.
-
-