

INTIMIDADE CONJUGAL: PAPEL DISCRIMINANTE DOS NÍVEIS DE *MINDFULNESS*

Marcela Bohn

Clarisse Pereira Mosmann

Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo-RS, Brasil

RESUMO

Esse estudo parte do pressuposto de que o *mindfulness* poderia estar relacionado com a intimidade conjugal. Investigou-se o papel discriminante da intimidade em dois grupos de indivíduos com maiores e menores níveis de *mindfulness*. Participaram 281 sujeitos, maiores de 18 anos, em relacionamento estável e em coabitação. Os mesmos responderam à Escala Filadélfia de *Mindfulness* e à Escala de Avaliação Pessoal de Intimidade em Relacionamentos (PAIR). Os resultados indicaram que os fatores da intimidade avaliados (comunicação, validação pessoal e abertura ao exterior) discriminaram o grupo com maiores níveis de *mindfulness*. O estudo sugere que indivíduos com maiores níveis de *mindfulness* possuem maior facilidade de desenvolver intimidade em seus relacionamentos, contribuindo para o entendimento do papel considerável dessa habilidade na conjugalidade.

Palavras-Chave: *Mindfulness*; Terapia de Casal; Autorrevelação.

CONJUGAL INTIMACY: DISCRIMINATING ROLE OF LEVELS OF MINDFULNESS

ABSTRACT

This study assumes that mindfulness could be related to conjugal intimacy. The discriminating role of intimacy was investigated in two groups of individuals with higher and lower levels of mindfulness. 281 subjects, over 18 years old, participated in a stable relationship and cohabitation. They responded to the Philadelphia Mindfulness Scale and the Personal Relationship Intimacy Scale in Relationships (PAIR). The results indicated that the factors of intimacy evaluated (communication, personal validation and openness to the outside) discriminated against the group with the highest levels of mindfulness. The study suggests that individuals with higher levels of mindfulness have an easier time developing intimacy in their relationships, contributing to the understanding of the considerable role of this ability in conjugality.

Keywords: Mindfulness; Couple Therapy; Self Disclosure.

INTIMIDAD CONYUGAL: PAPEL DISCRIMINATORIO DE LOS NIVELES DE MINDFULNESS

RESUMEN

Este estudio asume que la atención plena podría estar relacionada con la intimidad conyugal. El papel discriminador de la intimidad se investigó en dos grupos de individuos con niveles más altos y más bajos de atención plena. 281 sujetos, mayores de 18 años, participaron en una relación estable y en convivencia. Respondieron a la Escala de atención plena de Filadelfia y la Escala de intimidad en las relaciones personales (PAIR). Los resultados indicaron que los factores de intimidad evaluados (comunicación, validación personal y apertura al exterior) discriminaban al grupo con mayores niveles de mindfulness. El estudio sugiere que las personas con niveles más altos de atención plena tienen más facilidad para desarrollar la intimidad en sus relaciones, lo que contribuye a comprender el papel considerable de esta capacidad en la conyugalidad.

Palabras clave: Mindfulness; Terapia de pareja; Auto-divulgación.

Na conjugalidade, a intimidade se apresenta como um contato profundo entre os cônjuges. É vista como um importante fator para a saúde emocional, além de ser necessária para o desenvolvimento e manutenção do relacionamento (Wainberg & Hutz, 2012). Porém, entende-se que a intimidade pode ter várias nuances e significados, haja vista que é um conceito multidimensional que tem sido conceituado através de diferentes componentes que envolveriam amor, afeto, valorização pessoal, confiança, comunicação, recreação e sexualidade. A partir destes, destaca-se principalmente um dos fatores considerados como mais importantes: a partilha de emoções, experiências e sentimentos pessoais entre os cônjuges, denominada de autorrevelação (Ferreira, Narciso, & Novo, 2013; Harper, Schaalje, & Sandberg, 2000; Narciso & Ribeiro, 2009).

Modelos teóricos que integram componentes da intimidade (Baumeister & Bratslavsky, 1999; Reis, 2017) a definem como a junção de autorrevelação mútua de informação pessoal; adoção de atitudes de compreensão e apoio perante o outro e comunicação e expressão de afeto, através de atos de atenção pelo outro, compreendendo tanto manifestações físicas quanto sexuais. Segundo estes modelos, o conceito de intimidade é resumido pelo compartilhamento de pensamentos e sentimentos pessoais e ocultos, juntamente com a percepção de uma resposta de validação e aceitação (Crocker, Canevello, & Lewis, 2017; Horn, Samson, Debrot, & Perrez, 2018).

Nesse sentido, o vínculo de intimidade resultaria de um processo de exploração subjetiva de compartilhamento mútuo de espaços privados e pessoais que estão fora da visão e alcance de outros (Forstie, 2017). Quando consolidado, entende-se que este vínculo permanece íntimo mesmo com a abertura do casal a outros relacionamentos interpessoais fora da conjugalidade, mantendo a autonomia de cada membro do casal juntamente com a interdependência entre os parceiros (Rihm, Sharim, Barrientos, Araya, & Larraín, 2017). A partir disso, esse vínculo será composto por elementos como: comunicação, vivências de validação e compreensão entre os parceiros e abertura e compartilhamento de atividades exteriores entre os cônjuges; variáveis que irão nortear

o conceito de intimidade neste estudo.

A partir dessa definição, entende-se que a intimidade é um processo bidirecional (ou seja, se desenvolve a partir do engajamento e percepção de cada um dos parceiros). Sendo um meio de troca e compreensão mútua de necessidades emocionais e psicológicas, afirma-se que quanto maior a percepção de intimidade, maior o fortalecimento do vínculo afetivo e da satisfação conjugal (Davoodvandi, Nejad, & Farzad, 2018).

Além disso, a intimidade vem sendo associada à diminuição de sintomas depressivos (Tower & Krasner, 2006), a um melhor ajuste na parentalidade (Ahlborg & Strandmark, 2006); maior estabilidade da relação conjugal (Adair, Boulton, & Algoe, 2018) e maior satisfação na conjugalidade (Davoodvandi, Nejad, & Farzad, 2018; Greeff & Malherbe, 2001). Outras pesquisas mostram que já a diminuição da intimidade, pode gerar menos compromisso para reparar, manter ou melhorar o relacionamento conjugal (Mikulincer, Shaver, Gillath & Nitzberg, 2005). Em contrapartida, a maior expressão emocional e a qualidade de comunicação na relação são indicadas por prever maior ajuste conjugal (Adair et al., 2018; Gottman & Notarius, 2000), assim como podem facilitar a empatia entre os cônjuges (Horn et al., 2018).

Nesse processo, para que haja expressão emocional, qualidade de comunicação e empatia, considera-se que o *mindfulness* possa ter um importante papel. Definido como uma habilidade metacognitiva que inclusive pode ser treinada (Glomb, Duffy, Bono, & Yang, 2011), *mindfulness* (conceito traduzido como “atenção plena”) se refere ao contato com experiências, sentimentos e sensações no momento presente, de forma receptiva, aberta, com aceitação e sem julgamento (Keng, Smoski, & Robins, 2011). No contexto da conjugalidade, considera-se que essa abertura para a experiência poderia estimular maior atitude de aceitação, diminuição de julgamento e aumento de empatia, considerando que promove maior consciência emocional de si e do outro (Alexakos, 2017).

Considerando que o *mindfulness* reflete a frequência de estados conscientes experimentados pelo indivíduo, mesmo que todos os indivíduos possuam a capacidade de atenção consciente, há diferentes variações dessa atenção (Brown & Ryan, 2003; Keng, Smoski, & Robins, 2011), o que define o ponto de vista pelo qual esse constructo foi avaliado neste estudo. Pessoas com maiores níveis de *mindfulness* possuem maior clareza e consciência a respeito de suas experiências, enquanto que pessoas com menores níveis, por conta do menor contato com o momento presente, costumam ter menor sensibilidade ao contexto e baixa clareza a respeito de si e das reações do outro (Brown & Ryan, 2003).

Mindfulness, ao mesmo tempo em que envolve a autorregulação da atenção (focar a atenção na experiência imediata) propõe que a qualidade dessa atenção seja de abertura, aceitação e curiosidade para a experiência. Esses componentes buscam promover maior clareza mental, menor ocorrência de vieses cognitivos e maior reconhecimento de sensações corporais, sensoriais e emocionais (Cardoso & Demarzo, 2018).

Nesse sentido, maiores níveis de atenção plena podem resultar em maior sintonização, conexão e proximidade nos relacionamentos, e conseqüentemente, na intimidade percebida na relação (Adair et al., 2018). De maneira oposta, quando há menor contato com as próprias experiências internas e externas, aponta-se a suscetibilidade para um estado chamado de *mindlessness*, definido por maior distração mental, comportamentos operando em piloto automático, repetição de hábitos e padrões

de pensamento enraizados que resultam em maior inflexibilidade psicológica (Langer, 2014). Além disso, nesse estado de diminuída consciência emocional de si, há, conseqüentemente, maior dificuldade em compreender os próprios sentimentos e os do outro (Donald, Atkins, Parker, Christie, & Ryan, 2016).

Segundo Gottman e Notarius (2000), entrar em contato com o mundo interno de si e do outro é um dos princípios mais desenvolvidos em terapia de casal, visto que tal fato promove o alcance de aprovação mútua e atendimento de necessidades de cada cônjuge. De acordo com isso, pesquisas feitas através de grupos experimentais e grupos de controle avaliaram a eficácia desses princípios terapêuticos na percepção do ajuste conjugal e na intimidade de cada parceiro (Davoodvandi, Nejad, & Farzad, 2018; Gottman & Notarius, 2000). A comparação dos resultados dos grupos indicou a eficácia de tal movimento para o desenvolvimento de intimidade, corroborando também estudos de Shapiro, Gottman e Fink (2015).

Partindo do pressuposto de que *mindfulness* compõe uma habilidade que auxilia tanto no reconhecimento de processos internos de si, quanto na sensibilidade e compreensão de processos internos do outro, pode-se indicar que tal postura facilitaria tanto a expressão, quanto a validação e aceitação de conteúdos íntimos (Reis, 2017). Outros fatores associados a essa habilidade que poderiam facilitar a construção de relações íntimas, são: maior capacidade de escuta (Vandenberghe & Silveira, 2013); autopercepção (Aránega, Sánchez, & Pérez, 2019), maior empatia (Vilaverde, 2019), compaixão e autocompaixão (Neff & Dahm, 2015), estar presente (Brown & Ryan, 2003), abertura, consciência e aceitação (Briere, 2016), melhor qualidade de comunicação e a menor ocorrência de expressões negativas como agressões verbais e esquiva de discussões (Wachs & Cordova, 2007).

Compreendendo que a habilidade de atenção plena pode estar relacionada com o desenvolvimento de intimidade, é possível hipotetizar que indivíduos que percebem maiores níveis de intimidade na relação conjugal possuirão maior facilidade para reconhecer e revelar desconfortos, facilitando o sentimento de maior proximidade em relação ao parceiro. Da mesma forma, uma postura de maior abertura na relação poderia possibilitar uma comunicação mais assertiva e empática entre o casal.

De maneira oposta, é possível pensar que indivíduos menos conscientes de si percebem menores níveis de intimidade na relação, tendo maior dificuldade para reconhecer e expressar desconfortos, ter empatia, receber ou dar apoio e validação ao cônjuge. A partir dessa lógica, o presente estudo buscou avaliar o papel discriminante da intimidade em grupos de indivíduos divididos em: com maiores e menores níveis de *mindfulness*.

Embora diversos estudos já tenham investigado a intimidade nos relacionamentos íntimos, falta maior consolidação do conceito através de estudos que aprofundem de que forma os principais elementos deste constructo se relacionam. Sendo assim, o *mindfulness* pode ser um constructo exitoso no sentido de aprofundar como a maior ou menor consciência emocional se relaciona com o desenvolvimento do vínculo conjugal.

Apesar dos resultados apresentados sustentarem a hipótese de benefícios ligados ao papel do *mindfulness* na intimidade, ainda há lacunas na interação entre estes constructos. Além disso, o presente estudo pode contribuir para a clarificação o conceito pouco específico de intimidade, bem como, elementos que estariam mais profundamente interligados com o mesmo. Da mesma forma, o trabalho é inovador ao relacionar o conceito atual de *mindfulness* dentro da intimidade, haja vista que dentro da

área da conjugalidade há escassos estudos sobre essa temática.

MÉTODOS

DELINEAMENTO

Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, exploratório, descritivo e transversal.

AMOSTRA

Participaram 281 voluntários, com idades de 18 a 63 anos ($M = 31,00$; $DP = 8,50$), de ambos os gêneros e que estavam em um relacionamento estável e em coabitação há pelo menos seis meses ($M = 72,83$ $DP = 86,18$). Tal perfil pressupõe a existência de um contexto de interação e desenvolvimento de intimidade em seus relacionamentos.

INSTRUMENTOS

Os participantes responderam a um formulário composto pelos seguintes instrumentos:

Parte I - Questionário Sociodemográfico, composto por questões fechadas para levantar e compreender o perfil e as características da amostra estudada.

Parte II - Escala de Consciência e Atenção *Mindfulness* (MAAS) (Brown & Ryan, 2003, traduzida por Barros, Kozasa, Souza, & Ronzani, 2015): Essa escala tem objetivo de avaliar a tendência geral de atenção e consciência ao momento presente. Composta por 15 itens, é avaliada numa escala Likert de seis pontos, que varia de um (quase sempre) a seis (quase nunca). Os itens buscam medir *mindfulness* enquanto um atributo ou qualidade disposicional de consciência. Através deles, é possível verificar o quanto cada respondente tem experimentado o que está descrito em cada uma das afirmativas. Quanto maior o escore, reflete maior nível de *mindfulness*. Evidências de validade desta escala em amostra brasileira ($n=395$) (Barros et al., 2015) demonstraram que a unidimensionalidade foi corroborada ($\alpha=0,83$). Como métodos para estimar a precisão da medida foram feitos teste-reteste ($r=0,80$) e *splithalf* (0,67). A consistência interna como medida de fiabilidade desta escala foi de 0,83, tanto na versão original como na versão traduzida. Neste estudo, encontrou-se um coeficiente Alpha de Cronbach de 0,870.

Parte III - Escala de Avaliação Pessoal de Intimidade em Relacionamentos (PAIR) - (Schaefer & Olson, 1981, traduzida por Moreira, Amaral, & Canavarro, 2009): Essa escala permite avaliar o grau de intimidade percebido em diferentes áreas. Foi adaptada para a população portuguesa por Moreira, Amaral & Canavarro (2009). É constituída por 35 itens apresentados numa escala de Likert de 1 a 5 pontos, sendo de 1 “Discordo totalmente” a 5 “Concordo totalmente”. No estudo de adaptação do PAIR à população portuguesa, a estrutura original do PAIR não foi replicada, obtendo-se uma estrutura constituída por três fatores, os quais as autoras designaram de validação pessoal ($\alpha=.88$), comunicação ($\alpha=.87$) e abertura ao exterior ($\alpha=.71$). O fator validação pessoal busca avaliar a percepção de validação de opiniões e

sentimentos e de aceitação por parte do parceiro. Essa validação refere-se a partilha de interesses e de atividades e a proximidade emocional e sexual sentida em relação ao companheiro. Já o fator comunicação, procura avaliar expressão de opiniões, sentimentos e desejos na relação. O fator abertura ao exterior, relaciona-se a abertura da díade conjugal em relação aos outros. A escala de convencionalidade ($\alpha=.82$) foi mantida na versão portuguesa, sendo idêntica à da versão original. Neste estudo, encontrou-se um coeficiente Alpha de Cronbach de 0,81 para o fator comunicação, 0,80 para o fator validação pessoal e 0,770 para o fator abertura ao exterior.

PROCEDIMENTO

A coleta de dados foi realizada pela internet, entre os meses de janeiro a junho de 2018. Foi disponibilizado, através da divulgação da pesquisa por meio de e-mails e redes sociais, um *link* que continha acesso a um formulário eletrônico. No acesso ao formulário foi possível acessar a apresentação da pesquisa, bem como os critérios de inclusão para a seleção de participantes. Após lerem essa apresentação, os participantes que se enquadraram no perfil da pesquisa e concordaram em participar, consentiram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e após esse momento, automaticamente foi enviada uma cópia do termo por e-mail.

ANÁLISE DOS DADOS

Avaliou-se as propriedades psicométricas de confiabilidade e validade convergente de cada instrumento, bem como, foram realizadas análises descritivas (médias, desvio-padrão, porcentagens) dos resultados em geral através do programa estatístico SPSS (versão 22.0). Para a estatística inferencial, foram analisados primeiramente os critérios de supostos paramétricos (tipo de variável, tamanho da amostra, normalidade) e, após isso, realizou-se análise discriminante. Essa análise teve por objetivo compreender as diferenças entre os grupos e prever a probabilidade de os participantes serem direcionados para um ou outro grupo (Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2005).

A análise discriminante permite determinar que variáveis (correspondentes às pontuações dos participantes em cada instrumento) melhor diferenciam dois ou mais grupos estruturalmente diferentes e mutuamente exclusivos. Foram realizadas também análises de comparação de grupos através de teste t de Student e Qui-quadrado, visando identificar se existem variáveis que possuem diferença significativa, podendo indicar outras influências que impactariam na discussão dos resultados desse estudo.

CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O presente projeto obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), sob parecer número 2.452.954. Foram adotados procedimentos que assegurassem a confidencialidade, a privacidade e o cuidado com as informações provenientes da pesquisa, conforme estava registrado no TCLE, bem como, os procedimentos éticos indicados pela Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo o respeito aos participantes ao assegurar-lhes que possuem livre escolha quanto à participação no estudo. Por meio de divulgação científica, os participantes poderão ter acesso aos resultados da pesquisa.

RESULTADOS

Foram calculados escores para cada uma das dimensões dos instrumentos utilizados nesse estudo. A partir disso, foram calculadas estatísticas descritivas de tendência central (média) e dispersão (desvio-padrão, mínimo e máximo) para dois grupos, de acordo com nível de *mindfulness* dos participantes. Estes grupos foram denominados como grupo 1 (com níveis maiores de *mindfulness*) e grupo 2 (com níveis menores de *mindfulness*). Para dividir os dois grupos, foi utilizada a média do ponto de corte (3 pontos) apontado pelo instrumento utilizado (Brown & Ryan, 2003).

Além disso, as variáveis sociodemográficas estudadas tiveram suas médias calculadas para cada grupo e as mesmas foram comparadas através do teste *t* de Student e qui-quadrado. Em nenhuma destas, os grupos apresentaram diferença significativa, o que indica uma amostra de perfil homogêneo. Os resultados para tais variáveis foram: idade (M = 32,94; DP = 8,41), tempo morando juntos (M = 72,83 meses; DP = 86,17), tempo de relacionamento (M = 111,29 meses; DP = 91,99), horas de trabalho por dia (M = 7,08; DP = 3,25), renda mensal (M = 4668,10 reais; DP = 5394,24). O perfil obtido caracterizou-se por uma maioria de 94,7% heterossexuais, 75,4% mulheres, 78,70% residentes do Rio Grande do Sul, 39,9% com casamento civil, religioso ou ambos; 59,8% somente morando juntos com união estável. Destes participantes, 77,9% disse não tido casamento anterior, 72,6% já fizeram algum tipo de terapia, 62,3% sem filhos, 87,9% trabalhando fora de casa, 45,9% com pós-graduação, 24,9% com graduação completa e 23,1% incompleta.

Quanto a estatística descritiva de comparação de grupos entre as dimensões avaliadas nesse estudo, o grupo com maiores níveis de *mindfulness* obteve os seguintes resultados: validação pessoal (M = 42,98; DP = 10,02), abertura ao exterior (M = 13,10; DP = 4,21), comunicação (M = 32,53; DP = 5,77). Já os resultados do grupo com menores níveis de *mindfulness* foram: validação pessoal (M = 38,86; DP = 11,42), abertura ao exterior (M = 12,95; DP = 3,98), comunicação (M = 30,09; DP = 6,52).

Segundo os resultados, pode-se perceber que a ordem das médias foi a mesma tanto para o grupo 1 quanto para o grupo 2. Para ambos os grupos, a maior média obtida foi na dimensão validação pessoal, a segunda na dimensão comunicação e a terceira, na dimensão abertura ao exterior. Porém, de todos estes fatores, o grupo 1 apresentou as maiores médias. Quanto aos desvios padrões observados, em todos os casos se mostraram adequados, visto que seus valores não excederam a metade do valor nominal das médias. Ademais, nenhum dos fatores alcançou o número o mínimo possível (0 pontos) e todos os fatores alcançaram o número máximo possível para cada variável. Tal fato pode ter se dado devido a todos os fatores dessa escala serem positivos.

Em busca de verificar quais das variáveis presentes na intimidade discriminam pessoas com maiores e menores níveis de *mindfulness*, realizou-se análise discriminante. Após análise de comparação de grupos entre os sexos, verificou-se que não houve diferença significativa entre homens e mulheres. A partir disso optou-se por formar dois grupos através das pontuações de *mindfulness*. Para definir o escore dessa variável, seguiu-se o ponto de corte recomendado pelos autores do instrumento. Neste, a soma dos itens foi dividida por 15 (número total de itens da escala). Assim foi obtida a média da escala, através da qual, separou-se o grupo em acima (superiores a 3,00 pontos) e abaixo da média (inferiores a 3,00 pontos). O grupo acima da média foi nomeado de grupo de maior nível de *mindfulness*, e o grupo abaixo, de menor nível de *mindfulness*. Com base nessa variável, os resultados indicam que 47,3 % da amostra é considerada

com menores níveis e 52,67% com maiores níveis. Quanto a média para o escore total de *mindfulness*, a média obtida pelos dos participantes desse estudo foi de 44,90, enquanto que na validação do instrumento original, a média de 395 participantes foi de 62,00.

No decorrer do estudo, as variáveis *mindfulness* e intimidade foram testadas. Os fatores que compunham a intimidade foram: comunicação, validação pessoal e abertura ao exterior. Para a variável de maior poder preditivo, *mindfulness*, o ponto de corte estabelecido foi de $> 0,3$ (Barros et al., 2015). Os valores do centróide em relação ao grupo discriminado, foram de ($F = 0,219$) para maiores níveis de *mindfulness* e ($F = -0,244$), para menores níveis de *mindfulness*, indicando que os grupos são discriminados pelas variáveis apresentadas, conforme é possível ver na tabela 1. A proximidade do centróide indica a direção favorável a um grupo ou outro.

Tabela 1
Valores da função

Função	Valor próprio	% da variância	Variância cumulativa	Correlação canônica	Wilks	X ²	Gl	Sig.
1	0,054 ^a	100,0	100,0	0,226	0,949	14,535	3	0,002

Serão apresentadas a seguir, na tabela 2, as variáveis ordenadas segundo o seu poder explicativo para análise discriminante, através das capacidades de diferenciar os grupos desse estudo. Estas tiveram percentual de explicação de 58,4 % dos dois grupos e todas as variáveis testadas apresentaram maior magnitude (ponto de corte: valor da carga $\geq 0,3$) na discriminação dos grupos.

Tabela 2
Matriz de estruturas

Variáveis	Função 1
Comunicação	0,858
Validação Pessoal	0,830
Abertura ao Exterior	0,770

DISCUSSÃO

Um dos primeiros pontos a se destacar é em relação à amostra constituída nessa pesquisa. Deve-se considerar que, devido à coleta de dados ter sido realizada online, apenas uma parte específica da população pode ter acesso a essa pesquisa. Dessas pessoas, observa-se que a maioria expressiva de participantes foram mulheres, o que pode apontar um perfil de maior interesse e disponibilidade do que os homens para responder pesquisas online.

Outro dado a apontar refere-se ao tipo de união dos participantes. A maior parte da amostra está somente em coabitação ou em união estável, não tendo realizado casamento religioso. Tal fato pode sugerir uma queda no número de oficializações religiosas e reforçar, uma tendência de mulheres pós-graduadas, com renda superior a quatro salários mínimos e trabalhando em média 8 horas por dia (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE, 2017). Através do perfil obtido nessa pesquisa, constata-

Bohn, & Mosmann (2021). Intimidade conjugal: papel discriminante dos níveis de *mindfulness*.

se que se trata de um grupo homogêneo, sendo uma maioria de mulheres heterossexuais, habitantes do estado do Rio Grande do Sul, sem filhos, no primeiro casamento de somente união estável, com média de 7 anos de relacionamento e coabitação por 3 anos, que já fizeram terapia, trabalhando em torno de 8 horas por dia, com renda maior que 3 salários mínimos e com pós-graduação.

Todas as variáveis, sendo elas comunicação (0,858), validação pessoal (0,830) e abertura ao exterior (0,077), discriminaram esse grupo. A partir desses dados, indica-se que pessoas com maiores níveis de *mindfulness* podem possuir maior tendência ou facilidade de desenvolver intimidade em seus relacionamentos.

Aponta-se que, dentre as variáveis avaliadas, a variável comunicação apresentou maior força de discriminação. Entendendo que a comunicação engloba a autorrevelação, a capacidade de se comunicar e falar sobre seus sentimentos e necessidades emocionais está diretamente relacionada com a habilidade de obter consciência acerca de suas experiências internas (Wachs & Cordova, 2007). Tal dado corrobora estudos que apontam que *mindfulness* facilita a clareza de sentimentos, emoções e pensamentos, favorecendo sua expressão e comunicação (Alexakos, 2017).

Além disso, o fato dessa variável ter sido apontada como a discriminante mais forte, reforça que a comunicação é um dos pilares para a construção de intimidade (Eid & Boucher, 2012). É somente a partir dela que ambos os parceiros podem reconhecer e entrar em contato com o mundo interno um do outro (Zrenchik, 2015). Esse tipo de comunicação envolveria elementos de abertura e não julgamento, o que está relacionado com a comunicação afetiva. A mesma refere-se ao comunicar-se sem agredir e acusar, buscando posturas de expressão de sentimentos juntamente que visam compreensão e apoio (González, 2014).

Outro fator de relevância é a qualidade da comunicação expressa. Considerando que maiores níveis de *mindfulness* se associam com maior empatia, consciência de necessidades e clareza emocional (Kozlowski, 2013), o modo pelo qual os sentimentos são comunicados podem ter impacto positivo desses fatores. Sabe-se que uma comunicação com gentileza e atenção à forma pelo qual o outro está recebendo o conteúdo falado, contribui para maior compreensão do que está sendo dito como maior abertura e acolhimento das necessidades comunicadas (Silva & Vandenberghe, 2008). Em vista disso, cabe ainda pensar que, por conta de maior centramento na expressão de necessidades sem julgamentos ou juízos de valor, habilidades de *mindfulness* poderiam contribuir para uma comunicação não violenta.

Uma maior qualidade de comunicação também pode ter um efeito bidirecional na relação, indicando que um cônjuge se influencia pelo jeito do outro de se expressar (Silva, Scorsolini-Comin, & Santos, 2017). Além disso, características como: abertura, não julgamentos, aceitação de novos pontos de vista também poderiam auxiliar tanto na flexibilidade individual e rompimento de possível rigidez psicológica, quanto, na flexibilidade para o encontro de um ponto de vista em comum na comunicação.

Do contrário, menores níveis de *mindfulness* poderiam estar associados a maior inflexibilidade psicológica, distorções cognitivas e menor abertura para o ponto de vista do outro, tornando a comunicação prejudicada e alimentando possíveis dinâmicas de afastamento, disputa ou competição na relação (Maher & Cordova, 2019). Tal fato, além de prejudicar o desenvolvimento da intimidade percebida, geraria um contexto aversivo de não atendimento de necessidades emocionais, o que também não contribuiria para o aumento de habilidades de *mindfulness*.

Somando-se a isso, a validação pessoal, segunda variável apontada como mais

forte na discriminação do grupo com maiores níveis de *mindfulness*, refere-se ao acolhimento do/s sentimento/s, necessidades e revelações do parceiro (a), o que parece complementar a variável comunicação (Moreira, Amaral, & Canavarro, 2009). Dessa forma, pode-se pensar que pessoas com mais *mindfulness* exercem uma postura de maior abertura, não julgamento e aceitação das experiências, facilitando a validação e compreensão dos conteúdos emocionais de si e do outro. Além disso, o contato com as próprias experiências internas, tanto positivas como negativas, é apontado por facilitar a empatia e o contato e suporte perante experiências dolorosas do outro (Kozlowski, 2013).

Cabe destacar a hipótese de que poderia haver a retroalimentação desses processos entre si. Quanto mais uma pessoa se sente vista e validada pelos seus sentimentos expressos, cada vez mais disposição pode ter para reconhecer e dar espaço para manifestar o que sente. A relação vivenciada com o cônjuge poderia influenciar o modo como a pessoa se relaciona com ela mesma, o que contribuiria para o desenvolvimento de maiores habilidades de *mindfulness*.

Do contrário, a relação entre menores níveis de intimidade e menores níveis de *mindfulness* também pode ser discutida nesse sentido. Essa relação poderia significar tanto uma menor disposição para a conexão com os estados internos e a consequente não expressão desses conteúdos na relação, como também, podemos pensar na hipótese de que uma menor intimidade percebida na relação geraria certa indisposição, esquiva ou recusa para o contato emocional individual. Sugerem-se novos estudos nesse sentido.

A terceira variável estudada, abertura ao exterior, apresentou a menor força de discriminação. A mesma relaciona-se com a abertura do casal a atividades sociais e de lazer. Considerando que essa é a variável que expande a díade conjugal, quando vista separadamente, apesar de a mesma não necessariamente possuir elementos de sintonia, conexão e proximidade (Rihm et al., 2017), o presente dado pode indicar que possuir maior abertura para observar a si mesmo, favorece também a abertura para vivenciar novas experiências e atividades sociais. Nesse sentido, a abertura ao exterior pode ser responsável por possibilitar com que os parceiros encontrem novas formas de se enxergar e se relacionar, fortalecendo o vínculo conjugal e a identificação entre si (Moreira, Amaral, & Canavarro, 2009).

Conforme os resultados obtidos através de análise discriminante, verificou-se que nenhuma das variáveis discriminou o grupo com menores níveis de *mindfulness*. Sendo a intimidade um elemento considerado de conexão entre os cônjuges, pessoas com menores níveis de *mindfulness* podem possuir mais dificuldade de conectar-se a si, e conseqüentemente, ao outro (Donald et al., 2016), dificultando o desenvolvimento de intimidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que o presente estudo teve como objetivo verificar o papel discriminante da intimidade em dois grupos de indivíduos com maiores e menores níveis de *mindfulness*, constatou-se que os fatores presentes na intimidade discriminaram somente o grupo com maior nível. Destaca-se que o instrumento de intimidade utilizado apresenta somente variáveis positivas, o que nos permite pensar que se houvesse fatores negativos, estes poderiam relacionar-se com o grupo com menores níveis de *mindfulness*.

Outro fato a se considerar é que todas as variáveis testadas tiveram poder explicativo acima do ponto do corte, o que mostra que fatores da intimidade possuem papel efetivo e dinâmico nos níveis de *mindfulness*. Além disso, um dos principais achados deste estudo refere-se ao forte poder explicativo da variável comunicação. A mesma indica a forte relação com a habilidade de *mindfulness* e com a intimidade, o que nos permite verificar o importante papel da capacidade de olhar pra si para conseguir expressar-se ao outro. Outro dado relevante refere-se à relação entre maiores níveis de *mindfulness* e abertura ao exterior. Tal achado nos coloca a pensar que movimentos introspectivos também favorecem a abertura a atividades que expandem a díade conjugal, e conseqüentemente, fortalecem a percepção de intimidade, algo visto no senso comum, como potencialmente perigoso à conjugalidade.

Tendo em vista que somente pessoas com acesso à internet puderam acessar esse estudo, este fato apresenta-se como uma limitação do mesmo. O presente método de coleta permitiu o acesso a um grupo específico de pessoas, essas, que foram um número expressivo de mulheres, com renda significativa e com escolaridade de pós-graduação. Sugere-se que estudos futuros busquem um entendimento mais amplo do fenômeno através de um público mais abrangente. Além disso, sugere-se maior aprofundamento em outras variáveis da intimidade, bem como, na análise de modelos estatísticos mais complexos de relação entre as mesmas, o que poderia favorecer um entendimento maior sobre a temática do estudo.

Sugere-se que novos estudos investiguem mais especificamente quais componentes podem contribuir para uma comunicação íntima e para a percepção individual de validação. Além disso, novos estudos que avaliem a dinâmica conjugal, o impacto, a predição e a repercussão de uma variável na outra dentro da díade poderiam ampliar essa discussão.

O ponto final a se destacar diz respeito à relevância de estudar a relação entre um fenômeno complexo como a intimidade, com o estudo de *mindfulness*, área com escassos estudos dentro da conjugalidade. Espera-se que os resultados obtidos possam contribuir para a saúde mental, considerando que o presente trabalho sugere o impacto positivo de desenvolver habilidade de *mindfulness* na clínica. Dessa forma, sustenta-se a ideia de que intervenções baseadas nas variáveis deste estudo favorecem maior abertura, empatia e reflexão, o que favorece o tratamento tanto em atendimentos individuais como de casais.

REFERÊNCIAS

- Adair, K. C., Boulton, A. J., & Algoe, S. B. (2018). The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: Findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness*, 9(2), 597-609. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0801-3>
- Ahlborg, T., & Strandmark, M. (2006). Factors influencing the quality of intimate relationships six months after delivery - First-time parents' own views and coping strategies. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 27(3), 163-172. <https://doi.org/10.1080/01674820500463389>
- Alexakos, K. (2017). Mindfulness and sexual wellness. In *Weaving Complementary Knowledge Systems and Mindfulness to Educate a Literate Citizenry for Sustainable and Healthy Lives* (pp. 215-234). Sense Publishers.

- Aránega, A. Y., Sánchez, R. C., & Pérez, C. G. (2019). Mindfulness' effects on undergraduates' perception of self-knowledge and stress levels. *Journal of Business Research, 101*, 441-446. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.01.026>
- Barros, V. V. D., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W. D., & Ronzani, T. M. (2015). Validity evidence of the Brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica, 28*(1), 87-95. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-7153.201528110>
- Baumeister, R. F., & Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review, 3*, 49-67. https://doi.org/10.1207%2Fs15327957pspr0301_3
- Briere, J. (2016). Mindfulness, insight e terapia do trauma. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Orgs.), *Mindfulness e psicoterapia* (pp. 214-231). Artmed.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Cardoso, B. L. A., & Demarzo, M. (2018). Contribuições da prática de mindfulness para o desenvolvimento de habilidades terapêuticas. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 20*(4), 81-92. <http://dx.doi.org/10.31505/rbtcc.v20i4.1112>.
- Crocker, J., Canevello, A., & Lewis, K. A. (2017). Romantic relationships in the ecosystem: Compassionate goals, nonzero-sum beliefs, and change in relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 112*(1), 58. <http://dx.doi.org/10.1037/pspi0000076>
- Davoodvandi, M., Nejad, S. N., & Farzad, V. (2018). Examining the effectiveness of gottman couple therapy on improving marital adjustment and couples' intimacy. *Iranian Journal of Psychiatry, 13*(2), 135. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6037577/>
- Donald, J. N., Atkins, P. W., Parker, P. D., Christie, A. M., & Ryan, R. M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between present-moment awareness and stress responses. *Journal of Research in Personality, 65*, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.09.002>
- Eid, P., & Boucher, S. (2012). Alexithymia and dyadic adjustment in intimate relationships: Analyses using the Actor Partner Interdependence Model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(10), 1095-1111. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.10.1095>
- Ferreira, L. C., Narciso, I., & Novo, R. (2013). Authenticity, work and change: A qualitative study on couple intimacy. *Families, Relationships and Societies, 2*, 339-354. <https://doi.org/10.1332/204674313X668569>
- Forstie, C. (2017). A new framing for an old sociology of intimacy. *Sociology Compass, 11*(4), e12467. <https://doi.org/10.1111/soc4.12467>
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at Work. In Research in Personnel and Human Resources Management (Vol. 30, pp. 115-157). Emerald Group Publishing Limited, 10, S0742-7301.
- González, J. A. R. (2014). *Manual de orientación y terapia familiar: (enfoque sistémico teórico-práctico)*. ACCI (Asociación Cultural y Científica Iberoamericana).
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 927-947. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x>

- Greeff, H. L., & Malherbe, A. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(3), 247-257. <https://doi.org/10.1080/009262301750257100>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2009). *Análise multivariada de dados*. Bookman Editor.
- Harper, J. M., Schaalje, B. G., & Sandberg, J. G. (2000). Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *American Journal of Family Therapy*, 28(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/019261800261770>
- Horn, A. B., Samson, A. C., Debrot, A., & Perrez, M. (2018). Positive humor in couples as interpersonal emotion regulation: A dyadic study in everyday life on the mediating role of psychological intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 0265407518788197. <https://doi.org/10.1177/0265407518788197>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. (2017). Estudos e pesquisas – Informação Demográfica e Socioeconômica, n. 19, Síntese dos indicadores sociais. http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicadores2017/indic_sociais2006.pdf.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.748889>
- Langer, E. J. (2014). Mindfulness forward and back. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, 1, 7-20. <https://doi.org/10.1002/9781118294895.ch1>.
- Lordello, S. R., & Silva, I. M. D. (2017). Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde: um panorama geral. *Revista da SPAGESP*, 18(2), 06-15. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702017000200002&lng=pt&nrm=iso
- Maher, E. L., & Cordova, J. V. (2019). Evaluating equanimity: Mindfulness, intimate safety, and relationship satisfaction among meditators. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(2), 77. <https://doi.org/10.1037/cfp0000119>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 817. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.817>
- Moreira, H., Amaral, A., & Canavarro, M. C. (2009). Adaptação do Personal Assessment of Intimacy in Relationships Scale (PAIR) para a população Portuguesa: Estudo das suas características psicométricas. *Psicologica*, 50, 353-373. https://doi.org/10.14195/1647-8606_50_18
- Narciso, I., & Ribeiro, M. T. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Coisas de Ler.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer.
- Reis, H. T. (2017). The interpersonal process model of intimacy: Maintaining intimacy through self-disclosure and responsiveness. In *Foundations for Couples' Therapy* (pp. 216-225). Routledge.
- Rihm, A., Sharim, D., Barrientos, J., Araya, C., & Larraín, M. (2017). Experiencias Subjetivas de Intimidad en Pareja: Un Dilema Social Contemporáneo. *Psykhé*

- (Santiago), 26(2), 1-14. <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.26.2.1017>
- Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-60. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x>
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Fink, B. C. (2015). Short-term change in couples' conflict following a transition to parenthood intervention. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(4), 239. <http://dx.doi.org/10.1037/cfp0000051>
- Silva, L. A., Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2017). Casamentos de longa duração: Recursos pessoais como estratégias de manutenção do laço conjugal. *Psico-USF*, 22(2), 323-335. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712017220211>
- Silva, L. P., & Vandenberghe, L. (2008). The scope of communication training in behavioral marital therapy. *Psicologia em Estudo*, 13(1), 161-168. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722008000100019>
- Tower, R. B., & Krasner, M. (2006). Marital closeness, autonomy, mastery, and depressive symptoms in a US Internet sample. *Personal Relationships*, 13(4), 429-449. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00128.x>
- Vandenberghe, L., & Assunção, A. B. (2009). Concepções de mindfulness em langer e Kabat-Zinn: Um encontro da ciência ocidental com a espiritualidade oriental. *Contextos Clínicos*, 2(2), 124-135. <https://doi.org/10.4013/4921>
- Vilaverde, R. J. F. (2019). *Explorando a relação entre mindfulness disposicional, empatia, atenção e o reconhecimento de emoções em faces e vozes*. Tese de doutorado, Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Wainberg, L., & Hutz, C. S. (2012). Intimidade conjugal: Principais modelos teóricos. In M. N. Baptista, L. M. T. Maycoln, (Org.). *Psicologia de família: Teoria, avaliação e intervenção*. Artmed.
- Zrenchik, K. (2015). Two appreciations: A couples *Journal of Family Psychotherapy*, 26therapy intervention to enhance intimacy and relational satisfaction. (1), 74-80. <https://doi.org/10.1080/08975353.2015.1002747>

Recebido: 21/07/2020
Reformulado: 04/09/2020
Aceito: 08/09/2020

Sobre as autoras:

Marcela Bohn é mestra em Psicologia pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos.

Clarisse Pereira Mosmann é docente do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade do Vale do Rio dos Sinos.

Correspondência com as autoras: marcela.bohn@gmail.com