

O papel discriminante das estratégias de resolução de conflito conjugal nos níveis de mindfulness

El papel discriminante de las estrategias de resolución de conflicto conyugal en los niveles de mindfulness

The Discriminating Role of Marital Conflict Resolution Strategies in the Levels of Mindfulness

Marcela Bohn

Clarisse Pereira Mosmann

Universidade do Vale do Rio dos Sinos

Doi: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8027>

Resumo

O conceito de *mindfulness* é descrito na literatura como uma habilidade metacognitiva de obter consciência acerca de estados internos. Este estudo parte da premissa que, na relação conjugal, essa habilidade poderia facilitar a compreensão de necessidades e a resolução de situações conflituosas através da adoção de estratégias de resolução de conflitos construtivas. Assim, o objetivo foi verificar o papel discriminante das estratégias de resolução de conflito conjugal em dois grupos de indivíduos com maiores e menores níveis de *mindfulness*. A amostra da pesquisa foi composta de 281 sujeitos (69 homens e 212 mulheres), maiores de 18 anos (média = 32.94; DP = 8.41), em um relacionamento estável e em coabitação por no mínimo 6 meses. Foi realizada uma coleta *online*, em que os participantes responderam a Escala de Consciência e Atenção *Mindfulness* (MAAS) e as escalas

Conflict Resolution Behavior (CRBQ) e *Conflict Resolution Style Inventory* (CRSI). Foi realizada análise multivariada discriminante através do programa SPSS versão 22.0. Os resultados obtidos mostram que as estratégias: evitação, ataque, submissão e envolvimento no conflito discriminaram o grupo com menores níveis de *mindfulness*, e, as estratégias: acordo e resolução positiva dos problemas diferenciaram o grupo com maiores níveis de *mindfulness*, mostrando-se como estratégias teoricamente coerentes com os níveis de *mindfulness* que apresentam. Destaca-se o forte poder explicativo da variável evitação, indicando uma dificuldade geral dos participantes em encarar desconfortos. Há escassez de pesquisas sobre *mindfulness* na conjugalidade, a qual sugere importante relação no desenvolvimento de estratégias construtivas para a resolução de conflitos.

Palavras chave: *mindfulness*; terapia de casal; conflito.

Marcela Bohn ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0708-9434>

Clarisse Mosmann ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9275-1105>

Dirigir correspondência à Marcela Bohn. Correio eletrônico: marcela.bohn@gmail.com

Para citar este artigo: Bohn, M., & Mosmann, C. P. (2020). O papel discriminante das estratégias de resolução de conflito conjugal nos níveis de *mindfulness*. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 1-15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8027>

Resumen

El concepto de *mindfulness* es descrito en la literatura como una habilidad metacognitiva de obtener consciencia acerca de estados internos. Este estudio parte de la premisa que, en la relación conyugal, esa habilidad podría facilitar la comprensión de necesidades y la resolución de conflictos a través de la adopción de estrategias de resolución de conflictos constructivas. Así, el objetivo fue verificar el papel discriminante de las estrategias de resolución de conflicto conyugal en dos grupos de individuos con mayores y menores niveles de *mindfulness*. La muestra de la investigación estuvo compuesta por 281 sujetos (69 hombres y 212 mujeres), mayores de 18 años (promedio = 32.94; DP = 8.41), en una relación estable y conviviendo mínimo 6 meses. Fue realizada una colecta *online*, en que los participantes respondieron la Escala de Consciencia y Atención *Mindfulness* (MAAS) y las escalas *Conflict Resolution Behavior* (CRBQ) e *Conflict Resolution Style Inventory* (CRSI). Fue realizado un análisis multivariado discriminante a través del programa SPSS versión 22.0. Los resultados obtenidos muestran que las estrategias evitación, ataque, sumisión e involucramiento en el conflicto discriminaron el grupo con menores niveles de *mindfulness*, mostrando estrategias teóricamente coherentes con los niveles de *mindfulness* que presentan. Se destaca el fuerte poder explicativo de la variable evitación, indicando una dificultad general de los participantes en encarar incomodidades. Hay escasez de investigaciones sobre *mindfulness* en la conyugalidad, la cual sugiere una importante relación en el desarrollo de estrategias constructivas para la resolución de conflictos.

Palabras clave: *Mindfulness*; terapia de pareja; conflicto.

Abstract

Literature describes the concept of *mindfulness* as a metacognitive ability to gain awareness about internal states. This study assumes that, in the marital relationship, this ability could facilitate the understanding of conflicting needs and resolution through the adoption of constructive conflict resolution strategies. Thus, the objective was to verify the discriminating role of marital conflict resolution strategies in two groups of

individuals with high and low levels of *mindfulness*. The research sample consisted of 281 subjects (69 men and 212 women), over 18 years old (average = 32.94; SD = 8.41), in a stable relationship and cohabiting for at least six months. An online collection was performed in which participants answered the *Mindfulness Awareness and Attention Scale* (MAAS) and the *Conflict Resolution Behavior Questionnaire* (CRBQ), and the *Conflict Resolution Style Inventory* (CRSI). Discriminant multivariate analysis was performed using the SPSS version 22.0 program. The results show that the avoidance, attack, submission, and conflict involvement strategies discriminated the group with the lower levels of *mindfulness*, while the agreement and positive problem-solving ones differentiated the group with the higher levels of *mindfulness*, showing that strategies are theoretically consistent with the levels of *mindfulness* they represent. The strong explanatory power of the avoidance variable stands out, indicating a general difficulty of the participants in facing discomfort. There is a paucity of research on *mindfulness* in conjugality, which suggests an important relationship in the development of constructive strategies for conflict resolution.

Keywords: *Mindfulness*; couple therapy; conflict.

Trazido da filosofia oriental, o conceito de *mindfulness* recebeu maior interesse pela comunidade científica a partir dos anos 90. Com isso, tornou-se um termo utilizado principalmente pelas terapias comportamentais contextuais, sendo traduzido para o português como “atenção plena” (Hayes et al., 2006). O mesmo pode ser definido como a autorregulação da atenção com abertura às experiências do momento presente, envolvendo a consciência de estar atento a estímulos internos (pensamentos, emoções ou sensações) e externos (situações, acontecimentos) de forma receptiva, aberta, com aceitação e sem julgamento (Bishop et al., 2004; Keng et al., 2011).

Referido como o ato de pensar a respeito de nossas cognições, tal movimento influencia no aumento do reconhecimento dos processos mentais no

momento em que ocorrem. Nesse sentido, *mindfulness* pode ser definido como uma habilidade (Glomb et al., 2011; Good et al., 2016), que também é capaz de ser desenvolvida ou treinada (Shapiro et al., 2011). Ou seja, mesmo que todos os indivíduos possuam a habilidade de atenção consciente, há diferentes variações dessa atenção (Brown & Ryan, 2003; Keng et al., 2011), o que define o ponto de vista pelo qual esse constructo foi avaliado neste estudo.

Pesquisas mostram que maiores níveis de atenção plena estão relacionados com menores índices de ansiedade (Roemer & Orsillo, 2010), depressão (Baer, 2003; Vandenberghe & Souza, 2006) e aumento de bem-estar (Baer et al., 2005; Cogan et al., 2017). A partir disso, entendendo que o bem-estar individual impacta positivamente nos relacionamentos interpessoais, autores indicam (Barnes et al., 2007; Khalifian & Barry, 2016) que a atenção plena também tem papel significativo na conjugalidade.

A exploração de *mindfulness* em relações conjugais e interpessoais também é reconhecida como *mindfulness* relacional, que se refere como uma disposição ou uma tendência expressada em características de receptividade e responsabilidade de forma intrapessoal e interpessoal (Siegel, 2007). Estudos já a associaram com maior satisfação conjugal (Atkinson, 2013; Barnes et al., 2007; Burpee & Langer, 2005; Cogan et al., 2017; Jones et al., 2011; Kozlowski, 2013; Wachs & Cordova, 2007), comportamentos mais positivos diante de situações de estresse (Baer et al., 2005; Bergomi et al., 2013) e formas mais hábeis de comunicação (Jones & Hansen, 2015; Pepping et al., 2013).

Corroborando a isso, entende-se que no contexto da conjugalidade, o reconhecimento e aceitação das próprias emoções e comportamentos se fazem importantes para que se possa identificar e entender os estados internos e comportamentos de outra pessoa. Assim, estar conectado ao momento presente pode refletir em uma melhor comunicação das necessidades de si e um melhor entendimento

das necessidades do outro (Barnes et al., 2007; Jones & Hansen, 2015; Pepping et al., 2013). Além disso, a aquisição de consciência e reconhecimento de sensações, pensamentos e emoções —tanto agradáveis como desagradáveis—, favorece uma perspectiva mais ampla e uma postura empírica em relação à realidade. Dessa forma, maiores níveis de *mindfulness* podem promover maior discernimento do modo pelo qual irá se responder às experiências, favorecendo a busca por maneiras mais conscientes e flexíveis de agir (Barnes et al., 2007; Knowles et al., 2015; Neff & Germer, 2013).

Nesse sentido, é possível relacionar a atenção plena com uma postura de menor reatividade e impulsividade frente ao presente (Germer et al., 2016). O contrário disso seria a alta presença de processos automáticos, desatentos e reativos, gerando extremos como esquiva experiencial ou sobreidentificação com os processos internos. Essa falta de contato e consciência do momento presente costuma ocasionar impressões descontextualizadas, excesso de julgamentos e pensamentos distorcidos acerca da realidade, resultando na adoção de posturas rígidas e inflexíveis perante situações cotidianas (Brown & Ryan, 2003; Rosch, 2007). Diante disso é possível pensar que indivíduos menos conscientes de si, possuem maior dificuldade para reconhecer e expressar desconfortos, ter empatia, receber ou dar apoio e validação ao cônjuge. A partir dessa lógica, diante de discordâncias ou desavenças conjugais, fatores envolvidos na atenção plena impactariam na escolha de estratégias para resolução de conflitos e na maneira pela qual os cônjuges reagiriam diante de desavenças.

Num relacionamento, o casal sempre se confrontará com suas diferenças individuais e conjugais. Cada parceiro trará consigo suas crenças, expectativas e necessidades emocionais, o que fará com que os dois entrem constantemente em processo de negociação e facilite o aparecimento de conflitos na relação (Heyman et al., 2009).

Tendo em vista que os conflitos são caracterizados como episódios de interação discordante entre

o casal, estes estarão permeados pelo aparecimento de emoções, sentimentos e pensamentos desagradáveis para um ou ambos os parceiros. Diante destes episódios, a maneira pela qual os conflitos serão gerenciados é que ocasionará a resolução, ou a não resolução destes (Sillars et al., 2000). Apesar de considerar que todos os casais oscilam entre o uso de estratégias construtivas e destrutivas na relação conjugal, entende-se que quanto maiores sejam as posturas de engajamento e abertura dos parceiros, maior será a disposição para a predominância de adoção de estratégias construtivas, enquanto que menor ajustamento e empatia entre os cônjuges, maior será a disposição para a cristalização da adoção de estratégias destrutivas e de um ciclo interacional negativo (Falcke et al., 2013).

Sendo os conflitos inerentes a uma relação (Falcke et al., 2013; McCoy et al., 2009; Mosmann & Falcke, 2011), a forma pela qual os casais irão resolvê-los pode resultar tanto em crescimento e amadurecimento, quanto em um desgaste e rompimento da relação (Bolze et al., 2013). Estudos mostram que estratégias de resolução de conflitos construtivas estão associadas a maiores índices de satisfação e qualidade conjugal (Bolze et al., 2013; Mosmann & Falcke, 2011; Paleari et al., 2010; Prager et al., 2015; Whitton et al., 2008), assim como aumento de engajamento e compromisso (Castro, 2015) e conforto com a proximidade (Scheeren et al., 2015). Já as estratégias de resolução de conflitos destrutivas, estão associadas à maior número de dissoluções conjugais, adoecimento, violência, estresse e insatisfação na relação (Whitton et al., 2008; Paleari et al., 2010; Prager et al., 2015; Zordan et al., 2012).

Dentre as estratégias de resolução destrutivas estão: evitação do conflito, coerção, manipulação, ameaça, ataques dirigidos ao cônjuge, críticas, insultos ou agressões (Boas et al., 2010; McCoy et al., 2009; Falcke et al., 2013; Paleari et al., 2010). Por outro lado, estratégias como: negociação, cooperação, compromisso, investimento, comunicação empática e flexibilização são apontadas como

estratégias construtivas utilizadas diante de conflitos (Boas et al., 2010; Falcke et al., 2013; Sierau & Herzberg, 2012).

Apesar de vários estudos já terem pesquisado os impactos de determinadas estratégias de resolução de conflitos no relacionamento conjugal, pouco se sabe ainda sobre o que faz com que alguns casais adotem estratégias mais construtivas do que outros (Costa et al., 2016). Há mais de uma década, em estudo realizado por Wachs e Cordova (2007), os mesmos investigaram a relação entre *mindfulness*, qualidade conjugal e repertório emocional em uma amostra de 33 casais estadunidenses. Foram encontradas associações positivas entre atenção plena e ajustamento conjugal, enquanto *mindfulness* foi negativamente correlacionada com expressão da raiva hostil, bem como, positivamente correlacionada com o controle de raiva e resiliência. O estudo mostrou que saber identificar emoções e expressá-las com plena atenção é um fator capaz de melhorar a interação entre o casal diante de conflitos.

Em outro estudo, ao avaliarem níveis de *mindfulness* em estudantes universitários norte-americanos que estavam em um namoro, pesquisadores mostraram que quanto maiores níveis os participantes possuíam, maior era a capacidade de gerir o estresse no relacionamento. O estudo foi conduzido através de instrumentos de autorrelato e codificação de comportamentos de comunicação através de vídeo. Os resultados demonstraram que maiores habilidades de *mindfulness* estavam associadas a comportamentos de comunicação mais positivos, incluindo estratégias como apoio ao parceiro, autocontrole e resolução de problemas. Em contrapartida, comportamentos de comunicação mais negativos como agressão verbal, hostilidade, impulsividade e esquiva estiveram associados a menores índices de atenção plena (Barnes et al., 2007). Dessa forma, pode-se assumir que quanto menor a habilidade de *mindfulness* maior a susceptibilidade para a adoção de estratégias de resolução de conflitos destrutivas.

Nesse sentido, entende-se que adquirir mais consciência acerca do momento presente auxilia

na identificação de padrões de pensamentos disfuncionais e interpretações distorcidas da realidade, permitindo maior flexibilidade e clareza para entrar em contato com a experiência conflitiva (Barnes et al., 2007; Khalifian & Barry, 2016). Por outro lado, quando desatentos, os indivíduos tendem a avaliar acontecimentos baseados em interpretações aprendidas que se tornaram habituais e são frequentemente problemáticas que, conseqüentemente, podem gerar uma espiral de emoções negativas e mistura com mágoas e problemas passados (Wenk-Sormaz, 2005).

Uma postura de abertura à realidade permite que a pessoa seja também mais flexível ao contato com suas emoções, verificando-as como impermanentes. Além disso, entrar em contato com as emoções negativas facilita a maior compreensão acerca do que está gerando o conflito e descontentamento com a situação, possibilitando maior reflexão acerca de formas de resolver os problemas em questão (Knowles et al., 2015).

O contrário disso, a menor consciência acerca do presente estaria associada tanto a negação de problemas da relação, falha na resolução dos problemas do casal, quanto na sobreidentificação com emoções negativas e desregulação emocional, gerando reações destrutivas e não eficientes para a resolução de conflitos (Khoury et al., 2013). Da mesma forma, Bergomi et al. (2013), verificaram que a evitação das experiências internas aumenta o nível de estresse dos parceiros dificultando a resolução de conflitos, enquanto achados de Donald et al. (2016), sugerem que a evitação cognitiva gera evitação comportamental, resultando em estratégias de esquiva dos problemas conjugais.

Esses resultados sustentam a hipótese de benefícios ligados ao papel da atenção plena e seu reflexo em situações de conflito. Entendendo que as estratégias de resolução de conflito costumam revelar a natureza da relação conjugal (Yoo et al., 2014), não basta apenas compreender os motivos por detrás dos conflitos, e sim, quais lacunas que discriminam o fato de que alguns casais adotem

interações mais positivas do que outros (Costa et al., 2016; Lima et al., 2006). Sendo assim, o presente estudo objetivou verificar o papel discriminante das estratégias de resolução de conflito conjugal em dois grupos (com maiores e menores níveis de *mindfulness*) de indivíduos em relacionamentos estáveis.

Método

Delineamento: O presente estudo possui caráter quantitativo, exploratório, descritivo e transversal.

Amostra

Foram 281 participantes, 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 6 meses ($M = 72.83$ $DP = 86.18$). Isso permitiu pressupor que já existia um contexto de interação e aparecimento de conflitos em seus relacionamentos. Desses, em média 78.70% dos participantes residiam no Rio Grande do Sul e os demais em outros 13 estados do Brasil.

A maior parte dos participantes foi do sexo feminino, com escolaridade de nível superior e com renda média superior a três salários mínimos. O acesso a essa população se deu por conveniência, através de formulários eletrônicos pela internet. Após a coleta de dados, realizou-se a caracterização da amostra através de análises descritivas e comparação de grupos, as quais serão apresentadas na discussão dos resultados deste trabalho.

Instrumentos

Os participantes responderam um formulário composto pelos seguintes instrumentos:

Parte I - Questionário Sociodemográfico: O mesmo foi 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 et al., 2015): A escala avalia a tendência geral de atenção e consciência ao momento presente, medindo *mindfulness* enquanto um atributo ou qualidade disposicional de consciência. É composta por 15 itens, que buscam medir o quanto cada respondente tem experimentado o que está descrito em cada uma das afirmativas, usando uma escala Likert de seis pontos, que varia de (1) um (quase sempre) a (6) seis (quase nunca). Altos escores refletem maior capacidade 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 *split half* (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 - *Conflict Resolution Behavior Questionnaire* – CRBQ (Rubenstein & Feldman, 1993), traduzido e adaptado por Delatorre & Wagner, 2015): O *Conflict Resolution Behavior Questionnaire* – CRBQ, avalia com que frequência são utilizados alguns comportamentos diante de conflitos. A versão do instrumento para o contexto brasileiro é composta de 21 itens, medidos por uma escala Likert de cinco pontos, que varia de 1 (nunca) a 5 (sempre). Os itens da escala compreendem três dimensões: ataque (composta por sete itens), acordo (composta por seis itens) e evitação (composta por oito itens). A estratégia de ataque caracteriza-se como comportamentos hostis e autoritários, enquanto que a estratégia de evitação define-se por ignorar e/ou afastar-se do problema. A estratégia de acordo diz respeito a tentativas de resolver problemas através de negociação das demandas de cada parceiro. Os valores do alfa de Cronbach para as dimensões ataque, acordo e evitação no estudo original foram de 0.78, 0.77 e 0.73, respec-

tivamente (Rubenstein & Feldman, 1993). Os índices de consistência interna encontrados no estudo adaptado e neste estudo foram, respectivamente, Alpha de Cronbach 0.74 e 0.86 (ataque); 0.79 e 0.76 (acordo) e 0.69 e 0.76 (evitação).

Parte IV - *Conflict Resolution Styles Inventory* (CRSI) (Kurdek, 1994, traduzida por Delatorre et al., 2017): O CRSI busca avaliar os padrões de resolução de conflitos conjugais, compreendendo quatro estilos: resolução positiva dos problemas, envolvimento no conflito, afastamento e submissão. Segundo as autoras, a resolução positiva de problemas seria definida pela tentativa de alcançar uma solução e/ou um acordo para os problemas dos cônjuges de forma com que a necessidade de ambos fosse atendida. O fator envolvimento no conflito refere-se a ataques pessoais, insultos e impulsividade, enquanto que o fator afastamento refere-se a esquiva, recusa ou afastamento do problema. Por fim, o fator submissão define-se pela subjugação e passividade de um dos parceiros frente aos problemas do casal.

O instrumento original possui duas partes, cada uma com 16 itens que avaliam a perspectiva do respondente e do seu companheiro, medidos em uma escala Likert de cinco pontos que varia de 1 (nunca) a 5 (sempre). As evidências de validade desta escala na população brasileira (Delatorre et al., 2017) dizem respeito somente à parte em que o próprio participante responde (única parte utilizada neste estudo). Quanto à consistência interna da escala, os alfas de Cronbach tiveram valores entre 0.52 e 0.77. Apesar de dois deles estarem abaixo do ponto de corte de 0.70 (“afastamento” = 0.61 e “submissão” = 0.52), estas duas dimensões foram compostas de apenas três itens cada após as mudanças na estrutura, podendo considerar que o instrumento é confiável para a avaliação dos quatro estilos de resolução de conflitos.

No estudo original, os alfas de Cronbach foram medidos separadamente para homens e mulheres, sendo eles: resolução positiva (0.72 e 0.73,

respectivamente), envolvimento no conflito (0.71 e 0.80), afastamento (0.72 e 0.67) e submissão (0.42 e 0.51). Os índices de consistência interna encontrados neste estudo para homens e mulheres juntos foram 0.73 (resolução positiva), 0.76 (envolvimento no conflito), 0.86 (afastamento) e 0.79 (submissão).

Procedimentos de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada pela internet, através da divulgação da pesquisa por meio de *e-mails* e redes sociais. Dessa forma, foi possível acessar diferentes cidades e estados brasileiros, permitindo que a amostra fosse mais heterogênea. O acesso a pesquisa encaminhava a um formulário que trouxe a apresentação da pesquisa, bem como apresentou 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). A estes, foi enviada uma cópia do termo por *e-mail*. O tempo estimado de aplicação dos instrumentos foi de 45 a 60 minutos.

Considerações Éticas

O presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), sob parecer número 2452954 adotando os procedimentos éticos indicados pela Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Foi garantido o respeito aos participantes ao assegurar-lhes que possuíam livre escolha quanto à participação no estudo. Da mesma forma, foram adotados procedimentos que assegurassem a confidencialidade, a privacidade e o cuidado com as informações provenientes da pesquisa, conforme estava registrado no TCLE. Os participantes poderão ter acesso aos resultados da pesquisa através da publicação dos resultados por meio de divulgação científica.

Análise dos Dados

Os dados foram analisados através do programa estatístico SPSS (versão 22.0), sendo considerado o nível de significância de 5% ($p \leq 0.05$). 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. Para a estatística inferencial, primeiramente foram analisados os critérios de supostos paramétricos (tipo de variável, tamanho da amostra, normalidade). Após, realizou-se análise discriminante, que tem por objetivo compreender as diferenças entre os grupos e prever a probabilidade de os participantes serem direcionados para um ou outro grupo (Hair et al., 2009). 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. Para verificar se existem variáveis que possuem diferença significativa, podendo indicar outras influências que impactariam na discussão dos resultados desse estudo, foram realizadas também análises de comparação de grupos através de teste *t* de Student e Qui-quadrado.

Resultados

Após calcular escores para cada uma das dimensões dos instrumentos utilizados nesse estudo, 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. Tais grupos foram denominados como grupo 1 (com níveis maiores de *mindfulness*) e grupo 2 (com níveis menores de *mindfulness*). Os grupos foram divididos através da média de 3 pontos apontado pelo instrumento utilizado (Barros et al., 2015).

Quanto aos dados sociodemográficos, através do teste t de Student e Qui-quadrado, foram comparadas as médias das variáveis de cada grupo. Os grupos não apresentaram diferença significativa entre si, em nenhuma das variáveis estudadas, indicando uma amostra de perfil homogêneo. 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 ter 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. Outras variáveis estudadas tiveram os seguintes resultados: 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; $DP = 5394.24$).

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: envolvimento no conflito ($M = 3.62$; $DP = 3.33$), afastamento ($M = 4.88$; $DP = 3.24$), submissão ($M = 4.76$; $DP = 2.70$), resolução positiva ($M = 11.57$; $DP = 2.81$), evitação ($M = 9.46$; $DP = 4.75$), ataque ($M = 6.78$; $DP = 5.58$) e acordo ($M = 14.72$. $DP = 3.23$). Já os resultados do grupo com menores níveis de *mindfulness* foram: envolvimento no conflito ($M = 5.15$; $DP = 3.81$), afastamento ($M = 6.53$; $DP = 3.59$), submissão ($M = 6.05$; $DP = 2.78$), resolução positiva ($M = 10.55$; $DP = 2.81$), evitação ($M = 12.83$; $DP = 5.60$), ataque ($M = 9.07$; $DP = 5.57$) e acordo ($M = 13.83$. $DP = 3.50$).

Os resultados mostram que, tanto para o grupo com menor nível, quanto para o grupo com maior nível de *mindfulness*, a maior média obtida foi na dimensão acordo e a menor média, na dimensão envolvimento no conflito. De maneira geral, o grupo com maiores níveis de *mindfulness* apresentou a

segunda maior média no fator resolução positiva, enquanto que o grupo com menores níveis, apontou como segunda maior média o fator evitação. Em todos os casos, os desvios padrões observados mostraram-se adequados, visto que seus valores não excederam a metade do valor nominal das médias.

Quanto ao mínimo, de maneira geral, apenas nos fatores resolução positiva, acordo e evitação os valores observados não alcançaram o mínimo possível (0 pontos). Quanto ao máximo, às dimensões evitação e ataque mostraram valor elevado, indicando valor quase igual a pontuação máxima possível (30 pontos).

Para verificar quais das 7 variáveis presentes nas escalas de estratégias de resolução de conflito discriminam pessoas com maiores e menores níveis de *mindfulness*, realizou-se análise discriminante. Esse grupo de pessoas foi determinado após análise de comparação de grupos entre os sexos, verificando que não houve diferença significativa entre homens e mulheres ($p > 0.05$). Dessa forma, optando por formar dois grupos através dos escores de *mindfulness*, a pontuação dessa variável foi classificada através da média recomendada pelos autores do instrumento (Brown & Ryan, 2003, traduzida por Barros et. al., 2015), no qual divide-se a soma dos itens por 15 (número de itens da escala). Tal resultado culminou como 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), sendo os acima, denominados de maior nível, e os 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.

Enquanto que a média para o escore total de *mindfulness* dos participantes desse estudo foi de 44.90 (DP), na validação do instrumento original, a média de 395 participantes foi de 62.00 (DP). As variáveis testadas nesse estudo foram *mindfulness* e estratégias de resolução de conflito. As estratégias foram avaliadas através dos seguintes fatores: resolução positiva do conflito, envolvimento no

conflito, afastamento e submissão (referentes a escala CRSI) e evitação, ataque e acordo (referentes a escala CRBQ). O ponto de corte estabelecido para a variável de menor poder preditivo, *mindfulness*, foi de > 0.3 (Barros et al., 2015). Em relação ao grupo discriminado, os valores do centroide foram de ($F = -0.357$) para maiores níveis de *mindfulness* e ($F = 0.398$), para menores níveis de *mindfulness*. Os valores do centroide indicam que os grupos são discriminados pelas variáveis apresentadas. A proximidade do centroide indica a direção favorável a um grupo ou outro.

Através das capacidades de diferenciar os grupos desse estudo, as variáveis foram ordenadas segundo o seu poder explicativo para análise discriminante, obtendo-se os seguintes resultados: evitação (0.862), afastamento (0.643), submissão (0.619), resolução positiva (-0.483), envolvimento no conflito (0.567), ataque (0.544) e acordo (-0.349). As mesmas tiveram percentual de explicação de 67.6% dos dois grupos. A partir da análise, foi indicado que todas as variáveis testadas apresentaram magnitude acima do ponto de corte (valor da carga ≥ 0.3) na discriminação dos grupos.

Discussão

No geral, tal perfil caracteriza-se por uma maioria de pessoas do estado do Rio Grande do Sul, que são em média mulheres heterossexuais, com pós-graduação, que trabalham em torno de 8 horas por dia, renda maior que 3 salários mínimos, sem filhos, no primeiro casamento, somente com união estável, em um relacionamento em torno de 7 anos, morando junto há 3 anos e que já fizeram terapia.

Tal perfil pode ser considerado, primeiramente, devido o modo pelo qual a amostra foi constituída, através de formulários eletrônicos pela internet, indicando que esse procedimento de coleta acessa apenas uma parte específica da população. Outro dado relevante refere-se a grande maioria de mulheres, indicando que é uma população que

demonstra maior interesse e disponibilidade para responder pesquisas *online*. O fato de a maior parte da amostra estar somente em um relacionamento estável e não em casamento religioso mostra uma tendência atual de uma queda no número de oficializações religiosas da união conjugal. Além disso, a população coletada demonstra outra tendência atual, que é a mulher pós-graduada, com renda superior a 3 salários mínimos e trabalhando em média 8 horas por dia (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2017).

Ademais, as análises realizadas permitiram alcançar o objetivo principal deste trabalho e traçar um perfil discriminante de pessoas com maiores e menores níveis de *mindfulness*. Através dos resultados, identifica-se que quanto ao grupo de pessoas com menores níveis de *mindfulness*, as variáveis que os discriminaram foram todas as estratégias de resolução de conflito destrutivas avaliadas. São elas: evitação (0.862), afastamento (0.643), submissão (0.401), envolvimento no conflito (0.567) e ataque (0.544). Dentre estas, as que mais fortemente discriminaram esse grupo foram as estratégias de evitação, afastamento e submissão. Tal fato sugere uma tendência deste grupo a comportamentos evitativos, em que as pessoas podem negar e não entrarem em contato com seus sentimentos e emoções e, conseqüentemente, não conseguirem expressá-los na relação, o que dificultaria a resolução e negociação de conflitos (Bergomi et al., 2013).

Entendendo que as variáveis evitação e afastamento referem-se aos mesmos tipos de comportamento, estas são caracterizadas pela negação dos problemas da relação, e conseqüentemente, com a fuga das experiências negativas (tanto externas, quanto internas) (Vandenberghe & Assunção, 2009). Este dado está em consonância com o estudo de Donald et al. (2016), que indica que a falta de *mindfulness* está relacionada com a adoção de comportamentos de evitação e esquiva do contato com emoções, pensamentos e sentimentos negativos.

A falta de abertura e consciência para as experiências, denominada evitação experiencial,

costuma ser um bloqueio das mesmas em que os indivíduos podem evitar ou suprimir pensamentos e sentimentos (Keng et al., 2011). O resultado disso está relacionado também à negação da existência de conflitos ou problemas e à falta de *coping* de enfrentamento para tais situações (Bergomi et al., 2013; Ryan et al., 2016; Schultz et al., 2015). Além disso, estudos mostram que o fato de evitar o sofrimento e o estresse inerente a uma relação conjugal e aos seus consequentes conflitos, intensifica sentimentos negativos como aflição e estresse (Krejtz et al., 2016). Pesquisas apontam que muitas pessoas respondem a esses estressores buscando suprimir os pensamentos (Gross & John, 2003), negando-os (Brown & Locker, 2009), ou distraíndo-se (Wilson et al., 2015). Embora estratégias de evitação muitas vezes sejam adaptativas a curto prazo para aliviar tensões e clarificar pensamentos (Riet & Ruiters, 2013), quando usadas repetidamente, limitam o repertório e a flexibilidade comportamental para resolver situações, perpetuando o problema e as emoções negativas associadas (Hayes et al., 2006).

De forma oposta, *mindfulness* mostra-se positivamente relacionado com visões mais positivas acerca da realidade e menos estressantes. Através disso, sugere-se que a consciência do momento presente, mesmo quando envolve situações difíceis, facilita as respostas adaptativas ao estresse, entendendo que entrar em contato com os problemas da relação possibilita a resolução dos mesmos e diminui os sentimentos negativos relacionados ao conflito em questão, evitando uma escalada de problemas (Keng et al., 2011).

No que se refere às estratégias de ataque e envolvimento no conflito, outro possível efeito envolvido no grupo com menores níveis de *mindfulness*, além da evitação experiencial, poderia estar relacionado à sobreidentificação e envolvimento exagerado com as experiências internas, o que gera ruminação, interpretações distorcidas e generalizações excessivas, afastando as pessoas do que de fato acontece na realidade. Enquanto que a evitação experiencial é caracterizada pelo

pouco engajamento com as experiências internas, o outro extremo é caracterizado por uma extrema identificação com o mesmo e pouco contato com a realidade do momento presente (Schut & Boelen, 2017).

Nesse sentido, estratégias semelhantes como ataque e envolvimento no conflito, as quais também discriminaram tal grupo, também se associam a esse processo psicológico. Isso porque, comportamentos envolvidos nessas estratégias, tais como ataques pessoais, insultos e perda de controle da situação (Delatorre & Wagner, 2018) estariam relacionados a vieses cognitivos, baixa regulação emocional (Khoury et al., 2013) e foco demasiado nas demandas individuais, gerando pouca atenção às necessidades do parceiro (Hayes & Feldman, 2004). Ademais, verifica-se que reter julgamentos gera uma diminuição do envolvimento em comportamentos de dominação e reatividade (Knowles et al., 2015), além de que menores níveis de *mindfulness* indicam maior ruminação excessiva sobre o passado ou futuro, autoavaliação negativa e comportamento de forma reativa (Brown & Ryan, 2003).

Quanto ao grupo com maiores níveis de *mindfulness*, as variáveis que discriminaram esse grupo foram acordo (-0.349) e resolução positiva (-0.483), as quais demonstraram ser as estratégias construtivas presentes nas duas escalas de resolução de conflito utilizadas nesse estudo. Ou seja, todas as estratégias construtivas estiveram relacionadas ao grupo com maior nível de *mindfulness*, enquanto que nenhuma estratégia destrutiva se associou a este grupo. Tal resultado é consistente com a teoria da autodeterminação, que sugere que a conscientização conduz a maior autorregulação e maior variabilidade em estratégias de *coping* diante de situações difíceis (Ryan et al., 2016; Schultz et al., 2015), o que facilita a adoção de estratégias construtivas diante de conflitos. Além disso, a aceitação da realidade tal como ela é, conduz também à aceitação e contato com experiências difíceis (Schut & Boelen, 2017). Essa abertura, além de favorecer a capacidade de

descrever os próprios sentimentos, favorece a compreensão da perspectiva do(a) parceiro(a), que seria um componente essencial para realizar negociações diante de desacordos e resolver positivamente as conflitivas conjugais (Knowles et al., 2015).

O fato deste grupo de pessoas estar mais consciente acerca do presente, facilita a percepção de possíveis padrões de pensamentos que estejam emergindo. Diante de conflitos, a mente costuma estar suscetível à manifestação de pensamentos e emoções negativas, o que pode ocasionar interpretações distorcidas da experiência atual. Isso porque, devido a coerência cognitiva, os indivíduos tendem a avaliar a realidade de acordo com interpretações aprendidas, o que não significa que faz jus à realidade de fato como ela é. Maiores níveis de *mindfulness* favorecem uma maior abertura à realidade e um distanciamento de emoções negativas, tomando-as como impermanentes. Tal fato culmina em uma visão mais flexível acerca da realidade, favorecendo o pensar antes de agir. Assim, diante de conflitos, estes indivíduos podem encará-los a partir de uma perspectiva mais neutra, considerando o seu ponto de vista e o do outro (Wenk-Sormaz, 2005).

Nesse sentido, estar psicologicamente conectado com o presente possibilita a quebra de padrões comportamentais automatizados e permite a ampliação de possíveis respostas ao estresse, tornando o indivíduo mais apto a escolher a estratégia possivelmente mais adaptada para cada situação (Brown & Ryan, 2003; Hayes et al., 2006; Shapiro et al., 2011). Sendo assim, a atenção plena impede a reação habitual e encoraja uma resposta deliberada mais adaptativa às experiências (Baer et al., 2006; Segal et al., 2018).

Estudos apontam que *mindfulness* possui um papel facilitador na regulação comportamental, redução dos sintomas negativos e reatividade emocional (Keng et al., 2011), flexibilidade cognitiva e clareza de sentimentos (Gautam & Mathur, 2018), autoestima, satisfação com a vida, afeto positivo e otimismo (Cogan et al., 2017). De acordo com isso, soma-se o fato de que o autocontrole, expectativas

reais em torno da conjugalidade, flexibilidade, positividade, clareza e aceitação sobre as limitações existentes em um casamento, são elementos indicados como habilidades que podem ser desenvolvidas e que contribuem para a resolução positiva de conflitos conjugais (Costa & Mosmann, 2015).

Tendo em vista os resultados desse estudo, pode-se entender que estratégias de resolução de conflito construtivas estão em consonância com elementos relacionados à abertura e disposição de encarar a realidade, buscando entrar em contato tanto com as experiências externas, quanto internas. Já as estratégias de resolução de conflito destrutivas, indicaram combinar elementos evitativos e confrontativos, os quais se referem a não abertura para a realidade, ou para as experiências de si e do outro.

Conclusões

O presente estudo teve como objetivo verificar o papel discriminante das estratégias de resolução de conflito conjugal em dois grupos de indivíduos com maiores e menores níveis de *mindfulness*. Percebe-se que as estratégias de resolução construtivas e destrutivas foram discriminadas de forma oposta, sendo as construtivas pertencentes ao grupo com maiores níveis de *mindfulness*, e as destrutivas, ao grupo com menores níveis de *mindfulness*.

Todas as variáveis testadas tiveram poder explicativo acima do ponto de corte, mostrando que estratégias de resolução de conflitos se expressaram de forma efetiva e dinâmica nos níveis de *mindfulness*. Atenta-se o forte poder explicativo da variável evitação, a qual demonstra que a maior parte dos participantes do estudo utiliza estratégias de resignação frente aos problemas, o que pode estar relacionado tanto a fatores psicológicos, culturais, e/ou sociais frente às dificuldades em lidar e encarar desconfortos.

Como limitações desse estudo, aponta-se que a coleta *online* mostra-se como um método de acesso restrito somente à pessoas com acesso à internet. Além disso, o estudo contou com um número

expressamente maior de mulheres, o que prejudica um entendimento mais amplo do fenômeno estudado entre os gêneros. Para estudos futuros, sugere-se a testagem de modelos explicativos de interação entre as variáveis, o que pode favorecer entendimentos sistêmicos e dinâmicos mais amplos sobre as conflitivas conjugais.

Nossos resultados mostram sua relevância por conta da atualidade do tema e existir uma escassez de pesquisas sobre *mindfulness* na conjugalidade. Além disso, o mesmo afirma a importância de aprofundar os estudos nesse enfoque devido à sugestão de sua relação no desenvolvimento de estratégias construtivas para a resolução de conflitos, acrescentando mais um importante fator de impacto no trabalho com a dinâmica conjugal.

Referências

- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 73.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Fischer, S., & Huss, D. B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 281-300.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- 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.
- 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.
- Bergomi, C., Ströhle, G., Michalak, J., Funke, F., & Berking, M. (2013). Facing the dreaded: Does mindfulness facilitate coping with distressing experiences? A moderator analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(1), 21-30.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Boas, A. C. V. B. V., Dessen, M. A., & Melchiori, L. E. (2010). Conflitos conjugais e seus efeitos sobre o comportamento de crianças: uma revisão teórica. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 62(2), 91-102.
- Bolze, S. D. A., Schmidt, B., Crepaldi, M. A., & Vieira, M. L. (2013). Relacionamento conjugal e táticas de resolução de conflito entre casais. *Atualidades em Psicologia*, 27(114), 71-85.
- 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.
- Brown, S., & Locker, E. (2009). Defensive responses to an emotive anti-alcohol message. *Psychology and Health*, 24(5), 517-528.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Castro, T. R. (2015). *Intimidade, regulação emocional e conflito nas relações amorosas* (dissertação de mestrado). Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Cogan, N., Burge, R., Wall, A. M., Barry, L., Tanner, G., & Ross, M. (2017). The mindful path to compassion in an adult mental health group. *Clinical Psychology Forum* (291), 8-14.
- Costa, C. B., Cenci, C. M. B., & Mosmann, C. P. (2016). Conflito conjugal e estratégias de resolução: uma revisão sistemática da literatura. *Temas em Psicologia*, 24(1), 325-338.

- Costa, C. B. D., & Mosmann, C. P. (2015). Relacionamentos conjugais na atualidade: percepções de indivíduos em casamentos de longa duração. *Revista da SPAGESP*, 16(2), 16-31.
- Cruz, B. S. P. (2006). Conflito conjugal: impacto no desenvolvimento psicológico da criança e do adolescente. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2), 261-268.
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2015). Estratégias de resolução de conflitos conjugais: evidências de validade do CRBQ. *Avaliação Psicológica*, 14(2), 233-242.
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2018). Marital Conflict Management of Married Men and Women. *Psico-USF*, 23(2), 229-240.
- Delatorre, M., Scheeren, P., & Wagner, A. (2017). Conflito conjugal: evidências de validade de uma escala de resolução de conflitos em casais do sul do Brasil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(1), 79-94. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3742>
- 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.
- Falcke, D., Wagner, A., & Mosmann, C. (2013). Estratégias de resolução de conflito e violência conjugal. Em T. Féres-Carneiro (Org.), *Casal e família: transmissão, conflito e violência* (pp. 159-176). Casa do Psicólogo.
- Gautam, A., & Mathur, R. (2018). Influence of Mindfulness on Decision Making and Psychological Flexibility among Aircrew. *Journal of Psycho-social Research*, 13(1), 199-207.
- Germer, C.K., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guildford Press.
- Glomb, T.M., Duffy, M.K., Bono, J.E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. Em A. Joshi, H. Liao, & J. J. Martocchio (Ed.), *Research in personnel and human resources management* 30 (pp. 115-157). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S0742-7301\(2011\)0000030005](https://doi.org/10.1108/S0742-7301(2011)0000030005)
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of management*, 42(1), 114-142.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., Black, W. C., & Babin, B. J. (2009). *Análise Multivariada de Dados*. 6. ed. Porto Alegre: Bookman.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and practice*, 11(3), 255-262.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Heyman, R. E., Hunt-Martorano, A. N., Malik, J., & Slep, A. M. S. (2009). Desired change in couples: Gender differences and effects on communication. *Journal of Family Psychology*, 23(4), 474.
- 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/sinteseindicais2017/indic_sociais2006.pdf
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357-361.
- Jones, S. M., & Hansen, W. (2015). The impact of mindfulness on supportive communication skills: Three exploratory studies. *Mindfulness*, 6(5), 1115-1128.

- 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.
- Khalifian, C. E., & Barry, R. A. (2016). Trust, attachment, and mindfulness influence intimacy and disengagement during newlyweds' discussions of relationship transgressions. *Journal of Family Psychology, 30*(5), 592.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 763-771.
- Knowles, J. H., Manusov, V., & Crowley, J. (2015). Minding your matters: Predicting satisfaction, commitment, and conflict strategies from trait mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships, 9*(1), 44-58.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy, 28*(1-2), 92-104.
- Krejtz, I., Nezek, J. B., Michnicka, A., Holas, P., & Rusanowska, M. (2016). Counting one's blessings can reduce the impact of daily stress. *Journal of Happiness Studies, 17*(1), 25-39.
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family, 705-722*.
- Lima, V., Vieira, F., & Soares, I. (2006). Vinculação em casais: avaliação da representação da intimidade e da interação conjugal. *Psicologia, 20*(1), 51-63.
- McCoy, K., Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2009). Constructive and destructive marital conflict, emotional security and children's prosocial behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 50*(3), 270-279.
- Mosmann, C., & Falcke, D. (2011). Conflitos conjugais: motivos e frequência. *Revista da SPAGESP, 12*(2), 5-16.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology, 69*(1), 28-44.
- Paleari, E., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2010). Forgiveness and conflict resolution in close relationships: Within and cross partner effects. *Universitas Psychologica, 9*(1), 35-56.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 54*(3), 453-456.
- Prager, K. J., Shirvani, F., Poucher, J., Cavallin, G., Truong, M., & Garcia, J. J. (2015). Recovery from conflict and revival of intimacy in cohabiting couples. *Personal Relationships, 22*(2), 308-334.
- Riet, J., & Ruiter, R. A. (2013). Defensive reactions to health-promoting information: An overview and implications for future research. *Health Psychology Review, 7*(sup1), S104-S136.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2010). *Mindfulness-and acceptance-based behavioral therapies in practice*. Guilford Press.
- Rosch, E. (2007). More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you. *Psychological inquiry, 18*(4), 258-264.
- Rubenstein, J. L., & Feldman, S. S. (1993). Conflict-resolution behavior in adolescent boys: Antecedents and adaptational correlates. *Journal of Research on Adolescence, 3*(1), 41-66.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. *Developmental Psychopathology, 1*, 385-438.
- Scheeren, P., Delatorre, M. Z., Neumann, A. P., & Wagner, A. (2015). O papel preditor dos estilos de apego na resolução do conflito conjugal. *Estudos e Pesquisas em Psicologia, 15*(3), 835-852.

- Schultz, P. P., Ryan, R. M., Niemiec, C. P., Legate, N., & Williams, G. C. (2015). Mindfulness, work climate, and psychological need satisfaction in employee well-being. *Mindfulness*, 6(5), 971-985.
- Schut, D. M., & Boelen, P. A. (2017). The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 8-12.
- Segal, Z. V., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267-277.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263.
- Sierau, S., & Herzberg, P. Y. (2012). Conflict resolution as a dyadic mediator: Considering the partner perspective on conflict resolution. *European Journal of Personality*, 26(3), 221-232.
- Sillars, A., Roberts, L. J., Leonard, K. E., & Dun, T. (2000). Cognition during marital conflict: The relationship of thought and talk. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 479-502.
- 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.
- Vandenberghe, L., & Sousa, A. C. A. D. (2006). *Mindfulness* nas terapias cognitivas e comportamentais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2(1), 35-44.
- 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.
- Wenk-Sormaz, H. (2005). Meditation can reduce habitual responding. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 11(2), 42-59.
- Whitton, S. W., Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Allen, J. P., Crowell, J. A., & Hauser, S. T. (2008). Prospective associations from family-of-origin interactions to adult marital interactions and relationship adjustment. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 274.
- Wilson, R. S., Boyle, P. A., Yu, L., Segawa, E., Sytsma, J., & Bennett, D. A. (2015). Conscientiousness, dementia related pathology, and trajectories of cognitive aging. *Psychology and aging*, 30(1), 74.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275-293.
- Zordan, E. P., Wagner, A., & Mosmann, C. P. (2012). O perfil de casais que vivenciam divórcios consensuais e litigiosos: uma análise das demandas judiciais. *Psico-USF*, 17(2), 185-194.

Recebido: setembro 23, 2019
Aprovado: julho 6, 2020