

# INTERVENÇÕES PARA TERAPIAS COM CASAIS: RECURSOS CLÍNICOS DO MÉTODO GOTTMAN

INTERVENTIONS FOR COUPLES THERAPIES:  
GOTTMAN METHOD CLINICAL RESOURCES

INTERVENCIONES PARA TERAPIAS DE PAREJA:  
RECURSOS CLÍNICOS DEL MÉTODO GOTTMAN

**RESUMO:** Este artigo buscou reunir os principais recursos para manejo em atendimentos de casais oferecidos por John Gottman. A partir de décadas de dados coletados em suas pesquisas, observando as dinâmicas de casais em seu laboratório, o pesquisador desenvolveu um método próprio de atendimento, difundido em todo o mundo como *Método Gottman*, que compreende uma abordagem prática e efetiva de manejo terapêutico. A clínica com casais envolve uma complexidade que se apresenta como uma tarefa desafiadora mesmo para terapeutas experientes, os quais podem carecer de recursos práticos para serem utilizados com díades. O objetivo do presente trabalho é caracterizar recursos propostos pelo *Método Gottman* que podem ser utilizados na prática clínica com casais. Espera-se que os recursos clínicos compartilhados possam contribuir para a prática de terapeutas que atendam casais. Compreende-se que investir nas técnicas de intervenção com casais oportuniza a qualidade dos vínculos conjugais, bem como a saúde dos envolvidos nos relacionamentos íntimos.

**Palavras-chave:** Terapia de casal; Aconselhamento conjugal; Relações conjugais; Método Gottman; Conflito conjugal.

**ABSTRACT:** This article sought to bring the main resources for couples' care offered by John Gottman. Based on his research, observing the dynamics of couples in his laboratory, the researcher developed his own method of care, spread throughout the world as the *Gottman Method*, which comprises a practical approach to therapeutic management. The couples' clinic involves a complexity that presents itself as a challenging task even for experienced therapists, who may lack practical resources to be used with dyads. The aim of this study is to characterize resources proposed by the Gottman method that can be used in clinical practice with couples. It is hoped that the shared clinical resources can contribute to the practice of therapists who assist couples, as well as to the strengthening of bonds and health of those involved in intimate relationships.

**Keywords:** Couple therapy; Marriage counseling; Marital relations; Gottman Method; Marital conflict.

**RESUMEN:** Este artículo buscó reunir los principales recursos para la gestión de la atención de parejas que ofrece John Gottman. A partir de décadas de datos recopilados en su investigación, observando la dinámica de las parejas en su laboratorio de Seattle, el investigador ha desarrollado su propio Método de atención psicoterapéutica, difundido por todo el mundo como el Método Gottman, que comprende un enfoque práctico y eficaz del manejo terapéutico. La clínica de parejas implica una complejidad que se presenta como una tarea desafiante incluso para terapeutas experimentados, que pueden carecer de recursos prácticos para usar con díadas. El objetivo de este estudio es caracterizar los recursos propuestos por el Método de Gottman que pueden ser utilizados en la práctica clínica con parejas. Se espera que los recursos clínicos compartidos puedan contribuir a la práctica de los terapeutas que atienden parejas. Se entiende que invertir en técnicas de intervención con parejas brinda oportunidades para la calidad de los vínculos matrimoniales, así como para la salud de quienes participan en las relaciones íntimas.

**Palabras llave:** Terapia de pareja; Consejería matrimonial; Relaciones maritales; Método Gottman; Conflicto matrimonial.

JULIANA BARON  
PINHEIRO<sup>1</sup>

SIMONE DILL  
AZEREDO BOLZE<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Familiare Instituto  
Sistêmico*

Recebido em 16/06/2021  
Aceito em 20/10/2021

## INTRODUÇÃO

Dentre autores reconhecidos na área da conjugalidade, John Gottman se destacou por ter construído sua teoria com base em pesquisas e observações. O pesquisador postula que a intervenção de casal deve ser fundamentada na pesquisa básica e argumenta que, quando começou com o seu trabalho, havia apenas um punhado de estudos dedicados a entender o porquê de alguns casais manterem seus casamentos, enquanto outros, não conseguiam. De acordo com o autor, infelizmente, esses poucos estudos não davam pistas de como proceder com intervenções (Gottman, 1998; Gottman & Gottman, 2008).

E foi isso que motivou Gottman a iniciar sua pesquisa no *Laboratório do Amor*, nome dado pela imprensa às instalações na Universidade de Washington, em Seattle, onde há mais de 40 anos o pesquisador convida casais para participarem de experimentos (Gottman & Gottman, 2018). Baseado em uma perspectiva integrativa, que envolve teorias psicológicas e desenvolvimentais, ele investiga cientificamente os relacionamentos amorosos, acompanhando casais em diferentes etapas do ciclo de vida, por meio de estudos longitudinais, investigando aspectos de estabilidade e mudança nas relações (Gottman & Gottman, 2008, 2018).

Os casais que aceitam participar das pesquisas de Gottman passam o dia inteiro no apartamento montado no laboratório, onde uma câmera grava todas as palavras e movimentos corporais e, no outro lado de um espelho unilateral, seus assistentes, cercados de monitores, analisam a interação sutil entre as reações biológicas, a linguagem corporal, as expressões faciais e a forma como os casais se comunicam (Gottman, Levenson & Woodin, 2001).

Com base nas predições feitas a partir de suas pesquisas, John e Julie Gottman, sua esposa e também terapeuta de casais, desenvolveram uma teoria sobre como os relacionamentos funcionam bem ou falham, além de métodos para facilitar mudanças nas relações, através de psicoeducação e intervenções preventivas e terapêuticas. Em 1996, eles fundaram o *Gottman Institute* para continuar a desenvolver abordagens baseadas em evidências, com o objetivo de melhorar os resultados das terapias de casais e oferecer formação de terapeutas para atuarem a partir do que ficou conhecido como *Método Gottman* (Gottman & Gottman, 2008; The Gottman Institute, 2020a), o qual tem sido amplamente usado com casais heterossexuais, gays e lésbicas em diversos países (Garanzini et al., 2017).

No Brasil, entretanto, aponta-se para a escassez de estudos com casais e que tenham como foco a psicoterapia conjugal (Costa, Delatorre, Wagner & Mosmann, 2017). Nesse sentido, o objetivo deste artigo é caracterizar recursos propostos pelo Método Gottman que podem ser utilizados na prática clínica com casais. Para tanto, utilizou-se revisão narrativa da literatura, a qual se configura como estratégia adequada para sumarização de conhecimentos das temáticas pouco exploradas, contribuindo para o desenvolvimento de diferentes modalidades de intervenção (Ferrari, 2015). Assim, este estudo teórico contemplou pesquisa em artigos, livros e capítulos escritos em língua portuguesa, inglesa e espanhola, além de materiais disponíveis no site do *Gottman Institute* ou no aplicativo *Gottman Card Decks* (The Gottman Institute, 2020c).

Com base na teoria proposta pelo Método Gottman, são apresentados recursos práticos para a clínica com casais. Ressalta-se que, em vez de oferecer uma lista de verificação do que precisa ser alterado em relacionamentos com problemas, os terapeutas de casais podem usar a teoria de como casamentos funcionam ou fracassam para proporem intervenções e facilitarem mudanças terapêuticas (Gottman & Gottman, 2008).

Compreender por que alguns casais se envolvem em uma armadilha enquanto outros são capazes de driblá-las é a questão central da pesquisa de Gottman e sua equipe. O autor afirma que o foco em muitas terapias de casal é principalmente a resolução de conflitos, pois os terapeutas se guiam pelo objetivo de ajudar os casais a resolver seus problemas de modo a afastá-los para sempre. No entanto, sua pesquisa mostra que cerca de 69% dos conflitos conjugais são perpétuos, ou seja, nunca serão resolvidos (Gottman & Gottman, 2008; Gottman & Silver, 2015). Assim, a partir de estudos observacionais, o autor evidenciou que relacionamentos que funcionam bem estabelecem o que chama de *diálogo* sobre esses conflitos insolúveis e não a tentativa de resolvê-los (Gottman & Gottman, 2008).

Outros problemas de relacionamento, além dos conflitos frequentes, que podem ser abordados na terapia a partir do Método Gottman, incluem comunicação deficitária, casais emocionalmente distantes à beira da separação e com problemas específicos, tais como dificuldades sexuais, infidelidade, dinheiro e parentalidade. E mesmo díades com níveis “normais” ou esperados de conflito podem se beneficiar da terapia de casais do Método Gottman, já que os terapeutas que seguem esse modelo visam a ajudar os membros da parceria a construir relacionamentos mais fortes, de maneira geral, e formas mais saudáveis de lidar com os problemas que surgirem no futuro (The Gottman Institute, 2020a).

Apesar de bastante complexa, os objetivos da terapia de casal do Método Gottman são, basicamente: desarmar a comunicação verbal conflitante; aumentar a intimidade, o respeito e o afeto; remover barreiras que criam um sentimento de estagnação em situações conflitantes; e criar um senso elevado de empatia e compreensão no contexto do relacionamento (The Gottman Institute, 2020b).

O processo começa com uma avaliação de pontos fortes e desafios do relacionamento do casal e as primeiras sessões envolvem uma entrevista conjunta e duas individuais, que se iniciam com a narrativa do casal sobre o que os levou à terapia. Realiza-se, então, uma entrevista com perguntas sobre a história e a filosofia do relacionamento (a compreensão dos membros da parceria sobre o que faz seu casamento funcionar, bem como sobre as mudanças ocorridas ao longo dos anos), além de como eram as relações conjugais dos seus pais. Na sequência, é gravada uma discussão de conflitos com monitoramento fisiológico. Em seguida, são realizadas sessões individuais e o casal preenche questionários que seguem a teoria da Casa do Relacionamento Sólido, a qual será apresentada mais adiante (Gottman & Gottman, 2008; The Gottman Institute, 2020b).

As informações coletadas nessas sessões iniciais constituem instrumentos de avaliação que serão utilizados durante o processo. Em uma sessão subsequente, apresenta-se essa avaliação ao casal e são discutidos os objetivos terapêuticos gerados por ela. Uma vez que os objetivos são definidos com o casal, a intervenção pode começar (Gottman & Gottman, 2008; Gottman, & Gottman, 2015; The Gottman Institute, 2020b).

É importante ressaltar que o Método Gottman de terapia de casal é contraindicado quando existe um caso extraconjugal ativo e quando houver violência doméstica em oposição à situacional, sendo que essa última envolve a compreensão de que o uso da violência não faz parte do relacionamento global do casal, mas ocorre em situações específicas e esporádicas (Gottman & Gottman, 2008). A seguir, apresenta-se a sumarização de aspectos teóricos e práticos desenvolvidos a partir das pesquisas de Gottman e sua equipe, os quais servem como recursos a serem utilizados na clínica com casais.

## A Teoria da Casa do Relacionamento Sólido

O Método Gottman é apresentado por meio da teoria da *Casa do Relacionamento Sólido* (Figura 1), que se tornou a base do design de intervenções clínicas para casais. A *Casa* é constituída por dois pilares e sete níveis (ou andares) que formam a teoria sobre os componentes de relacionamentos saudáveis, os quais são organizados em ordem hierárquica para fins didáticos e guiam os terapeutas no planejamento das suas intervenções (Gottman & Gottman, 2008, 2017; The Gottman Institute, 2020a).

Figura 1. A casa do relacionamento sólido



Imagem adaptada e traduzida pelas autoras

Copyright © 2000-2011 by Dr. John Gottman. Distributed under license by the Gottman Institute, Inc.

Fonte: Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2017).  
The natural principles of love. *Journal of Family Theory*, p. 15.

## Os pilares da casa: confiança e compromisso

A teoria da Casa é alicerçada em dois pilares considerados fundamentais para a construção de um relacionamento sólido (Gottman & Gottman, 2008, 2017; Gottman, Gottman, & McNulty, 2017; The Gottman Institute, 2020a). O primeiro é o da *Confiança*, compreendida como um estado que ocorre quando uma pessoa acredita que a parceria age e pensa no sentido de maximizar os melhores interesses e benefícios dessa pessoa e não foca apenas nas suas prioridades. Já o segundo pilar é o *Comprometimento*, o qual envolve acreditar (e agir de acordo com a crença) que seu relacionamento com essa pessoa faz parte da sua jornada ao longo da vida, para o bem ou para o mal (o que significa que, se piorar, o casal trabalhará para melhorá-lo). Isso implica valorizar as qualidades positivas da sua parceria e nutrir gratidão, em vez de destruí-la, como, por exemplo, focando apenas nas qualidades negativas (Gottman & Gottman, 2008, 2017).

Os recursos terapêuticos para avaliar esses dois pilares com os casais pode envolver conversações com perguntas do tipo: *you sense that you can count on your partnership when you need it? In what moments?* (em relação à confiança); e *o que faz vocês se escolherem todos os dias? Quais objetivos vocês têm em comum? Como esses objetivos podem ser alcançados?* (em relação ao compromisso).

## Os sete níveis da casa

### *Construir mapas de amor*

O primeiro nível, que constitui a base da casa, trata de *Construir mapas de amor*, que diz respeito ao conhecimento do mundo psicológico da parceria, sua história, suas preocupações, tensões, alegrias e esperanças. Gottman relaciona o mapa do amor com um mapa de estradas do mundo interior da parceria, construído a partir de perguntas abertas que gerem conversações entre os membros do casal (Gottman & Gottman, 2008, 2017; The Gottman Institute, 2020a). As pesquisas de Gottman e sua equipe identificaram que cônjuges satisfeitos apresentam consciência mútua do seu relacionamento e são intimamente familiarizados com o mundo do outro (Driver, Tabares, Shapiro, & Gottman, 2016; Gottman & Silver, 2014a).

Esse princípio se mostra um recurso potente para a terapia de casal porque, durante um momento de conflito, ele serve como uma rota de fuga. Assim, os casais que contam com um mapa do amor detalhado estão muito mais preparados para enfrentar as dificuldades e os conflitos. Um exemplo de um momento de dificuldade em que esse mapa pode ser utilizado é o nascimento do primeiro filho. Gottman e Silver (2015) apontam que 67% dos casais apresentam uma queda acentuada no nível de satisfação conjugal na transição para a parentalidade, e o que os ajuda a viver esse momento com qualidade e conexão é conhecer muito um ao outro. Os terapeutas podem fazer perguntas e facilitar conexões por meio de conversações sobre os mapas de amor entre os membros do casal, tais conversações podem envolver informações, preferências e aspirações sobre a parceria. Exemplos de perguntas incluem: *quais são as tensões que sua parceria enfrenta no seu dia a dia? Qual o pior medo da sua parceria? Quais são os sonhos de vida da sua parceria? O que sua parceria gosta de fazer no seu tempo livre? Qual é a melhor forma da sua parceria se acalmar?*

### *Cultivar afeição e admiração*

No segundo nível está *Cultivar afeição e admiração*, que seria um antídoto para o menosprezo, um comportamento negativo compreendido como prejudicial para os relacionamentos íntimos. Esse nível se concentra na comunicação e na expressão de afeto e respeito dentro de um relacionamento, nos pequenos momentos do cotidiano (Gottman & Gottman, 2008, 2017; The Gottman Institute, 2020a). Os terapeutas podem propor que os membros do casal completem frases do tipo: *eu agradeço você por...; eu me diverti quando...; eu admiro você por...; eu me orgulho de você quando...; eu me sinto atraído por você quando...; eu gosto quando você...*

### *Estar voltado um para o outro*

Já o terceiro nível lembra o casal de *Estar voltado um para o outro* ao declarar suas necessidades e de estar ciente para responder aos *lances por conexão*, ou seja, focar nos pequenos momentos da vida cotidiana que envolvem ações com pedidos emocionais de conexão, que são considerados os blocos de construção do relacionamento (Gottman & Gottman, 2008, 2017; The Gottman Institute, 2020a).

Assim, o Método Gottman preconiza que os terapeutas fiquem atentos a esses lances, também chamados de *unidade fundamental para conexão emocional*, que seriam pedidos, feitos por cada membro do casal, que objetivam conexões. Tais lances podem ser representados por uma pergunta, um gesto, um olhar, um toque ou qualquer expressão que diga *quero me sentir ligado a você*. Podem ser simples como um *pode pegar uma água para mim?*, ou tão profundos como um *preciso de você* (Gottman & DeClaire, 2003; Gottman & Gottman, 2008; Gottman & Silver, 2014b).

Essas tentativas por conexão, de acordo com Gottman e Silver (2014b), iniciam o que os autores chamam de momentos *porta corrediça*, ou seja, quando uma pessoa expressa a necessidade de conexão, a resposta do outro pode ser a de deslizar a porta para abri-la e passar por ela ou mantê-la fechada e virar-se de costas. Qualquer resposta que não demonstre interesse de conexão fecha a porta. Apesar de serem relativamente simples, essas respostas determinam, em grande parte, a maneira como os conflitos entre as pessoas podem ser regulados e distingue os casamentos satisfatórios daqueles que se encaminham para o divórcio (Gottman & DeClaire, 2003).

Alguns lances são bastante comuns e podem ser usados como recursos durante o atendimento clínico. Os terapeutas de casal podem compartilhar com seus clientes um convite para que ambos prestem atenção ao que a parceria diz, respondam a pedidos simples, trabalhem juntos, mostrem interesse diante das conquistas um do outro, conversem, se ajudem a resolver problemas e aprendam algo em conjunto (Gottman & DeClaire, 2003; Gottman & Silver, 2014b).

### *Perspectiva positiva*

No quarto nível da casa está a *Perspectiva positiva*, que diz respeito a manter uma abordagem positiva para a solução de problemas, o que significa, basicamente, não levar para o lado pessoal ações neutras ou negativas (Gottman & Levenson, 1999). O índice elevado de envolvimento positivo pode ser extremamente compensador, tendo em vista que casais que reagem de modo positivo aos comportamentos e pedidos por conexão costumam expressar mais humor, afeto e interesse durante as discussões (Gottman & DeClaire, 2003). É quase como se todos os bons sentimentos que os membros do casal acumularam ao responderem com respeito

e amor aos lances um do outro formassem uma poupança emocional, a qual Gottman denomina utilizando a metáfora da *conta bancária do amor*, uma espécie de reservatório de bons sentimentos de onde, futuramente, o casal pode fazer saques, especialmente nos momentos de conflitos (Gottman, 1993; Gottman & Silver, 2014a). Essas interações positivas podem ser movimentos simples do cotidiano, como um abraço, uma mensagem de amor no meio da tarde ou uma massagem nos pés antes de dormir (Gottman & DeClaire, 2003; Gottman & Gottman, 2008).

Nesse sentido, os terapeutas de casais podem sensibilizar seus clientes para manterem essa perspectiva em seu relacionamento, sintonizando com o que está indo bem, e não apenas com o que não está (Gottman & Gottman, 2017). Os terapeutas podem solicitar para cada membro do casal estar atento às melhores qualidades da parceria e “pegá-la” fazendo algo certo. Os terapeutas pedem para cada cônjuge tentar fazer uma lista das pequenas coisas positivas que ela ou ele percebe que a parceria faz ou diz. Indica-se que comece pela manhã e continue até à noite como se estivesse rastreando seus bons hábitos (por exemplo: fez café esta manhã, pesquisou a melhor loja para consertar nosso carro, me mandou uma bela mensagem de texto esta tarde.) O Método Gottman postula que a consciência desses pequenos momentos constrói o hábito mental de ver a parceria de uma maneira positiva (The Gottman Institute, 2020d).

### *Gerenciar conflitos*

O quinto andar da casa enfatiza o *Gerenciamento dos conflitos*, que é diferente da busca por resolução. O Método Gottman ressalta que ter conflitos nos relacionamentos é natural e sugere que os terapeutas trabalhem com os membros do casal uma abordagem gentil ao apresentarem suas queixas, ajudando-os a aceitar influência da parceria, a acalmar-se fisiologicamente e a comprometer-se no estabelecimento de um diálogo sobre os problemas (Gottman & Gottman, 2008, 2017; The Gottman Institute, 2020a).

Um dos desafios da prática clínica é o padrão de rivalidade estabelecido entre um casal, o qual pode ocasionar a escalada de conflitos. Para lidar com isso, um recurso que pode ajudar é que os terapeutas sensibilizem cada membro da díade para a aceitação da influência um do outro (Driver et. al., 2016). Os terapeutas podem avaliar com o casal a disposição de cada membro da parceria para ceder durante uma discussão para vencer no relacionamento. Ao compartilhar esse recurso, os terapeutas podem ajudar os casais a aprenderem que ao encontrar um ponto de rendição, mesmo um ponto de menor importância, eles obtêm o propósito desejado de um relacionamento íntimo e satisfatório. Salienta-se que isso não significa uma rendição completa de um aos caprichos do outro. Em vez disso, aceitar influência é a capacidade de encontrar um ponto de concordância na posição da outra pessoa. Frequentemente, essa concordância só é atingida quando cada membro da parceria procura entender o significado da perspectiva do outro no conflito. Tal ideia significa que ter um conflito com outra pessoa não indica que existe algo fundamentalmente errado com o relacionamento, mas que é preciso entender que as diferenças são apenas atribuições de significados diferentes às mesmas situações. Por isso, reconhecer o idealismo na posição da parceria e conversar a respeito do assunto pode ser um jeito extremamente útil de estabelecer vínculos emocionais (Gottman & DeClaire, 2003; Gottman & Gottman, 2008).

Assim, se os membros do casal conseguem aceitar a influência um do outro, eles podem sair de posições que eram rígidas e improdutivas para outras de consenso e colaboração. Nesse sentido, se os terapeutas de casal conseguem sensibilizá-los para que eles consigam reconhecer uma parte do ponto de vista do outro,

ambos podem ver o problema de forma diferente. E embora aceitar influência seja difícil às vezes, esse recurso resulta em uma força para o relacionamento conjugal, porque quando os cônjuges aprendem a ceder em certos pontos de um conflito, eles percebem que podem cooperar e trabalhar juntos como um casal (Driver et. al., 2016). Uma pergunta possível para trabalhar essa questão seria: *o que aconteceria se você visse sua parceria como um aliado e não como um adversário?*

Ainda no que se refere ao gerenciamento de conflitos, Gottman e sua equipe chamam a atenção para a importância de o casal conseguir conversar sobre os problemas, evitando interações e expressões de comportamentos negativos que ele denomina os *Quatro Cavaleiros do Apocalipse* (Driver et. al., 2016; Gottman, 1998). Apresentados na ordem de seu perigo relativo para a relação, estão: a *Crítica*, a *Atitude Defensiva*, o *Menosprezo* e o *Obstrucionismo*.

O primeiro dos quatro cavaleiros, a *crítica*, é muito comum em relacionamentos com problemas, mas a crítica, nesse caso, vai muito além e é mais nociva para o relacionamento do que uma simples queixa. Ela costuma ser mais global e inclui insultos ou ataques ao caráter (Driver et al., 2016; Gottman, & DeClaire, 2019; Gottman & Gottman, 2008). Para ajudar os casais a evitarem esse primeiro cavaleiro, que é menos danoso, mas que a longo prazo tem efeitos devastadores (Gottman & Silver, 2014b) e abre espaço para os próximos, os terapeutas podem incentivá-los a discutirem conflitos e problemas assim que eles aparecem, ao invés de deixar chegar no auge da irritação e da mágoa. Também ajuda focar mais naquilo que se sente, que Gottman chama de declarações sobre *mim*, ao invés de declarações sobre *você*, a respeito de uma situação específica e expressando uma necessidade positiva com clareza. Os terapeutas podem praticar com os casais conversações do tipo: *quando eu vi ou ouvi... (situação específica que chateou), eu me senti...; eu gostaria que você... (fazer um pedido à parceria).*

A *atitude defensiva*, o segundo cavaleiro, embora pareça uma forma natural de se proteger contra um ataque recebido, em geral transforma-se em contra-ataque, o que aumenta ainda mais a negatividade entre o casal (Driver et. al., 2016; Gottman & Gottman, 2008). Assim, o antídoto para a atitude defensiva está em assumir a responsabilidade por, pelo menos, uma pequena parte do problema. É importante que os terapeutas conversem com os membros do casal sobre a importância de cada um reconhecer a sua responsabilidade e a necessidade de escutar o que o outro diz, não como um ataque, mas como a expressão de uma informação (Gottman & Gottman, 2008). Os terapeutas podem facilitar conversações que minimizem a atitude defensiva perguntando: *você acha que pode compreender a perspectiva da sua parceria? De que forma você acha que contribui para isso ocorrer no relacionamento de vocês?*

O terceiro cavaleiro, representado pelo *menosprezo*, o mais corrosivo, é uma declaração feita a partir de uma posição de superioridade que geralmente inclui comentários depreciativos, sarcasmo, humor hostil para diminuir o outro, insultos, xingamentos ou algo mais sutil, como, por exemplo, corrigir a gramática da parceria quando com raiva. Esse cavaleiro é mais destrutivo do que a crítica, porque ele expressa descontentamento e desrespeito entre os cônjuges (Driver et. al., 2016; Gottman & Gottman, 2008). Desse modo, é preciso muita vigilância para expulsá-lo (Gottman & DeClaire, 2019) e cada membro da parceria necessita estar disposto a mudar de atitude em relação ao outro. Pelo bem de qualquer relação, para Gottman é essencial que os terapeutas não tenham empatia com declarações de desprezo, já que ao fazer isso, se corre o risco de criar uma coalizão com o abuso (Gottman & Gottman, 2008). Os terapeutas precisam propositalmente interromper quaisquer insultos, humilhações ou xingamentos durante as sessões e demandar respeito.

Os terapeutas podem propor, por exemplo, que quando um dos membros da parceria se pegar pensando em como insultar o outro, que se imagine apagando essas ideias.

O *obstrucionismo*, o quarto cavaleiro do apocalipse, se configura como o desengajamento emocional da interação. Isso pode se caracterizar pela ausência de contato visual entre os membros do casal, ou por falta de sinal de interesse na interação ou resposta verbal, como se o obstrutor se tornasse um muro de pedra e no qual o interlocutor é ativamente ignorado (Driver et. al., 2016; Gottman & Gottman, 2008). Um dos antídotos para o obstrucionismo é orientar o casal a reduzir sua excitação fisiológica e permanecer emocionalmente envolvido (Gottman & DeClaire, 2019; Gottman & Gottman, 2008). Gottman recomenda que, ao discutir com a parceria, cada membro da dupla faça um esforço para dar mais subsídios um ao outro. Os terapeutas podem solicitar que os parceiros se olhem nos olhos e sensibilizar os cônjuges de que um simples aceno de cabeça indica ao falante que ele está sendo ouvido. Esta legitimação pode contribuir para melhorar a relação e, a partir daí, o obstrucionista pode ir se aprimorando na arte de ouvir.

Quando todos os quatro cavaleiros estão presentes durante um conflito, Gottman indica que eles corroem o casamento e criam hostilidade (Driver et. al., 2016). Uma alta frequência dos quatro cavaleiros, no entanto, cria danos duradouros e, mais provavelmente, a eventual ruína do casamento. Por isso, é tão importante que terapeutas de casal estejam atentos à presença desses comportamentos nos relacionamentos dos casais que os procuram e trabalhem no sentido de conscientizar os membros da díade sobre os riscos de manter esse tipo de interação, bem como apresentem formas alternativas e menos danosas de gerenciar os conflitos.

Por fim, nesse nível da Casa, os terapeutas devem trabalhar a prática do autocontrole. O afastamento temporário de 20 minutos para interromper uma discussão, com exercícios de relaxamento para se acalmar fisiologicamente, pode ser um importante recurso para se evitar a escalada de conflitos e para que esses possam ser gerenciados de forma mais construtiva (The Gottman Institute, 2020e). Além disso, os terapeutas também podem trabalhar, com o casal, formas de um membro da parceria acalmar o outro e de eles poderem se ajudar nos momentos de conflitos através de uma simples pergunta: *como você e sua parceria ajudam a se acalmar quando estão chateados?*

Outro aspecto observado durante a pesquisa de Gottman e seus colaboradores é o de que os casais satisfeitos manejam o conflito e as falhas no relacionamento com o que ele denominou de *Tentativas de Reparação*, que são interações que impedem ou reduzem a escalada negativa (Driver et. al., 2016). Exemplos comuns de tentativa de reparação incluem pedido de desculpas, uso de humor, afeição e mudança de assunto. Essas tentativas de reparação não estão necessariamente relacionadas ao conteúdo da discussão, mas podem simplesmente oferecer um breve adiamento dela. Permitir uma mudança de assunto não deve ser interpretado como evitação. Os casais satisfeitos retomam a discussão e permitem que o adiamento impeça a sua escalada, mesmo que o assunto seja desconfortável ou tenso, enquanto os casais insatisfeitos, por outro lado, respondem frequentemente a esses tipos de reparações como uma interpretação negativa da intenção do seu parceiro (Driver et. al., 2016).

Gottman e Silver (2014b) apresentam uma lista de reparos possíveis, que se dividem em dois grupos: um que evoca reflexões, chamado de *reparos cognitivos*, que têm como objetivo desativar a tensão; e outro que evoca emoções, denominado de *reparos emocionais*, que costumam ser mais eficazes porque têm como objetivo diminuir o nível de tensão por meio da compreensão e do reconhecimento dos sentimentos do outro e também propiciar a expressão sobre os seus próprios sentimentos.

Dentre as possibilidades de intervenções para reparos cognitivos, os terapeutas podem solicitar que os membros da parceria: definam o conflito do ponto de vista de cada um; cheguem a um consenso e encontrem um meio termo para a questão; monitorem o conflito e sinalizem quando sentirem a elevação no nível de tensão; interrompam a interação conflitiva se perceberem que a discussão está ficando destrutiva.

Para os reparos emocionais, os terapeutas podem convidar os membros do casal a: concordarem um com o outro até certo ponto; expressarem afeto, carinho e afeição durante o conflito; usarem o humor quando possível; revelarem-se, indicando pensamentos e emoções que expliquem o seu lado no conflito; assumirem responsabilidade, reconhecendo a sua contribuição na situação; reforçarem a “noção de nós”, indicando que eles estão juntos no conflito e precisam se unir para resolverem a questão (Gottman & Silver, 2014b).

Outro componente importante das tentativas de reparação é a capacidade de cada parceiro de responder, de uma maneira positiva, quando é feita uma reparação. As pesquisas de Gottman evidenciam que todos os casais tentam fazer reparações durante o conflito. Isso indica que todos os casais reparam de modo natural e não precisam ser ensinados a reparar. Em vez disso, os membros da parceria precisam aprender a iniciar as reparações mais cedo e com mais frequência, enquanto aprendem a aceitar e reconhecer as reparações quando elas ocorrem (Driver et al., 2016). Os terapeutas auxiliam, construindo com o casal a aceitação, a empatia e a compreensão nas situações em que os reparos são feitos (Gottman & Gottman, 2008).

### *Realizar os sonhos de vida*

No sexto nível está a *Realização dos sonhos de vida*, que significa a criação de uma atmosfera que incentive cada membro da parceria a conversar honestamente sobre suas esperanças, valores, convicções e ambições, e que um possa passar a mensagem de que honra os sonhos de vida do outro. As pesquisas revelam que as pessoas formam vínculos emocionais muito mais positivos quando alimentam e honram os sonhos e as aspirações uma da outra (Gottman & DeClaire, 2003; Gottman, Gottman, Abrams, & Abrams, 2018;). Desse modo, o significado compartilhado fornece a base emocional comum que motiva as pessoas a permanecerem num relacionamento, mesmo quando os vínculos existentes estão deteriorados pelo conflito e pelas dificuldades, porque o relacionamento é parte do que torna a vida delas importante. Nesse sentido, os terapeutas podem fazer perguntas do tipo: *qual é o sonho de vocês para o seu relacionamento? Onde vocês se veem daqui a cinco anos? O que estarão fazendo? O que vocês esperam ter realizado?* Mesmo que o casal tenha diferentes perspectivas desse sonho, os terapeutas podem ajudá-lo a encontrar pontos em comum: *existe a possibilidade de vocês aceitarem a influência um do outro e almejem novos objetivos dentro desse sonho?*

No último nível está a *Criação de significados compartilhados*, que ajuda os casais a focarem menos nas suas diferenças e mais na criação de rituais formais e informais de conexão, além de objetivos e valores que seus membros tenham em comum (Gottman & Gottman, 2017; Gottman et al., 2018; The Gottman Institute, 2020a). Os casais podem compartilhar significados de várias maneiras, incluindo a criação de rituais, apoiando e horando os papéis que cada membro da parceria assume em sua vida (carreira, família, comunidade etc.) e estabelecendo metas de vida em comum (Gottman & Gottman, 2008). Recursos que os terapeutas podem utilizar para ajudar casais a criarem rituais significativos de conexão emocional são perguntas do tipo: *o que significa para vocês ficarem juntos através do tempo? O que deve acontecer quando um de vocês ficar doente? Como deve ser a hora do jantar na casa de vocês?* Os terapeutas podem explorar os rituais de conexão que envolvem eventos como aniversários, ritos de passagem (formaturas, casamentos, funerais), além do ciclo de férias anuais do casal e seus significados (Gottman & Gottman, 2008).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo dessa revisão de literatura foi caracterizar recursos propostos pelo Método Gottman que podem ser utilizados na prática clínica com casais, considerando o reconhecimento dessa proposta de trabalho psicoterapêutico difundida em vários países. Parte-se do pressuposto que mesmo terapeutas experientes podem carecer de recursos práticos que podem ser utilizados com diádes e, apesar de saberem da importância de se abordar determinadas questões na clínica com casais, não têm acesso ao *como fazer*. Compreende-se que o Método Gottman se destaca justamente por não apresentar possibilidades de intervenções que enfoquem apenas os conflitos conjugais, mas focaliza também os pontos fortes do casal e o desenvolvimento de uma percepção positiva do relacionamento. Além disso, salienta-se que um aspecto relevante desse método é o fato de ter sido construído através de pesquisas com casais, o que possibilitou a sua fundamentação teórica e técnica. Nesse sentido, entende-se que a teoria de Gottman e seus colaboradores oferece uma ampla compreensão do porquê de os relacionamentos funcionarem ou fracassarem, e seu método mostra-se didático, o que facilita o processo de intervenção.

Os principais desafios na elaboração dessa revisão envolveram a quantidade de materiais importantes encontrados apenas em outros idiomas, como o espanhol e o inglês, e o vasto número de publicações disponíveis, o que tornava, muitas vezes, difícil a escolha de quais recursos clínicos seriam caracterizados. Desse modo, optou-se por selecionar os recursos que se repetiam nos diversos materiais acessados e aqueles que se relacionavam com a teoria da Casa do Relacionamento Sólido. Assim, os recursos apresentados neste artigo são mais genéricos, mas o Método também sugere como trabalhar com casais questões específicas, tais como sexualidade, infidelidade e trauma. Além disso, alguns dos materiais de Gottman são destinados a leigos e não a profissionais. A leitura desses conteúdos, com linguagem mais acessível e diretiva, também pode ser útil para terapeutas que optem por adicionar a biblioterapia na sua prática clínica.

Espera-se que os recursos clínicos compartilhados possam contribuir para a prática de terapeutas que atendem casais. Compreende-se que investir nas técnicas de intervenção com casais oportuniza a qualidade dos vínculos conjugais, bem como a saúde dos envolvidos nos relacionamentos íntimos.

## REFERÊNCIAS

- Costa, C. B. D., Delatorre, M. Z., Wagner, A., & Mosmann, C. P. (2017). Terapia de casal e estratégias de resolução de conflito: Uma revisão sistemática. *Psicologia: ciência e profissão*, 37, 208-223. doi.org/10.1590/1982-3703000622016
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A. F., & Gottman, J. (2016). *Interação do casal em casamento com altos e baixos níveis de satisfação*. In F. Walsh (Ed.), *Processos normativos da família: Diversidade e complexidade* (pp. 57-77). Porto Alegre: Artmed.
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230-235. doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329
- Garanzini, S., Yee, A., Gottman, J., Gottman, J., Cole, C., Preciado, M., & Jasculca, C. (2017). Results of Gottman method couples therapy with gay and lesbian couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 674-684.
- Gottman J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology* 7(1), 57-75. doi. 10.1037/0893-3200.7.1.57
- Gottman, J. M. (1998). *Casamentos: Por que alguns dão certo e outros não?* Rio de Janeiro: Objetiva.
- Gottman, J. M., & Declaire, J. (2003). *Relacionamentos: Cinco passos para uma vida emocional mais feliz na família, no trabalho e no amor*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Gottman, J. M., & Declaire, J. (2019). *Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos: Como aplicar os conceitos revolucionários da inteligência emocional para uma compreensão da relação entre pais e filhos*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2008). Gottman method couple therapy. In A. S. Gurman (Ed), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 138-166). New York: The Guilford Press.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7-26.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2018). *The science of couples and family therapy: Behind the scenes at the "Love Lab"*. New York: WW Norton & Company.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1999). How stable is marital interaction over time? *Family Process*, 38(2), 159-165. doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00159.x
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2014a). *Siete reglas de oro para vivir em pareja: Um estúdio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2014b). *O que faz o amor durar? Como construir confiança e evitar traição*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. New York: Harmony.
- Gottman, J. M., Gottman, J. S., & McNulty, M. A. (2017). The Role of Trust and Commitment. In J. Fitzgerlad (Ed.), *Foundations for couples' therapy: Research for the real world*, (pp. 438-452). New York: Routledge.
- Gottman, J. M., Gottman, J. S., Abrams, D., & Abrams, R. C. (2018). *Eight Dates: Essential conversations for a lifetime lovers*. New York: Workman Publishing.
- Gottman, J. M., Levenson, R., & Woodin, E. (2001). Facial expressions during marital conflict. *Journal of Family Communication*, 1(1), 37-57. doi.org/10.1207/S15327698JFC0101\_06
- Gottman, J. S., & Gottman, J. M. (2015). *10 Principles for doing effective couples therapy (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company.

The Gottman Institute (2020a). The *Gottman method*. <https://www.gottman.com/about/the-gottman-method/>

The Gottman Institute (2020b). *Research*. <https://www.gottman.com/about/research/>

The Gottman Institute (2020c). *Gottman card decks*. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.carddecks>

The Gottman Institute (2020d). *30 days to a better relationship*. <https://www.gottman.com/product/30-days-to-a-better-relationship/>

The Gottman Institute (2020e). *Managing conflict- Part 4*. <https://www.gottman.com/blog/manage-conflict-part-4/>

---

### **JULIANA BARON PINHEIRO**

Psicóloga (CESUSC), Formação em Terapia Relacional Sistêmica (Familiare Instituto Sistêmico).

<https://orcid.org/0000-0003-1868-7587>

E-mail: [ju\\_bp@hotmail.com](mailto:ju_bp@hotmail.com)

### **SIMONE DILL AZEREDO BOLZE**

Psicóloga (UNISINOS), Especialista em Psicologia Clínica (Familiare Instituto Sistêmico), Mestre e Doutora em Psicologia (UFSC). Docente da formação em Terapia Relacional Sistêmica no Familiare Instituto Sistêmico. Vínculo Institucional: Familiare Instituto Sistêmico

<http://orcid.org/0000-0002-8715-8913>

E-mail: [simoneazeredo@yahoo.com.br](mailto:simoneazeredo@yahoo.com.br)