

SABRINA GALLO

SENTIMENTOS DA MULHER FRENTE AO
RELACIONAMENTO AMOROSO

PUC-CAMPINAS
2006

SABRINA GALLO

SENTIMENTOS DA MULHER FRENTE AO
RELACIONAMENTO AMOROSO

Dissertação de Mestrado apresentada ao programa de Pós-graduação em Psicologia do Centro de Ciências da Vida da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, como parte dos requisitos para obtenção de título de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: Dra. Diana Tosello Lalon

PUC-CAMPINAS
2006

SABRINA GALLO

**SENTIMENTOS DA MULHER FRENTE AO RELACIONAMENTO
AMOROSO**

BANCA EXAMINADORA

Diana Tosello Laloni

Presidente Profa. Dra. Diana Tosello Laloni

Maria Cristina Lopes Almeida Amazonas

Profa. Dra. Maria Cristina Lopes Almeida Amazonas

Marilda Emmanuel Novaes Lipp

Profa. Dra. Marilda Emmanuel Novaes Lipp

Campinas, 06 de fevereiro de 2006.

PUC-Campinas

2006

*Dedico este trabalho a minha mãe Sueli,
que sempre me incentivou a estudar.
A você, todo meu carinho e
o meu amor para sempre.*

*Metade dos nossos erros na vida nasce do fato de
sentirmos quando devíamos pensar e
pensarmos quando devíamos sentir.
(J. Collins)*

AGRADECIMENTOS

À minha orientadora, Profª Drª Diana Tosello Lalon, pela compreensão diante das dificuldades iniciais e pelo incentivo nos momentos de sucesso.

À Profª Dra. Marilda E. N. Lipp, com quem tanto aprendi e aprendo, por me ensinar a gostar de pesquisar e, principalmente, por me ensinar a fazê-lo.

À Profª Dra. Karina Brasio Guimarães e à Profª Dra. Marilda E. N. Lipp, pelas valiosas contribuições e sugestões no exame de qualificação.

À minha avó Vilma e ao Flávio, por toda dedicação, carinho, compreensão e ajuda constante.

À amiga Vanessa F. Vicentin, por sua constante colaboração, repleta de experiência, capacidade e afeto.

Às companheiras de mestrado, Juliana Amazonas, Ana Claudia Paranzini, Fernanda Afonso, Vera Lúcia Messias Marques, pela amizade e colaboração.

À equipe do Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do Stress, à secretária administrativa Vera, pela recepção e carinho, e às amigas Flávia, Ana Carolina, Letícia, Vivian e Ana Paula, pela cooperação nos momentos necessários.

Aos meus amigos que colaboraram e incentivaram de forma direta e indireta o desenvolvimento deste trabalho.

Às participantes desta pesquisa, pela disponibilidade e gentileza por prestar as entrevistas, já que sem elas este estudo não seria possível.

Ao CNPq, pela bolsa de estudos, que viabilizou a conclusão deste trabalho.

SUMÁRIO

ÍNDICE DE TABELAS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS	viii
RESUMO	ix
ABSTRACT	xi
APRESENTAÇÃO	01
INTRODUÇÃO	03
A história da mulher no relacionamento amoroso.....	03
O relacionamento amoroso	07
Os sentimentos	10
Os tipos de sentimentos	15
O stress emocional	18
OBJETIVO	28
Objetivo Geral	28
Objetivo Específico	28
MÉTODO	29
Participante	29
Instrumento	31
Material.....	32
Procedimento	32
RESULTADOS E DISCUSSÃO	35
CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
REFERÊNCIAS	53
ANEXOS	58

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características demográficas dos participantes	30
Tabela 2 – Incidência de stress	36
Tabela 3 - Sintomatologia	37
Tabela 4 - Felicidade: situação passada.....	39
Tabela 5 - Tristeza: situação passada.....	39
Tabela 6 - Indiferença: situação passada.....	40
Tabela 7 - Felicidade: situação presente.....	40
Tabela 8 - Tristeza: situação presente.....	41
Tabela 9 - Indiferença: situação presente.....	42
Tabela 10 - Felicidade: situação futura.....	42
Tabela 11 - Tristeza: situação futura.....	43
Tabela 12 - Indiferença: situação futura.....	44
Tabela 13 – Sentimentos e situações	44
Tabela 14 – Stress e sentimentos	46

LISTA DE ANEXOS

Anexo A: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	58
Anexo B: Ficha de Identificação	59
Anexo C: Roteiro de Entrevista	60
Anexo D: Convite	61
Anexo E: Tabela - Análise de associação entre sentimentos e nível de stress	62

Gallo, S. (2006). *Sentimentos da mulher frente ao relacionamento amoroso*. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica – PUC-Campinas). Campinas. xi + 62p.

RESUMO

Independência e solidão caminham junto para muitas mulheres consideradas modernas (Ferres – Carneiro, 1998). Com as mudanças culturais, sociais e da vida profissional, os novos modelos do papel feminino ainda não estão completamente definidos, alterando a possibilidade de escolha de um parceiro. O papel da mulher na sociedade está passando por transformações: antigos padrões estabelecidos já não funcionam mais e novos modelos estão sendo definidos. Tais contingências podem trazer conseqüências para a saúde física e emocional da mulher, deixando-a mais sensível aos sintomas de stress. Os sentimentos caracterizam-se como eventos comportamentais atribuídos à pessoa e determinados pelo ambiente; a nomeação de tais sentimentos é um produto de aprendizagem e tem origem social (Baum, 1999). Objetivou-se verificar através de relato de mulheres seus sentimentos diante do relacionamento amoroso e se existe certa relação entre os sentimentos identificados com o nível de stress. Para isso foram realizadas entrevistas com catorze mulheres, com idade entre 28 e 36 anos, sem um relacionamento amoroso estável há um ano. As participantes foram submetidas ao Inventário de Sintomas de Stress de Lipp e a uma entrevista para identificação de seus sentimentos em relação ao relacionamento amoroso no passado, presente e futuro. Os resultados indicaram que o sentimento de felicidade foi escolhido pela maioria das participantes para expressar seus sentimentos em relação às situações do passado e do futuro, sugerindo que as experiências nas relações amorosas são positivas. A maior parte do grupo apresentou o sentimento de tristeza na situação atual, que se caracteriza pela falta de um relacionamento amoroso estável, confirmando que os sentimentos positivos estão relacionados a ter uma relação amorosa e os sentimentos negativos a não estar envolvida numa relação amorosa. Verificou-se que oito das catorze participantes apresentaram diagnóstico de stress, seis (42, 9%) encontravam-se na fase de resistência, duas (14,3%) na fase quase exaustão e seis (42,9%) não apresentaram diagnóstico de stress. A prevalência de sintomas foi psicológica, variando a porcentagem de 20% a 100%, indicando que predominantemente a amostra apresentou stress com sintomas psicológicos. As mulheres sem um relacionamento amoroso estável indicaram uma fonte externa de stress quando identificaram ausência de relacionamento amoroso estável como uma contingência aversiva. Indiferença frente às experiências amorosas pode ser interpretada como uma fonte interna de stress; não discriminação dos sentimentos ou sua negação são comportamentos encobertos e, portanto, de difícil acesso e interpretação. Observou-se que as participantes que se encontravam em fase de stress mais leve vivem e expressam seus sentimentos, mesmo que seja de tristeza. E as participantes que sentem ou expressam indiferença apresentam sintomas de stress mais graves. Esses resultados sugerem que sejam realizadas mais pesquisas nesta área

para que se possa ter uma melhor compreensão da influência das contingências na vida afetiva das mulheres.

Palavras-chave: Mulher, Relacionamento Amoroso, Sentimento, Stress.

Gallo, S. (2006). Women's loving relationship feelings. Thesis (Master Degree in Clinic Psychology – PUC-Campinas). Campinas. xi + 62p.

ABSTRACT

Independence and seclusion walk together for many women considered as modern women (Ferres – Carneiro, 1998). With cultural, social and professional life changes, we live at a time when new female roles models are not yet completely defined, affecting the possibility of choosing a partner. Nowadays the woman's role in society is passing through transformations, established old patterns are not working anymore and new models are being defined. Such contingences can have consequences on physical and emotional health, making women more sensitive to stress symptoms. The feelings reveal themselves as behavioral events, attributed to the person and determinate for the surrounding, the nomination of these feelings is a product of learning and has a social origin.(Baum, 1999) Objective is to check through the report of women, their feelings facing a love relationship and if there is some relation between the feeling identified with stress level. For this, interviews were performed with 14 women, aged between 28 and 36 years old, without a 1-year established love relationship. The participants were submitted to Lipp's Stress Symptoms Inventory for Adults (LSSI) and an interview to identify their feelings in relation to love relationships in the past, present and future. The results indicate that happiness was chosen for the majority of participant to express their feelings in relation to their past and future situations, suggesting that the experiences of love relationship are positives. The majority of the group presented the feeling of sadness on the actual situation of not having a stable love relationship, confirming that positive feelings are related to having a love relation and negative feelings to not being involved in a love relation. It was identified that 8 of the 14 participant presented stress diagnosis, six (42.9%) were in resistance phase, two (14.3%) in almost exhausting phase and six (42.9%) did not present a stress diagnosis. The predominant symptoms predominance was psychological varying the percentage of between 20% to 100%, indicating that predominantly the specimen presented stress with psychological symptoms. Women without a stable love relationship indicate an external stress source, when identified absence of stable love relationship as an aversive contingence. Indifference to love experiences can be interpreted as an internal stress source, no discrimination of the feelings or its denial is covering behavior and, thus difficult to access and interpret. It was observed that participants who were on light stress phase live and express their feelings, even their feelings of sadness. And participants who feel or express indifference present more grave stress symptoms. These results suggest that more research must be performed in this area to understand better the contingence influence on affective women lives.

Key-words: Woman, Love Relationship, Feeling, Stress.

APRESENTAÇÃO

O relacionamento amoroso é importante na vida das pessoas. A busca do parceiro perfeito pode se apresentar como um fator estressante diante da necessidade de garantir a felicidade. As pessoas que não se casam estão expostas a frustrações por não se casarem, a pressões sociais para o casamento, a preconceitos por estarem solteiras e ao sofrimento por acreditarem que a felicidade está relacionada ao encontro do parceiro ideal.

A relação amorosa é atualmente foco de estudo (Feres-Carneiro 1998; Cipriano 2002; Garcia & Tassara 2003; Araújo 2003; Braz 2003) em diferentes áreas da Psicologia. Alguns desses estudos apontam a influência de transtornos psicológicos como depressão, ansiedade e stress nos comportamentos que interferem nas relações amorosas. Outros estudos de ordem psicossocial analisam o relacionamento amoroso no contexto no qual ele está inserido.

A evolução cultural e social determinou mudanças na vida em sociedade, principalmente no que se refere à posição da mulher, que desenvolveu novos repertórios comportamentais e passou a acumular as funções do lar com atividades profissionais. Essas mudanças no ambiente cultural e social determinaram alterações nas relações amorosas, principalmente para a mulher. O estudo desse tema é desafiador e instigante.

Os comportamentos e os sentimentos na relação amorosa são objetos de estudo da Psicologia. Alguns estudos foram encontrados na área de relacionamentos conjugais, problemas no casamento (Garcia & Tassara, 2003), stress e relacionamento conjugal (Vilela, 2000). No entanto, a literatura a respeito de estudos sobre as expectativas de um relacionamento amoroso estável é escassa. Outros estudos apontaram que a mulher é mais propensa ao stress (Lipp & Tanganelli 2000; Calais, Andrade & Lipp 2003).

Das informações obtidas na literatura, de minha experiência em trabalhos na Delegacia de Defesa da Mulher (DDM), no grupo Mulheres que Amam Demais Anônimas (MADA) e no contato desinteressado com mulheres da minha faixa etária, surgiu o interesse em estudar aspectos comportamentais das mulheres diante da expectativa da relação amorosa.

As mulheres entre 25 e 35 anos, após cursarem a universidade, ao buscarem um trabalho para sua estabilidade financeira e afirmação profissional, têm dificuldade de conciliar essas exigências com um relacionamento amoroso.

Este estudo visou identificar, por meio do relato de mulheres, os seus sentimentos diante do relacionamento amoroso e sua relação com o nível de stress. Dessa forma procurou-se localizar no discurso a discriminação do sentimento em relação às experiências amorosa anteriores, à situação atual e à expectativa de um futuro relacionamento.

A amostra e os materiais utilizados para coleta de dados estão previamente detalhados no método, bem como o local e o procedimento utilizado para a realização da pesquisa. Em seguida, são descritos os resultados, a discussão e a conclusão do estudo, as referências bibliográficas e os anexos.

Espera-se que este estudo contribua futuramente para o desenvolvimento de estratégias de intervenções mais adequadas às mulheres com dificuldades de relacionamento amoroso.

INTRODUÇÃO

A história da mulher no relacionamento amoroso

Atualmente, os padrões estabelecidos para o papel feminino não são funcionais e os novos modelos estão sendo definidos. Em algumas culturas existe uma história comum às mulheres, que nasciam e eram predestinadas à responsabilidade de um homem. Pelos pais elas eram entregues aos maridos, sem mesmo que elas soubessem quem e como eles eram, mas aos quais deviam obediência, sendo eles quem dizia o que fazer e como fazer. O casamento era necessário à mulher para sua proteção e alimentação, e o objetivo final dessa submissão era a manutenção da riqueza e da propriedade (Lasch, 1991).

Analisando a história da mulher, percebemos que ao longo dos tempos ocorreram transformações significativas no modo como elas se posicionaram no mundo. Strey (1998), discutindo a noção de hierarquia de gênero, descreveu uma situação na qual o poder e o controle social sobre o trabalho, os recursos e os produtos são associados à masculinidade. O patriarcado é uma forma de hierarquia em que os homens detêm o poder e as mulheres são subordinadas. Numa sociedade patriarcal, a autoridade social efetiva sobre as mulheres é exercida através dos papéis de pai e de marido. Sob as condições patriarcais, as mulheres às vezes exercem autoridade através do papel de mãe em oposição aos outros papéis familiares, tais como esposa, filha irmã ou tia.

Segundo Silva (2001), durante o século XIX, após anos de desgaste do poder patriarcal e do esgotamento dos laços patrilineares, quando a principal finalidade da aliança matrimonial era o fortalecimento dos grupos e do patrimônio familiar, essa união foi sendo gradualmente substituída pelo modelo da família nuclear burguesa urbana, em que a escolha de um parceiro amoroso passa a ser uma união entre um homem e uma mulher, como uma escolha livre entre os indivíduos.

Silva (2001) acrescenta que os intelectuais, no final do século XIX e início do século XX, acreditavam que somente através da educação o Brasil poderia construir uma grande nação, dentro dos moldes da civilização européia. No entanto, fazia-se necessária a instrução das mulheres para que educassem seus filhos, futuros cidadãos de uma nação civilizada.

De acordo com Duarte (2003), as mulheres brasileiras até o início do século XX tinham pouco acesso à instrução, e quando tinham o privilégio de serem alfabetizadas, não eram incentivadas a ler ou a escrever. A primeira legislação que autorizou a abertura de escolas públicas femininas foi elaborada por volta de 1827. Até então, as opções para a instrução feminina eram uns poucos conventos, que guardavam as meninas para o casamento, raras escolas particulares nas casas das professoras, ou ensino individualizado, todos se ocupando apenas com os afazeres domésticos. Foram essas primeiras e poucas mulheres diferencialmente instruídas que tomaram para si a tarefa de estender o conhecimento às demais companheiras, e abriram escolas, publicaram livros, enfrentaram a opinião da época que dispensava a necessidade da mulher saber ler e escrever. Dessa forma, a mulher passou a ter consciência da sua situação degradante e adquiriu capacidade de lutar contra as injustiças e também por sua emancipação. As mulheres transformaram a educação em uma bandeira de luta pelos seus direitos sociais e políticos.

Mais recentemente, nos anos sessenta do século XX, Duarte (2003) ressalta que o movimento feminista trouxe o impulso necessário para despertar o interesse das ciências humanas pelos assuntos relacionados à mulher, como também trouxe novas mudanças de estilo de vida, como o divórcio. A mulher surgiu como novo objeto de estudos de sociólogos, antropólogos e historiadores. A historiografia respondeu com uma crescente produção, nos anos 70 e 80, de estudos sobre a família, a maternidade, a

sexualidade, o casamento, o amor, o trabalho feminino, integrando esses temas à corrente da história das mentalidades.

Nesse sentido, o século XX pressupõe uma combinação de sexo, afeto, amizade e procriação, necessitando da atração romântica para a escolha do futuro parceiro. A liberdade de escolha do parceiro tornou-se mais amplamente fundamentada no amor e na conformidade psicológica (Riccota, 1994).

Observa-se, hoje, que o discurso social sobre a mulher, apesar de incorporar esse novo papel de trabalhadora interessada em sua carreira profissional, e de questionar a doutrina da maternidade como sua essência, mudou muito pouco a definição de mulher, em especial no que diz respeito à sua função no espaço privado. À mulher ainda se atribuem os encargos da casa e da família, funções que a sociedade considera como essencialmente femininas.

A participação das mulheres no mundo público abalou os fundamentos de um individualismo patriarcal institucionalizado na família conjugal moderna (Vaitsman, 1994). Assim, houve um aprofundamento e uma extensão do individualismo que passou a incluir as mulheres, que, ao lado de uma identidade antes ligada exclusivamente ao mundo privado, ampliaram suas aspirações e adicionaram uma identidade relacionada ao mundo público. Com isso elas modificaram o padrão de comportamento e, atualmente, os modelos tradicionais do que é feminino coexistem e entrelaçam-se a modelos contemporâneos, ainda que em contradição.

Essa busca está resultando em uma mulher que assume, simultaneamente, o modelo tradicional feminino e o modelo que vem sendo traçado já há algumas décadas, que exige da mulher o desenvolvimento intelectual e a competência profissional. Essa mulher considerada independente possui um acúmulo de funções: mãe, esposa, educadora, profissional competente e intelectualmente desenvolvida. Para muitas

mulheres consideradas modernas, as idéias de independência e de solidão caminham junto (Ferres –Carneiro, 1998).

May (1991) ressalta que o homem moderno tem um grande temor de ficar só. As pessoas poderiam escolher ficar só, temporariamente, mas como opção de vida geraria um mal-estar, como se existisse algo errado. Por esse motivo, a aceitação pelo outro é importante, pois, imerso no grupo, no convívio com o outro, se esquece a solidão, ainda que sob o preço da renúncia à sua existência enquanto personalidade independente.

O instrumento conceitual de gênero nos permite perceber que a masculinidade e feminilidade são construções relacionais, e ninguém pode compreender a construção social dos sexos sem referência ao outro, pois o homem só é definido com relação à mulher (Scott, 1990). Longe de ser pensada como um absoluto, a masculinidade, atributo do homem, é relativa e reativa. Tanto que, quando a feminilidade é modificada pela busca das mulheres de redefinirem sua identidade, a masculinidade se desestabiliza, bem como a ordem familiar.

As reconfigurações e as divergências de padrões antigos possibilitam a manifestação de diferentes formas de relacionamento amoroso. Mesmo que os casamentos formais com fins de constituição de família ainda sejam considerados uma referência social, essa forma de casamento coexiste com novas formas de relacionamento, tais como as uniões consensuais, homossexuais, casamentos sem filhos ou sem coabitação. Com toda essa constante mutação, a sociedade passa a ser mais flexível em admitir as novas formas de relações amorosas (Araújo, 2002).

As mudanças sociais, econômicas e culturais ocorridas durante a segunda metade do século XX e início deste século têm determinado profundas alterações nos

padrões comportamentais femininos. As adequações das mulheres a essas mudanças geram conflitos, stress, ansiedade e depressão.

Na verdade, parece que a identidade feminina não foi substancialmente alterada, mas ampliada para incluir a nova função de profissional competente. Supõe-se que a sobrecarga de diversas funções sobre a mulher interfira na questão do relacionamento amoroso, especialmente no que se refere à busca de seu parceiro.

A experiência clínica demonstra que diante dessa questão, as mulheres entre 25 e 35 anos que iniciam a vida profissional, e ao mesmo tempo buscam um relacionamento amoroso estável, estão mais expostas às exigências provenientes das mudanças deste século.

Podemos analisar essa situação de duas formas. A primeira seria considerar as variáveis de contexto ambiental, ou seja, uma pressão do ambiente para que a mulher se adapte à nova situação. A outra seria a possibilidade de despertar fontes internas de stress, mobilizando suas crenças, valores e sentimentos, influenciando, inclusive, em sua maneira de se comportar.

O relacionamento amoroso

A expressão relacionamento amoroso pode ser definida de diversas maneiras. No dicionário (Ferreira, 1977), encontra-se para relacionamento: “ter relação”, “semelhança”, “vinculação”, “convivência entre duas pessoas”, e para amoroso: “quem tem ou sente amor”. Entende-se com isso que o relacionamento amoroso se dá entre duas pessoas que têm um vínculo de amor.

Encontramos diversos autores que definem o termo relacionamento amoroso dentro de sua visão de indivíduo. Para Ricotta (1994), a relação envolve a

correspondência de interesses e afinidades entre duas pessoas, pressupõe a convivência e o conhecimento recíproco por meio da comunicação verbal ou não verbal.

Segundo a visão psicanalista, o relacionamento amoroso foi assim descrito por Freud (1988 p. 105):

“...pode-se supor que a formação de famílias deveu-se ao fato de ter ocorrido um momento em que a necessidade de satisfação genital não apareceu mais como um hóspede que surge repentinamente e do qual, após a partida, não mais se houve falar por longo tempo, mas que, pelo contrário, se alojou como um inquilino permanente. Quando isso aconteceu, o macho adquiriu um motivo para conservar a fêmea junto de si, em termos mais gerais, manter seus objetos sexuais, a seu lado, ao passo que a fêmea, não querendo separar-se de seus rebentos indefesos, viu-se obrigada, a permanecer com o macho mais forte”.

Para os humanistas, o relacionamento é de interesse central nas obras de Rogers, que acredita que a interação com o outro capacita um indivíduo a descobrir, encobrir, experienciar ou encontrar seu *Self* real de forma direta. A personalidade torna-se visível a nós por meio do relacionamento com os outros. Os relacionamentos oferecem a melhor oportunidade para estar funcionando por inteiro, para estar em harmonia consigo mesmo, com os outros e com o meio ambiente. Por meio do relacionamento as necessidades orgânicas básicas do indivíduo podem ser satisfeitas. A esperança dessa satisfação faz com que as pessoas invistam uma quantidade de energia incrível em relacionamentos, até mesmo naqueles que não parecem ser saudáveis ou satisfatórios (Rogers, 2001).

Master e Jonhson (1988), especialistas em sexualidade, entendem relacionamento amoroso no campo da sexualidade; para eles, a satisfação amorosa está

ligada às informações sobre sexo; quanto melhor e mais bem informada a pessoa estiver sobre o sexo, maior a probabilidade de satisfação amorosa. O aspecto essencial para o amor é a preocupação com o bem-estar da pessoa amada.

Baum (1999), autor da abordagem behaviorista, define relação como sendo interações freqüentes repetidas, podendo ter um episódio verbal (comunicação) e um episódio coercitivo (controle). Quando tais episódios se repetem continuamente entre duas pessoas, então essas duas pessoas têm relação.

O sentimento de amor é descrito pelos behavioristas como sendo um elemento reforçador. Para Skinner (1991) existe um elemento reforçador no amor, ou seja, “eu te amo” significa “você reforça meu comportamento”, uma vez que é o comportamento que tende a ser fortalecido e a ocorrer novamente. Existe, sem dúvida, um elemento reforçador no amor. Tudo o que os amantes fazem, no sentido de ficarem juntos ou evitarem a separação, é reforçado por essas conseqüências e é por isso que eles passam juntos o maior tempo possível. Descrevemos o efeito privado de um reforçador quando dizemos que ele “nos dá prazer” ou “faz com que nos sintamos bem”; é nesse sentido que “eu o amo” significa “você me dá prazer ou me faz sentir bem”.

Outras definições de amor podem ser citadas, como a de Rubin (1970, p.265), que descreve o amor como sendo uma *“atitude mantida numa pessoa em relação a uma outra pessoa particular, a qual envolve predisposições para pensar, sentir e comportar-se de determinadas maneiras relativamente para aquela pessoa”*.

Braz (2003), em seu estudo sobre o significado e a importância do amor, verificou que a experiência amorosa se revelou essencial para o surgimento e o desenvolvimento da espécie humana, assim como elemento fundamental para a manutenção da vida em grupo. O amor parece ainda ser importante para responder

inúmeras questões que permeiam a existência individual e social do homem contemporâneo.

As diversas descrições e conceituações sobre as relações amorosas enfatizam a presença do parceiro e a troca de experiências prazerosas. Os sentimentos aí originados devem ser identificados.

Os sentimentos

Na literatura encontramos diversas definições de sentimento. Viscott (1982) considera sentimento como as maneiras como percebemos; sendo possível, por meio do sentimento, identificar o que estamos experimentando, se é algo ameaçador, agradável, doloroso, apaixonante, desejado, alegre ou triste. Outros autores conceituam sentimento como eventos privados, definidos como estímulos e respostas que ocorrem sob a pele do indivíduo (Skinner, 1974/1982; Tourinho, 1999).

Guilhardi (2002) conceitua sentimento como não sendo entidades mentais e abstratas, mas sim manifestações corporais concretas do organismo. Nesse sentido, não há sentimentos sem uma manifestação corporal correspondente. Os sentimentos incluem, além das manifestações do funcionamento interno do corpo - chamadas de respostas respondentes ou autônomas -, outras manifestações da pessoa - chamadas de operantes ou voluntárias -, tais como: falar, gesticular, gritar, abraçar, escrever, entre outros. Há componentes corporais respondentes e operantes nos sentimentos e nas emoções. O corpo age, o corpo expressa, o corpo fala e, assim, ele manifesta os sentimentos; o autor acrescenta ainda que os sentimentos são manifestações corporais que ocorrem na interação entre a pessoa e seu ambiente físico e ou social e que recebem o nome arbitrário, convencionado pelo grupo social.

Sidman (1995) disse:

“Uma razão importante é a imediatividade e a intensidade das reações internas que freqüentemente acompanham nossas ações abertas. Experimentando os estados internos como sentimentos e emoções, tendemos a negligenciar os choques externos que provocam perturbações internas. Em troca, atribuímos status causal aos sentimentos” (p.140).

Quando falamos de sentimentos e emoções, e sua consequência, os conhecimentos desses eventos (sentir) correspondem de fato a algo inacessível aos outros, ou seja, o significado dessa fala é algo pessoal. Toda resposta verbal é função de contingências de reforçamento dispostas por uma comunidade verbal. É a comunidade que modela nosso repertório verbal, e sua ação é baseada naquilo que lhe está acessível à observação. Nesse caso, respostas autodescritivas são também instaladas sob controle de eventos públicos, pois apenas a eles a comunidade tem acesso. Quando a comunidade ensina a indivíduo emitir a resposta “estou com dor”, ela não pode reforçar essa resposta contingentemente a um nervo inflamado porque ela não pode saber com precisão quanto isso existe ou não. Desse fato resulta a total impossibilidade de discriminação de uma dor, mas resulta um sentido particular para caráter descritivo da resposta dor (Tourinho, 1999).

O sentimento não explica a fala sobre o bom ou o mau; na verdade, os eventos fisiológicos e os relatos sobre sentir-se bem ou mal provêm de uma história de reforço e punição paralela e parcialmente sobreposta à história que gera um discurso sobre ações boas ou más, isto é julgamento de valor (Baum, 1999). Para cada pessoa o sentimento é individual e intransferível, conforme sua história pregressa, que é um fator determinante em sua formação de valores.

Respostas verbais adquiridas com respeito a eventos públicos podem ser transferidas a eventos privados com base nas propriedades comuns. A linguagem da

emoção, por exemplo, é quase inteiramente metafórica; seus termos foram tomados emprestados de descrições de eventos públicos nos quais tanto a comunidade como o indivíduo têm acesso aos mesmos estímulos. Aqui a comunidade não pode garantir um repertório verbal acurado porque as respostas podem ser transferidas dos eventos públicos para os privados com base em propriedades irrelevantes (Skinner,1998).

As idéias, os sentimentos e os palpites dizem respeito ao mundo, portanto, devem ter sua origem em nossas experiências com o mundo. Para explicar o que fazemos, devemos estender a busca a essas experiências passadas ou, em outras palavras, ao comportamento passado. Se tivermos êxito, teremos também algo útil a dizer acerca das origens de nossas idéias, de nossos sentimentos e de intuições (Catania, 1999).

Os sentimentos não nascem com as pessoas. As contingências de reforçamento produzidas pela comunidade verbal produzem comportamentos e sentimentos que são indissociáveis entre si. Se os comportamentos e sentimentos são produtos colaterais da contingência de reforçamento, então contingências amenas e gratificantes não produziriam comportamentos com função de contra-controle ou de oposição, como mentir ou atacar, mas com função de aproximação e colaboração, como dialogar, dividir tarefas para benefício de todos; também não produziriam sentimentos desagradáveis como raiva, ansiedade, tristeza e culpa, mas sentimentos positivos, como satisfação, bem-estar, felicidade, amor (Guilhardi, 2002).

Quando alguém afirma que está sentindo felicidade, ele está falando da probabilidade de se comportar de uma dada maneira e não informando uma condição corporal particular, até porque sua condição corporal no momento do relato pode não ser exatamente a mesma de um outro momento em que se descreveu como feliz. Por outro lado, o que está sendo informado é um evento público aprendido socialmente e

intimamente articulado com a cultura que o indivíduo partilha. Compreender esse fenômeno implica, portanto, compreender partes da história de interpretação social do indivíduo; e exige, por outro lado, que se esteja razoavelmente informado acerca da cultura em que ele ocorre (Tourinho, 1999).

O sentimento é um tipo de ação sensorial, como ver e ouvir. Podemos tomar o sentimento como simples resposta a estímulos, mas seu relato é o produto de contingências verbais especiais, organizadas por uma comunidade. Discriminar aquilo que sentimos e falar sobre isso são comportamentos aprendidos, produto da comunidade verbal que nos ensina a descrever o que fazemos, o que pensamos, e o que sentimos. Muitas vezes descrevemos sentimentos com metáforas, sinais, objetos, palavras; por exemplo, um poeta para dizer que está apaixonado escreve um poema sobre a lua relatando seu amor pela amada. É comum na prática literária descrever os sentimentos relatando condições capazes de produzir sentimentos semelhantes (Skinner, 1982/1991).

Garcia-Serpa, Meyer e Del Prette (2003), em um estudo quanto à influência da comunidade verbal sobre o relato de sentimentos, analisaram a possibilidade dessa influência a partir da comparação do repertório de crianças de sucessivas faixas etárias. A amostra era composta por 72 meninos com quatro e cinco anos de idade, que foram colocados em situação de identificação de sentimentos do protagonista de uma história apresentada em vídeo. Conclui-se que os resultados obtidos nesse trabalho são consistentes com a abordagem skinneriana para o comportamento verbal, fornecendo evidências empíricas adicionais sobre a influência da comunidade verbal na aprendizagem de sentimentos, pelo menos quanto à identificação e descrição de sentimentos. Os resultados sugerem que essa influência seja progressiva ao longo das

etapas do desenvolvimento, evidenciando-se na diferenciação de repertório ao longo da idade.

Os relatos que falam em sentir-se bem ou sentir-se mal são exemplos de autoconhecimento. Esses relatos são comportamentos verbais sob controle discriminativo das condições do corpo. Essas condições, pelo menos parcialmente, podem ser públicas, como quando se registram mudanças no ritmo cardíaco e na respiração durante uma situação emocionalmente carregada. Públicas ou privadas elas funcionam como estímulos discriminativos, os quais, junto com circunstâncias externas, determinam a ocasião para os relatos de sentir-se mal, envergonhado ou culpado. Relatos de sentir-se bem ocorrem em situações similares àquelas em que o comportamento no passado foi reforçado (Baum, 1999).

A expressão de sentimento tem que ser analisada em cima do contexto, quer dizer, das contingências que o determinam. Uma pessoa pode chorar em momentos de felicidade assim como de tristeza, o que diferencia o sentimento e o comportamento são as contingências.

Skinner (1945) apresentou um trabalho no qual defendia a idéia de que a ciência do comportamento poderia dar conta da chamada subjetividade ou interioridade humana. Ele preferiu chamar de eventos privados por entender que tudo resumia o comportamento a estímulos que se diferenciavam apenas por ocorrerem no interior de cada um.

O privado é aquilo que só está acessível de forma direta ao indivíduo em quem ele ocorre. É apenas nesse sentido que há uma diferença entre público e privado. O privado é tão físico quanto o evento público e pode ser interpretado em termos de estímulos e respostas cuja única especificidade reside em seu caráter de inacessibilidade à observação pública direta. O pensar exemplifica um comportamento encoberto, assim

como um nervo inflamado pode exemplificar uma estimulação encoberta. Os sentimentos também são interpretados, em algumas circunstâncias, em termos de estímulos privados, porém Skinner adverte que não se trata de estímulos determinantes do comportamento, mas sim subprodutos das contingências de reforçamento (Tourinho, 1999).

Podemos entender que os eventos privados são atribuídos à pessoa e não ao ambiente. Eles são mais bem compreendidos como eventos comportamentais. De modo geral, encontramos dois tipos de evento: o de pensar e o de sentir (Baum, 1999). Neste estudo vamos enfatizar o evento de sentir.

Os tipos de sentimentos

Alguns autores falam sobre tipos de sentimentos dentro de uma relação amorosa. Para Fagundes (1991), a energia afetiva flui e é sentida ora como amor ora como ódio, assim como o afeto pode aparecer de formas diferenciadas. Beck (1995) considera que embora o amor seja uma poderosa força que ajuda os casais a se apoiarem mutuamente, ele em si não configura a substância do relacionamento, sendo necessárias certas qualidades e habilidades pessoais, como lealdade, sensibilidade, generosidade, consideração, fidelidade, responsabilidade e confiança para um relacionamento feliz.

A felicidade e a tristeza são sentimentos definidos de pessoa para pessoa, dependendo das experiências ocorridas anteriormente. Podemos observar diferentes sentimentos numa relação amorosa: felicidade, alegria, tristeza, angústia, ciúme. Neste estudo vamos destacar a felicidade e a tristeza como sentimentos de análise, considerando que estão presentes em qualquer relacionamento amoroso.

No dicionário (Ferreira, 1977) encontramos a definição de felicidade como sendo “qualidade ou estado de feliz”, “bom”, “êxito” ou “sucesso” e tristeza como “que

tem mágoa ou aflição”, “cheio de melancolia”, “infeliz”, “abatido”, “deprimido”, “que infunde tristeza”, “severo”, “grave”, “enfadonho” ou “insignificante”. Podemos inferir que, por essas definições, felicidade esteja relacionada a situações positivas e prazerosas e tristeza a situações negativas e punitivas.

Os sentimentos positivos ampliam nosso senso de força e de bem-estar, produzindo prazer, sensação de inteireza, vida, plenitude e esperança. Os sentimentos negativos interferem no prazer, consomem energia e nos deixam exauridos, com uma sensação de truncamento, vazio e solidão (Viscott, 1982).

A felicidade

Diversos autores discutem o termo felicidade. Ellis (1982) define a felicidade dentro da visão da Terapia Racional Emotiva; segundo ele, toda pessoa tem direito de ser feliz e de defender sua felicidade acima de tudo. A busca da felicidade implica aceitar integralmente os desafios, sendo importante que as pessoas coloquem a felicidade pessoal em primeiro plano. Algumas pessoas se auto-sacrificam, esperando colher gratificação moral dos outros, presumindo que aqueles por quem sacrificam seus próprios interesses sacrificarão os deles por elas. O ato de se auto-sacrificar encoraja os outros a continuarem explorando e considerando o sacrificado como uma espécie de tolo, não havendo, dessa forma, felicidade. Lutar pela felicidade pessoal nos torna pessoas com quem os outros podem se relacionar com mais carinho e proveito. Quando as pessoas de fato buscam o que querem da vida e se determinam a conseguir algo para si mesmas e provavelmente para os outros, elas têm algo especial e único a oferecer. Quanto mais têm a oferecer a si mesmas, mais terão para oferecer aos outros. Nessas afirmações, Ellis (1982) discute o que é a felicidade e como conquistá-la.

Encontramos a definição de felicidade para os behavioristas como sendo um subproduto do reforço que sustenta o reforço condicional. As pessoas só ficam felizes quando seu comportamento é positivamente reforçado e quando estão livres de relações coercivas e exploradas. As pessoas relatam uma maior felicidade quando estão livres da possibilidade de conseqüências aversivas ou da possibilidade de perderem o reforço habitual. Pessoas relatam felicidade quando seu ambiente permite escolhas e essas escolhas têm conseqüências reforçadoras ao invés de aversivas. As pessoas tendem a estar felizes nas mesmas condições nas quais relatam se sentirem livres, especialmente livres de coerção (Baum, 1999).

Seja como for, a vida humana gira em torno da busca da felicidade, em torno daquilo que nosso corpo interpreta como felicidade. Para alguns pode ser o acúmulo de bens, para outros a satisfação de prazeres e para muitos o encontro de um parceiro ideal. O ser humano quer ser feliz. No entanto, o que entendemos por felicidade, apesar de ser algo muito pessoal, não é um mero conceito teórico ou filosófico, mas um estado real que se alcança ou se perde; é também um estado relativo, pode-se ser mais ou menos feliz.

A tristeza

O sentimento de felicidade envolve uma atitude positiva diante da vida; a tristeza, no entanto, está relacionada a situações negativas como luto, rejeição, perdas, diagnóstico de doenças, entre outras.

Viscott (1982) definiu tristeza como sendo um sentimento de esgotamento que segue a mágoa ou a perda. Quando as pessoas se sentem tristes e perguntam a si mesmas: “O que foi que perdi?” ou “Como foi que fiquei magoada?”, elas podem manifestar sua raiva para com sua mágoa e dor por causa de sua perda.

As pessoas ficam tristes por muito tempo sem compreender o que é que sua mágoa significa e, freqüentemente, perdem contato com o acontecimento que causou a tristeza. A tristeza fica nutrida por uma profunda reserva de raiva e rancor. Mesmo que a tristeza e a depressão possam às vezes parecer a mesma coisa, elas não são. A tristeza da vida cotidiana se dissipa. A tristeza na depressão, por outro lado, é apanhada numa armadilha, deixada sozinha ela cresce. A tristeza é uma fase passageira no fluxo natural dos sentimentos. A depressão é uma ruptura no fluxo dos sentimentos (Viscott, 1982).

Ellis (1982), analisando o sentimento de tristeza, afirmou que quando nos sentimos tristes, o mais importante é perceber que são nossas convicções (idéias) e não os acontecimentos da vida que criam a tristeza. Quem se sente triste tem convicções como estas: “É frustrante estar separada. Perco certos benefícios. Não vai ser fácil começar com outros parceiros. A vida é dura”. Convicções como essas levam a sentimentos correspondentes de tristeza.

O conflito de sentimentos e o stress estão presentes como variáveis nas relações amorosas, e é necessário que elas sejam identificadas e analisadas como componentes importantes na vida das mulheres.

O stress emocional

O stress é definido como uma reação psicofisiológica complexa, que tem, em sua gênese, a necessidade do organismo lidar com algo que ameaça sua homeostase ou equilíbrio interno. Isso pode ocorrer quando a pessoa se confronta com uma situação que a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo a faça imensamente feliz (Lipp, 2004). Portanto, qualquer situação nova ou desgastante pode levar a pessoa a um processo de stress, pois o organismo necessita de energia adaptativa para voltar ao equilíbrio.

Podemos ver o stress como uma tentativa de vencer um desafio, de sobreviver a uma ameaça, ou lidar com uma adaptação necessária no momento, mesmo que seja algo extremamente desejado e esperado. Assim, o mesmo evento pode desencadear ou não uma reação de stress em pessoas diferentes, dependendo da interpretação que cada um dá ao evento (Lipp, 2004).

A definição de stress contempla que o estressor é personalizado em suas características, fato que aponta o estressor sendo neutro para uma pessoa em certa situação e com fatores de complicação para a mesma pessoa em outra situação. Além disso, diferentes predisposições biológicas ou sensibilidades a uma variedade de estressores adquiridas por aprendizagem desde a infância fazem com que uma pessoa responda mais negativamente do que outra a eventos reconhecidos por ambas como estressores (Guimarães, 2003).

O stress é visto como um processo que se desenvolve em etapas. Desse modo, o stress pode ser um estado temporário, de baixa ou grande intensidade, estar na etapa de resistência ao fato gerador de desequilíbrio ou já ter atingido um estado de exaustão tão grande que doenças podem surgir (Lipp, 2004).

Em 1956, Hans Selye propôs que o stress se desenvolve em três fases: de alerta, de resistência e de exaustão. Na primeira fase, a de alerta, o organismo prepara-se para a reação de luta e fuga; é essencial para a preservação da vida. Os sintomas presentes nessa fase dizem respeito ao preparo do corpo e da mente para a preservação da própria vida. Se o stress continuar presente por tempo indeterminado, inicia-se a fase de resistência, quando o organismo tenta uma adaptação, em virtude de sua tendência a procurar a homeostase interna. Na fase de resistência, as reações são opostas àquelas que surgem na primeira fase e muitos dos sintomas iniciais desaparecem dando lugar a uma sensação de cansaço. Se o estressor é contínuo e a pessoa não possui estratégias

para lidar com o stress, o organismo exaure sua reserva de energia adaptativa e a fase de exaustão se manifesta (apud Lipp, 2003).

Durante pesquisas sobre stress, Lipp (2000) observou que a fase de resistência proposta por Selye (1956) era muito extensa, apresentando dois momentos distintos caracterizados pelos mesmos sintomas, porém com quantidade e intensidade diferentes; a partir disso propôs o modelo quadrifásico do stress, que inclui mais uma fase, que nomeou de “quase exaustão”, encontrando-se entre a fase de resistência e de exaustão. Nessa fase o organismo já não está resistindo ao estressor e conseqüentemente começa a enfraquecer. Doenças começam a surgir, como problemas dermatológicos, gastrites, crise de ansiedade e desânimo. Apesar de a pessoa ainda conseguir exercer suas responsabilidades, o faz com grande dificuldade, sendo que algumas áreas já começam a ficar comprometidas, como a produção do trabalho e o lazer. Caso não ocorra um controle do stress, a pessoa encaminhará para a fase de exaustão descrita por Selye (1956).

De acordo com Lipp (1984), o stress pode ser originado de fontes internas e externas. As fontes internas do stress estão relacionadas com a maneira de ser do indivíduo, tipo de personalidade e modo típico de reagir à vida. Já as fontes externas de stress estão relacionadas às exigências do dia-a-dia do indivíduo, como problemas com a família, trabalho, doenças, morte ou condições econômicas.

Segundo Tanganelli (2000), muitas vezes o evento em si não torna o indivíduo irritável ou tenso, mas o seu pensamento sobre o acontecimento que causa o problema. Nesse caso, o evento será estressante dependendo da interpretação que a pessoa dá a certa situação.

Ellis (1973) acredita que as perturbações emocionais ocorram como conseqüência da interpretação que se dá aos eventos, ao invés de serem controladas pelo

próprio evento. Nota-se que o stress pode resultar de fontes externas ou internas de stress e em muitas situações de ambos.

Witkin-Lanoil (1985) menciona que as mulheres estressadas tornam-se deprimidas, insones, retraídas, apáticas e distraídas. Lipp (2001) cita sintomas de stress femininos que podem ocorrer: dor nos seios, dor pélvica, inchaço nos seios e nas pernas, espinhas ou pela ressecada, dificuldades para amamentar, perda da sensibilidade sexual, perda da vontade sexual, preocupação constante, medo e ansiedade, queda da auto-estima, ciúme excessivo, dependência emocional e irritabilidade excessiva, além de outros.

Estratégias de enfrentamento são meios que a pessoa utiliza para lidar com o stress. São positivas quando, além de diminuir a tensão causada pelas situações estressantes ou pelo modo de interpretá-las, colaboram para obtenção de uma boa qualidade de vida (Tanganelli, 2000).

Na vida atual, existem vários tipos de relacionamentos que trazem consigo muitas alegrias e que também possuem suas fontes específicas de stress. Independentemente do tipo de relacionamento no qual a pessoa está envolvida, há determinadas atitudes e idéias a serem cultivadas que são fundamentais para reduzir o stress em uma relação amorosa (Lipp, 2001).

Lipp (2001, p.56-57) cita os vários tipos de relacionamentos existentes na vida atual e os possíveis efeitos nos parceiros, tais como: “casamento formal, relações estáveis onde o casal mora junto, relações estáveis onde o casal não mora junto e relações não estáveis”. O casamento formal dá uma falsa sensação de segurança para algumas pessoas; muitas vezes, a certeza de que a situação durará para sempre leva os parceiros a se descuidarem da relação; às vezes com o tédio da rotina há a procura de relacionamentos extraconjugais. Relações estáveis em que o casal mora junto envolvem

incerteza quanto à continuidade. Encontramos algumas fontes de stress como o ciúme e a administração dos bens materiais; se a relação termina, a partilha dos bens fica difícil sem a ação legal. Relações estáveis em que o casal não mora junto agradam a pessoas mais solitárias ou que se julgam difícil de contato, também pessoas que têm filhos de outros casamentos e querem preservar sua intimidade com eles. Nesse tipo de relacionamento a incerteza é muito freqüente. O término, em geral, é simplificado, pois não envolve um sair de casa, porém é igualmente doloroso como os outros tipos de relacionamento. As relações não estáveis hoje em dia são comuns; muitas mulheres optam por essa relação, preferem uma independência emocional maior com parceiros afetivos sem um compromisso mais forte. Há outras que optam por ficarem sozinhas. Não se pode esquecer de mulheres que, embora queiram uma relação estável ou um casamento formal, têm dificuldade de achar um parceiro certo. Fatores estressantes são encontrados em todas essas situações. Segundo Vilela (2000), a maioria das fontes estressoras, em casais, refere-se ao conjunto de crenças, à falta de assertividade e à falta de comunicação na vida a dois.

É possível que a principal fonte de stress esteja ligada ao comportamento que a mulher tem em relação ao que ela idealizou como parceiro ideal. Pode-se incluir nesses comportamentos o comportamento cotidiano do homem em relação a ela, como a fidelidade e a gentileza, e a questão da estabilidade financeira e a segurança em relação ao futuro.

Cipriano (2002) refere em seu estudo que quando um casal inicia um relacionamento amoroso, ambos trazem consigo um conjunto de crenças e expectativas que desenvolveram em função de suas vivências. A situação socioeconômica, os aspectos culturais e o conjunto de crenças de cada um associados às dificuldades externas podem levar os membros do casal a estressarem-se mutuamente.

No que se refere ao stress do relacionamento amoroso foram encontrados alguns trabalhos realizados no exterior e poucos realizados no Brasil. Williams (1995) pesquisou uma amostra de 200 casais e a influência de eventos estressantes em suas vidas. Dentre eles, destacam-se questões financeiras e interferência de familiares na vida a dois. Considera-se que essas duas fontes parecem ser importantes e estressantes de forma semelhante para os membros.

Gray (1996) faz algumas considerações sobre as diferentes maneiras de cada sexo reagir ao stress do outro. Ressalta que parte das crises se instala porque homens e mulheres conhecem pouco as próprias reações diante de situação de tensão. Tais reações parecem fortalecer as diferenças fundamentais de comportamento entre ambos. Enquanto os homens em situação de stress na maioria das vezes preferem se isolar, as mulheres, talvez por serem mais verbais, sentem necessidade de discutir as causas de suas manifestações. Dentre as diferenças nas reações às situações estressantes, essa é uma de fundamental importância. Compreendê-la implica disponibilidade do homem para ouvir a parceira, ao mesmo tempo em que a ela cabe respeitar o silêncio dele. Isso depende da abertura e flexibilidade de ambos.

Com relação às diferenças entre homens e mulheres na forma de demonstrar sentimentos, Azevedo (1991) as relata frisando que caso não haja uma abertura e boa vontade de ambas as partes, pode acontecer uma descomunicação na vida a dois. A sintonia muitas vezes conquistada pode se perder e o acúmulo de tensão tende a gerar cada vez mais stress no relacionamento.

Vilela (2000) verificou o efeito do treino de controle do stress (TCS) em casais. Participaram quinze casais divididos em três grupos de cinco casais cada um. Inicialmente foram avaliados: o stress, as estratégias de enfrentamento, os estressores pessoais, como, por exemplo, características de personalidade tipo A de

comportamento, regras e fontes estressoras do casal. O TCS foi realizado durante oito sessões como grupo experimental; o grupo-controle passou por palestras variadas, com conteúdos psicológicos e de stress. O outro grupo-controle não sofreu nenhuma intervenção, apenas passou pela avaliação inicial e final. Os resultados mostraram que 98% das pessoas encontravam-se na fase de resistência ao stress, 1% em alerta e 1% em exaustão. Os sintomas físicos foram os mais encontrados entre os casais. O TCS teve como resultado uma redução significativa nos sintomas de stress. Também o nível de satisfação conjugal e de regras melhorou após o treino de controle do stress.

Cipriano (2002) objetivou em seu estudo verificar como o relacionamento afetivo contribui para o stress da mulher. Buscou estudar a sintomatologia do stress e o nível de satisfação no casamento para averiguar se há influência na qualidade de vida dessas mulheres. A amostra foi composta por 30 mulheres, com idade média de 39 anos, divididas em três grupos. Dez estavam separadas, dez mantinham o casamento satisfatório e dez viviam casamentos não satisfatórios. Foi diagnosticado stress com predominância de sintomas psicológicos nos três grupos, porém o mais prejudicado foi o de mulheres com casamento não satisfatório e também com pior qualidade de vida no que se refere ao quadrante afetivo. O diagnóstico de stress no grupo em que as participantes consideravam seu casamento satisfatório talvez tenha ocorrido por virtude da vulnerabilidade natural de cada indivíduo, que pode criar stress independente da condição do casamento em si. Os dados indicam que um casamento não satisfatório afeta diretamente a vida afetiva de uma mulher. As mulheres separadas revelaram uma qualidade de vida bastante ruim também, mas as mulheres com casamento infeliz estão piores no que se refere à afetividade de maneira geral.

Mitsi, Zaquir, Fukahori, Silveira e Soares (2005) estudaram as estratégias de enfrentamento frente a crises conjugais empregadas por recém-casados e por cônjuges

com mais tempo de união. Com esse estudo perceberam uma diferença estatisticamente significativa na seleção de respostas de enfrentamento frente às situações estressantes entre as pessoas recém-casadas e pessoas com mais de dez anos de união. Essas diferenças se localizaram em maior intensidade nos fatores “reavaliação positiva” e “fuga e esquiva”. A descoberta na identificação de estratégias de enfrentamento de conflito conjugal pode ser relevante tanto para a proposição de procedimentos clínicos que gerariam alívio aos casais naquelas condições, quanto para a prevenção do conflito conjugal ou para a sua resolução. Foi possível concluir que o enfrentamento de situações estressoras de ordem conjugal pode sofrer mudanças ao longo da vida em comum. À medida que a união conjugal progride, a forma de lidar com crises conjugais e com outros estressores pode ser alvo de mudanças, inclusive influência mútua dos membros do casal.

Encontramos também estudos relacionados à mulher e ao stress. Lipp, Pereira, Floksztrumpof, Muniz e Ismael (1996) realizaram um estudo em um *shopping center* e no aeroporto da cidade de São Paulo e observaram uma maior incidência de stress nas mulheres do que nos homens.

Tanganelli (2000) em estudo com 104 mulheres no papel de chefes de família demonstrou que o stress é um fato presente na vida dessas mulheres. A maioria delas, isto é, 66 participantes do estudo, encontrava-se na fase de resistência do stress, com prevalência de sintomas psicológicos.

Lipp e Tanganelli (2000), em uma pesquisa com magistrados da justiça do trabalho, constataram que o número de juízas estressadas era significativamente maior que o de juízes. Enquanto 82% das juízas apresentavam stress, entre os juízes esse número era de 56%.

Calais, Andrade e Lipp (2003), em pesquisa sobre escolaridade e stress, descobriram que as mulheres eram mais afetadas pelo stress do que os homens em todas as faixas etárias pesquisadas.

Justo e Lipp (2005), em estudo sobre as fontes de stress na adolescência e as diferenças entre meninas e meninos, observaram que as meninas tendem a se estressar mais com os pais se comparadas com os meninos, o que pode ser compreendido pelas próprias características da sociedade, visto que os pais tendem a serem mais rígidos em suas condutas com as meninas principalmente no que se refere a horários, namoro, sexo e assuntos relacionados à moral.

Encontramos também alguns estudos relacionados a sentimentos vivenciados no relacionamento amoroso. Araújo (2003) em “O amor feminino: ocultamento e /ou revelação?”, pesquisou as vivências amorosas da mulher em um relacionamento amoroso heterossexual, através de estudos de casos. Para a pesquisa utilizou a experiência de vida amorosa de três mulheres. Duas participantes viveram relacionamentos extraconjugais enquanto eram casadas e uma solteira viveu relacionamento amoroso com homens casados. Os discursos revelaram o que é mais significativamente apreendido como amor. Amor é comunicação; o humor e a brincadeira são essenciais no relacionamento amoroso significativo; tem um sentido para elas de modalidade erótica, de alegria e amizade.

Garcia e Tassara (2003) analisaram os tipos de problemas vividos no casamento referido por mulheres casadas há mais de 15 anos. Os problemas encontrados refletem as mudanças ocorridas no cenário social que, ao incidirem sobre o casamento, resultam em alterações nas expectativas sociais quanto ao projeto de relação afetivo-sexual. Entre aquilo que indicam como problema e aquilo que vivem como problema, as mulheres sinalizaram um movimento constante de inclusão e exclusão na categoria

“feliz no casamento”. Assim ao focalizar as dimensões ideais e materiais, as mulheres reproduziram categorizações sociais.

Notou-se que embora as pesquisas sobre o relacionamento tenham aumentado em número de publicações durante os tempos, observa-se a escassez de estudos empíricos sobre sentimentos no relacionamento e stress em nosso meio, reconhecendo-se a necessidade de estudos nessa área.

Investigar os comportamentos abertos e encobertos das mulheres que interferem no relacionamento amoroso e verificar se a presença do stress produz alguma influência em tais comportamentos são o objetivo deste estudo. Entende-se que o stress se caracteriza como uma dificuldade de adaptação, e as mulheres participantes da pesquisa estão em fase de adaptação a uma nova etapa de suas vidas. Assim, é fundamental verificar por meio de seus relatos como elas se comportam, pensam e se sentem em relação à busca do relacionamento amoroso.

OBJETIVO

Objetivo geral

Verificar, por meio do relato de mulheres, o sentimento diante do relacionamento amoroso e sua relação com o nível de stress.

Objetivo específico

1) Verificar o nível de stress em mulheres com idade entre 25 e 35 anos sem relacionamento amoroso estável há um ano ou mais;

2) Identificar os sentimentos dessas mulheres diante do relacionamento amoroso em três situações: frente à experiência amorosa anterior (passado); diante da falta de um relacionamento amoroso estável (presente) e da expectativa de um relacionamento (futuro);

3) Classificar os sentimentos nas categorias felicidade, tristeza e indiferença;

4) Verificar se há relação entre stress e categorias de sentimento.

MÉTODO

Participantes

Participaram do estudo catorze mulheres, com idade entre 28 e 36 anos, provenientes da comunidade em geral.

Critério de inclusão:

As participantes deveriam estar sem um relacionamento amoroso estável há um tempo superior a doze meses.

Critério de exclusão:

Considerando-se que a entrevista exigia a compreensão de conceitos subjetivos, excluíram-se da pesquisa participantes com grau de escolaridade abaixo do nível médio. Excluíram-se também participantes com transtornos psiquiátricos conhecidos.

As características demográficas das participantes estão na Tabela 1, que apresenta dados como: idade, estado civil, grau de escolaridade, religião, com quem reside, filhos, diagnóstico de stress e tempo de relacionamento.

Tabela 1. Características demográficas das participantes.

	Idade anos	Est. Civil	Grau Escolaridade	Religião	Quem reside	Filhos	Diagnost. de stress	Tempo s/ relac. (meses)
01	30	divorciada	3º	----	filho	01	c/stress	17
02	28	solteira	3º	católica	amiga	--	s/ stress	48
03	32	solteira	3º	católica	pais	--	c/stress	15
04	28	solteira	2º	batista	sozinha	02	c/stress	18
05	28	solteira	3º	católica	irmã/cunhado	--	s/ stress	30
06	29	solteira	2º	católica	pais	--	c/stress	36
07	35	solteira	3º	católica	mãe/irmã	--	s/ stress	24
08	29	solteira	3º	católica	mãe	--	c/stress	17
09	29	solteira	3º	católica	mãe	--	s/ stress	18
10	30	solteira	3º	católica	pais	--	c/stress	36
11	31	solteira	3º	católica	pais	--	s/ stress	22
12	28	solteira	3º	católica	amiga	--	s/ stress	46
13	36	solteira	3º	evangélica	amiga	--	c/stress	15
14	35	solteira	3º	católica	sozinha	--	c/stress	84

A amostra estudada apresentou idade média de 30,5 anos, sendo 28 anos a menor idade e 36 anos a maior idade. Quanto ao estado civil, das catorze participantes, treze eram solteiras e somente uma foi casada e durante a pesquisa estava divorciada.

Em relação à escolaridade predominaram as participantes com o nível superior completo, sendo doze do total da amostra, e apenas duas com grau médio. No que se refere à religião, onze eram católicas, uma evangélica, uma batista e uma não indicou nenhuma religião.

Quanto à composição familiar, quatro residem com os pais, duas com a mãe, uma com o filho, uma com a irmã e a mãe e uma com a irmã e o cunhado, isto é, nove das catorze participantes residem com a família, três com a amiga e duas sozinhas. Somente duas das participantes são mães, uma de dois filhos e outra de um filho.

No que se refere ao tempo sem um relacionamento amoroso estável, o menor tempo foi de quinze meses e o maior foi de 84 meses; a média de tempo sem relacionamento amoroso estável foi de 30,4 meses.

Instrumento

Para a coleta de dados foram utilizados os seguintes instrumentos:

1) Termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo A)

Esse instrumento especifica a natureza da pesquisa, os objetivos e procedimentos que serão utilizados. Informa que a participação é voluntária, podendo haver recusa, ou mesmo a retirada do consentimento durante a pesquisa, sem qualquer tipo de prejuízo ou penalização. Assegura sigilo e privacidade. Foi elaborado de acordo com as diretrizes 196/96 do Ministério da Saúde e as Normas do Comitê de Ética da PUC-Campinas.

2) Ficha de identificação (Anexo B)

Instrumento construído de perguntas fechadas, destinado a colher dados de identificação, tais como: nome, idade, escolaridade, religião, profissão, entre outros; além de questões que visam identificar condições pessoais e familiares.

3) Inventário de Sintomas de Stress para Adultos ISSL (Lipp 2000)

Esse instrumento foi elaborado e padronizado por Lipp (2000), e leva cerca de dez minutos para ser administrado. Compõe-se de 53 itens, sendo 34 itens físicos e 19 psicológicos, divididos em três quadrantes: o primeiro quadro indica sintomas experimentados nas últimas 24 horas, o segundo quadro indica sintomas experimentados na última semana e o terceiro quadro sintomas experimentados no último mês. O instrumento divide-se em três partes, sendo a primeira aquela que evidencia a existência ou não do stress, a segunda investiga a fase de stress que a pessoa

se encontra - alerta, resistência, quase exaustão ou exaustão - e na terceira o instrumento indica qual a maior manifestação dos sintomas: físicos e/ou psicológicos.

A avaliação do instrumento é feita através do uso de uma tabela que transforma os dados brutos em porcentagens para facilitar a análise dos dados obtidos.

4) Roteiro de Entrevista (Anexo C)

Construído especialmente para a presente pesquisa, consta de perguntas semi-abertas com a finalidade de identificar comportamentos e sentimentos que ocorrem diante da relação amorosa.

Material

Foram utilizadas fitas cassetes e um gravador de áudio durante as entrevistas com as participantes para a gravação das informações. A coleta de dados foi realizada na sala de um consultório particular.

Procedimento

Inicialmente o projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-Campinas, com o parecer nº. 144/05, para apreciação, e, após sua aprovação, iniciou-se a primeira etapa da pesquisa propriamente.

Foram afixados cartazes (Anexo D) em locais de trabalho predominantemente femininos, convidando as mulheres para participarem da pesquisa e informando um telefone para contato. Àquelas que responderam ao convite foi agendado um horário para a primeira entrevista. As entrevistas foram marcadas individualmente.

Durante a coleta de dados, houve dificuldades em recrutar as participantes, muitas se comprometiam a retornar a ligação, mas não o faziam. Diante desse fato, e da disponibilidade de tempo, o número de participantes foi estabelecido conforme as possibilidades.

Nesse primeiro encontro, as participantes foram informadas sobre a pesquisa e puderam tirar suas dúvidas. Então, assinaram o Termo de Consentimento (Anexo A), que era lido e explicado pela pesquisadora, autorizando sua participação na pesquisa. Depois, as participantes respondiam à Ficha de Identificação (Anexo B), que também era lida em voz alta pela pesquisadora que ia registrando suas respostas. Seguiu-se, então, para a aplicação do Inventário de Sintomas de Stress para Adulto de Lipp (ISSL). Após a aplicação desse instrumento as participantes foram convidadas a responderem às questões elaboradas de acordo com o Roteiro de Entrevista (Anexo C). As participantes também foram informadas que a entrevista estava sendo gravada e que posteriormente a mesma seria transcrita para então ser analisada. Assim, coletaram-se informações relacionadas aos comportamentos e sentimentos que ocorrem diante da relação amorosa.

Tendo em vista que stress e sentimentos no relacionamento amoroso muitas vezes são produtos de situações aversivas, sugere-se que possa haver relação entre eles. Por essa razão se fez necessário o uso do roteiro de entrevista, com a finalidade de identificar as variáveis de contexto que eliciam a resposta stress nas participantes e também se existe certa regularidade nessas variáveis.

As respostas fornecidas pelas participantes durante a entrevista foram gravadas e o tempo foi de aproximadamente vinte minutos de duração. Ao final da entrevista, foi solicitado o primeiro nome da participante, assim como o número de telefone para o agendamento da entrevista devolutiva.

Após os registros dos relatos em fitas cassetes, todas as entrevistas foram transcritas em sua íntegra. Então, foi realizada uma análise das respostas dentro das três situações apontadas na entrevista: experiência amorosa anterior (passado), sem um relacionamento amoroso estável (presente) e expectativa de um relacionamento (futuro), nas categorias de sentimento felicidade, tristeza e indiferença. A partir dessa análise foram classificados os sentimentos já categorizados anteriormente. A análise desses dados foi baseada nos princípios da Análise do Comportamento.

Após a aplicação e avaliação do ISSL, foram identificadas as mulheres com stress e as mulheres sem stress, formando dois grupos distintos. Para as participantes da pesquisa com diagnóstico de stress, foram oferecidas na devolutiva quatro sessões de apoio psicológico. Essas sessões não tiveram utilidade neste estudo.

O procedimento de coleta de dados durou aproximadamente três meses, no período de junho a agosto de 2005.

RESULTADOS/ DISCUSSÃO

A proposta deste trabalho difere dos demais estudos já realizados sobre relacionamento amoroso. O diferencial consiste em verificar os sentimentos diante do relacionamento amoroso e sua relação com o nível de stress. Descrever situações estressoras nos relacionamentos amorosos foi foco de diversos estudos publicados, tais como Williams (1995); Gray (1996); Azevedo (1991); Vilela (2000); Cipriano (2002); Mitsi, Zaquir, Fukahori, Silveira e Soares (2005); no entanto, identificar os sentimentos das mulheres no relacionamento amoroso, classificá-los e verificar se há uma relação entre o stress e os sentimentos é algo novo na literatura científica. Neste estudo, é apresentada uma análise de alguns sentimentos encontrados nos relatos das participantes que possa subsidiar intervenções futuras com essa população.

Os resultados em questão dizem respeito ao contexto específico de quatorze mulheres sem relacionamento amoroso estável que apresentaram algumas similaridades em seus relatos e, portanto, puderam ser agrupados para análise. Embora os dados obtidos a partir de quatorze participantes não possam ser generalizados, pode-se supor que muitos dos comportamentos apresentados por essa amostra também são apresentados por outras mulheres em contexto semelhante.

Primeiramente, será apresentada a incidência de stress nessa população, assim como a fase de stress diagnosticada, a predominância de sintomas e a sintomatologia. Em seguida serão apresentados os resultados obtidos por meio da entrevista, na qual foram analisadas as categorias de sentimentos felicidade, indiferença e tristeza e a descrições desses sentimentos nas situações apontadas como passado, presente e futuro. Adotaram-se categorias de sentimentos, pois eles englobavam os comportamentos que possuíam a mesma função, sendo assim foi possível realizar uma

análise. Por fim, serão apresentados os resultados referentes à relação entre stress e as categorias de sentimentos.

Incidência de stress

A avaliação do stress foi feita por meio do Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL). Para analisar a incidência do stress, foram analisadas algumas variáveis, como a fase de stress em que se encontrava a participante (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão - sendo os dois últimos considerados fases do stress patológico), a porcentagem da fase do stress, a predominância de sintomas, seja físico, psicológico e físico/psicológico. O estudo quanto à incidência de stress nesta amostra está apresentado abaixo na Tabela 2.

Tabela 2 – Incidência de stress

Participante	Fase	(%)	Pred. Sintomas	(%)
01	Resistência	8,33%	Psicológicos	80%
02	Não apresenta			
03	Quase exaustão	66 %	Psicológicos	100%
04	Quase exaustão	75%	Psicológicos	100%
05	Não apresenta			
06	Resistência	16%	Psicológicos	60%
07	Não apresenta			
08	Resistência	16%	Psicológicos	60%
09	Não apresenta			
10	Resistência	41%	Psicológicos	100%
11	Não apresenta			
12	Não apresenta			
13	Resistência	16,66%	Psicológicos	60%
14	Resistência	8,33%	Psicológicos	20%

Na amostra, verificou-se que oito das catorze participantes apresentaram diagnóstico de stress. Com relação à fase diagnosticada do stress, seis mulheres (43%) encontravam-se na fase de resistência, duas mulheres (14%) na fase de quase exaustão e seis (43%) não apresentaram diagnóstico de stress.

A predominância de sintomas foi psicológica, variando a porcentagem de 20 a 100%, indicando que a amostra estudada predominantemente apresenta stress com sintomas psicológicos.

Para avaliar a sintomatologia física e/ou psicológica, foram estudados percentualmente os resultados dos sintomas no total das respostas assinaladas pelas participantes no Inventário, e obteve-se o seguinte resultado (Tabela 3).

Tabela 3. Sintomatologia

Participante	Psicológico %	Físico %
01	68,42	8,82
02	10,52	2,94
03	94,73	29,41
04	94,73	55,88
05	0	0
06	42,10	29,41
07	31,58	5,88
08	63,16	11,76
09	42,10	11,76
10	89,47	29,41
11	10,52	8,2
12	10,52	2,94
13	36,84	20,58
14	26,31	26,47

Observou-se nos dados que todas as participantes assinalaram com maior frequência os sintomas psicológicos (44,36%) perante os físicos (17,39%), mesmo as participantes não diagnosticadas com stress assinalaram sintomas, apenas uma não assinalou.

Objetivando-se verificar se o tempo sem relacionamento amoroso relaciona-se com o nível de stress das participantes, estudou-se a correlação dessas duas variáveis, utilizando o teste exato de Mann-Whitney, com o nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados obtidos indicaram um $p = 0,238$ e conforme o nível de significância do teste, conclui-se que nessa amostra não houve correlação.

Ainda com o objetivo de analisar a variável idade relacionada ao stress, o mesmo teste estatístico foi usado para obter a correlação. O resultado obtido foi um $p = 0,260$, indicando não haver uma correlação.

Os resultados encontrados podem ter sido influenciados pelo tamanho da amostra, ou ainda, em função de não haver relação das variáveis tempo sem relacionamento amoroso e idade com o stress. Até o presente momento não foram encontrados estudos analisando essas variáveis.

Sentimentos descritos em relação às situações: passado, presente e futuro

Nas entrevistas foram coletados dados a respeito dos sentimentos nas categorias felicidade, indiferença e tristeza frente às situações do passado, presente e futuro. Cada participante durante a entrevista indicou e descreveu o sentimento que mais se aproximou da forma como a participante se sente frente a essas situações.

A seguir foram destacados relatos da entrevista sobre as descrições dos sentimentos feitas pelas participantes. Inicialmente será apresentada a nomenclatura utilizada para definir o sentimento de felicidade em relação à situação passada (Tabela 4).

Tabela 4. Felicidade: situação passada.

Nº	Sentimentos	Nomeação
01	Felicidade	“Como se esse relacionamento tivesse sido um bálsamo” “Alegria de estar de bem com a vida”
02	Felicidade	“Penso que é um sentimento bom que poderia estar mais tempo na minha vida”
05	Felicidade	“Estar bem, ter vontade de estar com a pessoa, de estar falando, quando está longe... sentir saudade.”
07	Felicidade	“Um sentimento bom no início, mas que depois vai se transformando.”
10	Felicidade	“De me descobrir como mulher. Então eu acho que eu tive assim, por mais que algumas situações não foram relacionamentos estáveis, de anos, mas foram alguns meses, eu me sinto feliz, eu gosto de lembrar. Quando eu me lembro eu fico contente.”
12	Felicidade	“é uma felicidade por eu ter me sentido realmente gostada e por ter gostado, e por eu ter me relacionado com uma pessoa e ter sentido verdadeiro de ambas as partes”
13	Felicidade	“Um momento que a gente passou junto eu acho que foi bom, eu acho que foi um relacionamento assim eu estava esperando que eu fosse casar.”

As participantes usaram o termo felicidade em relação às contingências positivas e prazerosas. Analisando os relatos, foi possível observar que as participantes 1, 5, 10, 12 e 13 conseguiram identificar que o sentimento de felicidade foi produzido pelo relacionamento com o outro, e as participantes 2 e 7 apresentaram dificuldades de identificar a situação que produziu a felicidade.

O sentimento de tristeza apontado pelas participantes em relação à situação passada está apresentado na Tabela 5 a seguir.

Tabela 5. Tristeza: situação passada.

Nº	Sentimentos	Nomeação
09	Tristeza	“por não ter dado certo”
14	Tristeza	“por não ter tido alguma coisa que me deixasse feliz de verdade”

Apenas duas das participantes usaram o sentimento tristeza relacionado às experiências do passado, ambas descrevem uma situação negativa como perda.

A indiferença em relação à situação passada apontada por quatro das participantes foram identificadas e descritas na Tabela 6.

Tabela 6. Indiferença: situação passada.

Nº	Sentimentos	Nomeação
03	Indiferença	<p>“Acho que agora eu estou com indiferença no sentido assim, que tem coisas que eu não aceito mais, pelo fato de eu já ter dado muita chance para todos os relacionamentos, então agora parece que eu quero um determinado assim, eu coloquei na minha cabeça o tipo de relacionamento que eu quero, então tem coisas que eu não aceito mais, eu relevava muitas coisas, e eu percebi que não adiantava eu ceder porque as pessoas não te dão valor que você quer.”</p> <p>“Eu na realidade às vezes eu fico pensando, eu não tive muita sorte com namorado”.</p>
04	Indiferença	<p>“Eu não sei se é uma coisa boa, se é uma coisa ruim, porque eu vejo tantas pessoas que são felizes, tem uma vida legal, que namoram, só que eu acho assim que hoje a vida que eu tenho que é rotina. Dividir o meu tempo também com outra pessoa e tirar o tempo dos meus filhos, então eu acho que experiência amorosa pra mim, realmente, eu acho que não foi feito”</p>
06	Indiferença	<p>“Eu não lembro e não faço nada. Acho que foi uma experiência, mas hoje para mim não faz sentido nenhum.”</p>
08	Indiferença	<p>“Foram pessoas assim que passaram pela minha vida, mas não teve grande importância.”</p>

Duas participantes (3 e 4) identificaram a indiferença diante de uma situação negativa, na qual houve punição ou ausência de prazer. As outras duas participantes (6 e 8) não relacionaram esse sentimento ao passado.

A seguir serão descritos os sentimentos nomeados em relação à situação atual, sem um relacionamento amoroso estável. Primeiramente será descrito o sentimento de felicidade (Tabela 7), em seguida o sentimento de tristeza e por fim o sentimento de indiferença.

Tabela 7.- Felicidade: situação presente.

Nº	Sentimentos	Nomeação
11	Felicidade	<p>“Descrevo como um sentimento de abertura de portas, de possibilidade, por isso que me deixa feliz. Porque agora eu consigo abrir a porta, estou pronta para um relacionamento”.</p>

A participante 11 usou o termo felicidade quando discriminou uma situação de possibilidade de acesso a reforçadores, pois está propensa à possibilidade de novos relacionamentos. Das participantes, apenas uma relatou sentimentos positivos para a situação presente.

A seguir, na Tabela 8, estão descritos os sentimentos de tristeza apontados pelas participantes.

Tabela 8. Tristeza: situação presente.

Nº	Sentimentos	Nomeação
01	Tristeza	“Angústia, desânimo em relação à situação.”
02	Tristeza	“Todas amigas namoravam e eu não.”
06	Tristeza	“Acho que está faltando alguma coisa.”
08	Tristeza	“Dá um vazio muito grande.”
09	Tristeza	“por estar sozinha, por estar em busca de um amor.”
10	Tristeza	“Incapacidade, me sinto incapaz de encontrar alguém.”
12	Tristeza	“Gostaria de ter um namorado. Eu tenho medo que eu não sou tão jovem e eu quero ter filhos. Eu também não sei se necessariamente um próximo namorado eu vou me casar com ele.”
13	Tristeza	“solidão, acho que falta alguém.”
14	Tristeza	“Fico revoltada porque não tenho alguém, o que tem de errado em mim para eu não ter alguém? Eu me questiono muito por não ter alguém.”

As participantes usaram o sentimento de tristeza quando relacionaram uma situação negativa por estar sem um relacionamento amoroso. Os sentimentos de estar só e de incapacidade de relacionar-se são os mais frequentes. Duas participantes (2 e 12) colocaram no contexto um modelo positivo de busca de um amor, diferenciando-se da maioria do grupo que indicou apenas sentimentos negativos.

A seguir serão descritos os sentimentos de indiferença nomeados pelas participantes em relação à expectativa de um relacionamento amoroso estável (Tabela 9).

Tabela 9. Indiferença: situação presente.

Nº	Sentimentos	Nomeação
03	Indiferença	“E não estou dando questão a estar com alguém ou não.”
04	Indiferença	“Eu apaguei, eu deletei da minha cabeça, porque foi muita angústia, muita tristeza, muito problema então é como se não existisse.”
05	Indiferença	“Não estou desesperada, não fico triste porque eu não tenho ninguém.”
07	Indiferente	“Eu me sinto indiferente em alguns momentos, alguns momentos felizes e alguns momentos não estou nem aí.”

Três participantes (3, 5, 7) usaram o termo indiferença quando discriminaram a situação na qual estar sozinha não é uma condição para que elas busquem alguém; a participante 4 associou a uma situação aversiva no passado.

A seguir serão descritos os sentimentos de felicidade (Tabela 10), tristeza e indiferença apontados pelas participantes em relação à expectativa de um relacionamento amoroso futuro.

Tabela 10. Felicidade: situação futura.

Nº	Sentimentos	Nomeação
02	Felicidade	“De ter assim, esperança que eu vou encontrar alguém que, que tem, que goste das mesmas coisas que eu, que tenha uma certa afinidade.”
06	Felicidade	“Esperança que o próximo seja diferente, seja bem melhor.”
08	Felicidade	“Eu espero que seja uma coisa que venha me trazer grandes alegrias. Acho que eu tenho que investir, eu não posso me abalar totalmente, achar que todos vão ser iguais, não. Eu tenho que ter esperança que vai ser melhor.”
09	Felicidade	“Estar feliz, dar risada, se vestir bem, sempre está de bem consigo mesmo e com as pessoas.”
10	Felicidade	“A felicidade que eu busco assim, uma pessoa estável naquilo que ela quer também, nos sentimentos que ela tem, ser uma pessoa mais madura.”
11	Felicidade	“Sentimento bom de esperança, de um futuro bom, de coisas boas.”
12	Felicidade	“Imagino para meu futuro uma coisa muito boa, um namoro.”
14	Felicidade	“Se acontecer vou ficar muito feliz.”

As participantes usaram o termo felicidade quando discriminaram uma situação de expectativa positiva. Todas relataram ter expectativa positiva em relação a um relacionamento amoroso futuro.

É possível observar através dos relatos que cinco participantes (6, 8, 11, 12 e 14) não conseguem identificar claramente uma fonte reforçadora, ou seja, características específicas no outro; já as participantes 2 e 10 conseguem identificar a fonte reforçadora, o que elas esperam do outro; a participante 9 não conseguiu discriminar uma situação que produza o sentimento de felicidade na expectativa de um relacionamento.

O sentimento de tristeza descrito pelas participantes em relação à expectativa de um relacionamento futuro está na Tabela 11.

Tabela 11. Tristeza: situação futura.

Nº	Sentimentos	Nomeação
07	Tristeza	“Fico pensando, estou com 35 anos já, meu sonho era ter um namoro longo e nunca eu consegui.”
13	Tristeza	“Uma insegurança. Você vê parece que você não conhece mais ninguém. Parece que você não acha ninguém que dê certo.”

As participantes usaram o termo tristeza para uma situação de falta de esperança no relacionamento futuro, demonstrando a ausência de comportamentos na busca da conseqüência reforçadora.

A seguir, na Tabela 12, serão descritos o sentimento de indiferença em relação à expectativa de um futuro relacionamento.

Tabela 12 - Indiferença: situação futura.

Nº	Sentimentos	Nomeação
01	Indiferença	“Por saber que eles são passageiros, por pensar que eles são passageiros tento não me empolgar tanto, ir com mais cautela.”
03	Indiferença	“Estou indiferente com relação a relacionamento.”
04	Indiferença	“Eu realmente não tenho nos meus planos ter uma pessoa na minha vida, uma pessoa para eu relacionar, que eu tenha um envolvimento sexual, eu não quero. Eu já direcionei minha vida para outros planos e eu já vivi até agora sem, e eu vou conseguir ficar mais. Então não faz parte da minha vida eu ter alguém.”
05	Indiferença	“Porque a expectativa está longe. È uma coisa assim de se não esperar mais nada. Então eu acho que assim, a gente fica mais exigente com as pessoas que a gente conhece, ainda mais depois de um relacionamento longo assim, a gente começa a ficar mais exigente.”

As participantes usaram o termo indiferença para uma frustração ocorrida no passado. Três participantes (1, 4 e 5) indicaram seletividade na busca de novos parceiros e a participante 3 indicou fuga da situação.

Após a análise das respostas dos sentimentos em três situações diferentes de vida - passado, presente e futuro, observou-se a frequência dos sentimentos apresentados em cada uma dessas situações (Tabela 13).

Tabela 13 – Sentimentos e situações

SENTIMENTOS	PASSADO	PRESENTE	FUTURO
Felicidade	7	1	8
Indiferença	4	4	4
Tristeza	2	9	2

Em relação ao passado, experiência amorosa anterior, sete participantes relacionaram a esta situação o sentimento de felicidade, quatro o de indiferença, e duas o sentimento de tristeza. A resposta de uma participante foi desprezada por ela não ter conseguido ser objetiva. Essas observações podem indicar que o sentimento relacionado com as experiências amorosas anteriores são mais positivos do que negativos.

Com relação aos sentimentos indicados na situação presente, o que significa

estar sem um relacionamento amoroso estável, observou-se que nove das catorze participantes indicaram um sentimento de tristeza, portanto um sentimento negativo, apenas uma participante indicou um sentimento positivo.

Os sentimentos indicados pelas participantes na situação futura, ou seja, de expectativa de um futuro relacionamento amoroso, foram principalmente o de felicidade, indicando sentimentos positivos de expectativa e apenas duas participantes indicaram sentimentos negativos.

Observou-se que metade das participantes indicou o sentimento de felicidade para a situação experiência amorosa anterior, o que pode demonstrar que nessa situação elas interpretaram essas experiências de forma positiva. No momento atual, quando estão sozinhas, a maioria das participantes identificou o sentimento de tristeza. Os dados apontaram que somente uma participante indicou o sentimento de felicidade na situação atual.

Os resultados encontrados neste estudo indicaram que o sentimento de felicidade foi escolhido pela maioria das participantes para expressarem seus sentimentos em relação às situações do passado e do futuro, sugerindo que as experiências nas relações amorosas sejam positivas. E ainda indicaram que a maior parte do grupo estudado está apresentando o sentimento de tristeza na situação atual, isto é, estar sem um relacionamento amoroso estável, confirmando que os sentimentos positivos estão relacionados a ter uma relação amorosa e os sentimentos negativos a não estar envolvida numa relação amorosa.

Stress e sentimentos

O nível de stress e os sentimentos apontados pelas participantes nas situações passado, presente e futuro estão na Tabela 14.

Tabela 14. Stress e Sentimentos

Participante	Fase do Stress	Passado	Presente	Futuro
01	Resistência	Felicidade	Tristeza	Indiferença
03	Quase exaustão	Indiferença	Indiferença	Indiferença
04	Quase exaustão	Indiferença	Indiferença	Indiferença
06	Resistência	Indiferença	Tristeza	Felicidade
08	Resistência	Indiferença	Tristeza	Felicidade
10	Resistência	Felicidade	Tristeza	Felicidade
13	Resistência	Felicidade	Tristeza	Tristeza
14	Resistência	Tristeza	Tristeza	Felicidade

Comparando-se o nível de stress das participantes com seus relatos de sentimentos apresentados nas diferentes situações (Tabela 14), observou-se que das oito participantes com stress, quatro indicaram indiferença no passado, três indicaram felicidade e somente uma participante indicou o sentimento de tristeza. Das participantes que indicaram o sentimento de indiferença, duas estão na fase de quase exaustão e duas na fase de resistência do stress; as demais participantes que indicaram o sentimento de tristeza e felicidade estão na fase de resistência do stress.

Na situação presente, ou seja, sem um relacionamento amoroso estável, duas participantes indicaram o sentimento de indiferença e as demais indicaram o sentimento de tristeza. Com relação à fase do stress e ao sentimento indicado, as duas participantes que indicaram o sentimento de indiferença com relação à situação encontram-se na fase de quase exaustão do stress, as demais se encontram na fase de resistência.

Com relação à expectativa de um relacionamento amoroso, quatro participantes indicaram o sentimento de felicidade em relação a essa situação, três

participantes indicaram o sentimento de indiferença e uma participante indicou o sentimento de tristeza frente a essa situação. Fazendo a comparação das fases do stress e dos sentimentos, encontramos duas participantes que indicaram o sentimento de indiferença na fase de quase exaustão e as demais na fase de resistência.

Observa-se nos resultados encontrados que os sentimentos indiferença e tristeza são apontados pelas participantes estressadas em todas as situações. Na situação passada o sentimento de indiferença foi apontado com maior frequência do que os outros sentimentos; na situação atual o sentimento apontado com maior frequência pelas participantes estressadas foi o de tristeza e com relação à expectativa de um relacionamento futuro o sentimento de felicidade teve maior frequência.

Para analisar a relação entre as variáveis categóricas nível de stress e sentimento sobre o relacionamento amoroso foi utilizado o teste exato de Fisher; devido ao tamanho reduzido da amostra, a presença de valores esperados são menores que 5. O nível de significância adotado para os testes estatísticos foi de 5%, ou seja, $p < 0,05$.

Devido ao tamanho reduzido da amostra, foi utilizada apenas a presença e a ausência de stress, sem diferenciar sua fase. Inicialmente a análise foi feita com cada uma das categorias de sentimento. Depois foi repetida agrupando-se as categorias, devido ao tamanho da amostra. Os valores encontrados foram os seguintes:

a) Comparação entre as variáveis: sentimentos (felicidade, tristeza, indiferença) em relação ao passado e stress $p = 0,128$;

b) Comparação entre as variáveis: sentimentos (felicidade, tristeza, indiferença) em relação ao presente e stress $p = 0,748$;

c) Comparação entre as variáveis: sentimentos (felicidade, tristeza, indiferença) em relação ao futuro e stress $p = 0,776$.

Pelos resultados apresentados no Anexo E, que apresenta as análises de associação entre as variáveis sentimentos e nível de stress, verifica-se que não houve associação significativa entre os sentimentos em relação ao relacionamento amoroso e o nível de stress.

O que foi possível observar nos resultados foi uma maior frequência de stress entre as mulheres que sentem indiferença em relação ao relacionamento amoroso, o que vem ao encontro do estudo realizado por Sandi, Venero e Cordeso (2000). Os autores observam que a reação do stress acarreta uma hipersecreção de cortisol e um déficit do neurotransmissor noradrenalina, sendo que esse pode acarretar um déficit no funcionamento límbico que controla as emoções, podendo gerar anedonia, que é a incapacidade de sentir prazer emocional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS E CONCLUSÕES

A partir da realização dessa pesquisa, foi possível perceber que independentemente da faixa etária das participantes, não foram constatadas diferenças significativas quanto à maneira pela qual as mulheres vivenciaram o sentimento em relação a um relacionamento amoroso no sentido de nomeá-lo, pois se sabe que cada uma dessas mulheres possui sua própria história e descreve seus sentimentos a partir de suas experiências passadas, atuais e ainda de acordo com as expectativas futuras.

Foi possível observar que algumas participantes tiveram certa dificuldade em nomear seus sentimentos também em função de suas histórias, pois a expressão de sentimentos está muito relacionada com suas habilidades sociais, com seu repertório comportamental. No entanto, a partir do momento que elas estiverem em contato com uma comunidade que apresente um repertório verbal rico, o desenvolvimento da percepção e nomeação dos sentimentos serão favorecidos. A nomeação de sentimentos é importante para o manejo de contingências de reforçamento adequadas para produzir sentimentos gratificantes e positivos, isto para quem expressa e também para o ouvinte, que libera o reforçamento.

Observou-se que as histórias de relacionamento amoroso de algumas das participantes produziram determinados comportamentos e determinados sentimentos. Algumas histórias produziram sentimentos desagradáveis em função de situações vividas, como traição no casamento ou no namoro, que acabaram por gerar sentimentos de dúvida, ansiedade, sensação de incompetência e medo em relação a novos relacionamentos. Em outras histórias os comportamentos aprendidos foram mais positivos a novos relacionamentos e os sentimentos relatados mais agradáveis; essas participantes identificaram o sentimento denominado felicidade como produto de suas histórias com parceiros.

No que se refere aos resultados do Inventário de Sintomas de Stress, pode-se perceber que oito das catorze participantes apresentaram diagnóstico de stress. Dessas, 43% estão na fase de resistência e 14% na fase de quase exaustão. Em relação à sintomatologia, a maioria das participantes apresenta uma maior frequência de sintomas psicológicos.

As participantes com diagnóstico de stress na fase de quase exaustão, fase patológica do stress, identificaram o sentimento de indiferença nas situações apontadas - passado, presente e futuro. Todas as participantes com diagnóstico de stress na fase de resistência apontaram o sentimento de tristeza em relação à situação presente, sem um relacionamento amoroso estável.

Pode-se considerar que nesta amostra as mulheres sem um relacionamento amoroso estável indicaram uma fonte externa de stress, isto é, estar sem relacionamento amoroso estável como uma contingência aversiva, em função da interpretação e do julgamento que elas têm dessa situação. Essas contingências podem determinar emoções e pensamentos, e as reações a esses estímulos podem favorecer o desenvolvimento de sintomas de stress.

O comportamento de ficar indiferente em relação às experiências amorosas pode ser interpretado como uma fonte interna de stress, isto é, a não discriminação dos sentimentos ou a negação desses sentimentos, como comportamentos encobertos e portanto de difícil acesso e interpretação. Observou-se que as participantes que se encontravam em fase de stress mais leve vivem e expressam seus sentimentos, mesmo que seja de tristeza. E as participantes que sentem ou expressam indiferença apresentam sintomas de stress mais graves. Esses dados podem indicar que ficar indiferente diante de suas histórias aparentemente é mais estressante, sugerindo que não enfrentar, não

discriminar e não se comportar de maneira nova tornam essas mulheres mais suscetíveis ao stress.

No decorrer da pesquisa algumas dificuldades foram encontradas, principalmente quanto à demanda das participantes; muitas se comprometeram a retornar a ligação e não o fizeram, talvez pela subjetividade do tema, ou pelo fato de ele apresentar alguma conotação de aversividade. O estudo poderia ter tido maior representatividade se o número de participantes fosse maior, mas as dificuldades encontradas não invalidaram e nem comprometeram a finalização do estudo, ressaltando que pesquisas com seres humanos estão sujeitas a influência de variáveis externas.

Pesquisas futuras sobre as estratégias de enfrentamento, crenças e valores poderão apontar condições internas relacionadas ao stress nas mulheres, além dos sentimentos verificados. Sugere-se ainda a análise de contingências presentes que mantém os sentimentos e comportamentos que favorecem ou dificultam a relação amorosa.

Constatou-se que técnicas de controle de stress são importantes para a redução e manejo dos sintomas de stress em diversas populações. Considerando-se as investigações restritas na literatura com essa população específica, aponta-se para a importância de novos estudos e ainda do desenvolvimento de programas completos de controle do stress para mulheres que se encontram sem um relacionamento amoroso, visando também conhecer melhor a influência das situações estressantes na vida afetiva das mulheres.

Nesse sentido, podem-se realizar novas pesquisas que englobem diferentes amostras, tais como mulheres com relacionamento amoroso estável, mulheres sem relacionamento amoroso, mulheres de diferentes condições, utilizando para essas amostras grupos de controle e a partir desses dados verificar se existe diferença na

expressão de sentimentos e no nível de stress dessas mulheres, a fim de auxiliar os profissionais da área da Psicologia e outras ciências a compreenderem de forma mais clara o processo de expressão de sentimento e suas possíveis relações com o stress.

Concluiu-se que o relacionamento amoroso é importante para a felicidade da mulher, mesmo com as mudanças socioculturais; num modelo novo de mulher que busca sua independência, a presença ou ausência de um parceiro na sua vida amorosa é um fator que determina sentimentos positivos ou negativos, confirmando assim a nossa hipótese inicial que apesar da evolução dos costumes, a mulher sente-se mais feliz quando acredita na relação amorosa.

REFERÊNCIAS

- Araújo, M. F. (2002). Amor, Casamento e sexualidade: velhas e novas configurações. Psicologia Ciência e Profissão, nº 02, ano 22, p. 70-77. ISSN 1414-9893.
- Araújo, D. R. D (2003). O amor feminino: ocultamento e/ou relação? Estudo Psicologia, vol. 8 n.3 sep./dez. Natal.
- Azevedo, F. (1998) O prazer da Produção Científica. 6º ed. Editora Unimep.
- Braz, A. L. N. (2003) O significado e a importância do Amor: Um estudo qualitativo fenomenológico. Tese de Doutorado. I.P. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.
- Baum. W. M. (1999) Compreender o Behaviorismo: Ciência, Comportamento e Cultura. Trad. Maria Teresa Araújo Silva. Porto Alegre. Editora Artes Médicas Sul Ltda.
- Beck, A.T. (1995) Para Além do amor: como os casais podem superar os desentendimentos, resolver os conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da terapia cognitiva. Tradução Paulo Fróes. Rio de Janeiro. Record: Rosa dos Tempos.
- Calais, S. L.; Andrade, L.M.B.; Lipp M.E.N. (2003). Diferença de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. Psicologia: Reflexão e Crítica. 16(2).
- Catania, A. C. (1999). Aprendizagem comportamento, linguagem e cognição. Trad. Deisy das Graças de Souza.. (et. al.) 4º edição Porto Alegre. Artes Médicas Sul.
- Cipriano, D. G. I. (2002) Stress feminino: efeitos diferenciais do relacionamento afetivo. Dissertação de mestrado. I.P. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.
- Duarte, C. L. (2003). Feminismo e literatura no Brasil. Estud. av., vol.17, no.49, Sept./Dec., p.151-172.
- Ellis, A., Becker, I. (1982). A conquista da felicidade. Rio de Janeiro. Editora Record.
- Ellis, A. (1973). Humanistic psychology: the rational emotive approach. New York. Julian.

Fagundes, M. C. F. (1991) “A formação do vínculo amoroso”. In Costa, M. (org). Vida a dois. São Paulo. Edições Siciliano.

Freud, S. (1988). Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud , vol. XXI , 2ª edição . Rio de Janeiro. Imago Editora LTDA. p. 105-108.

Féres - Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. Revista Psicologia Reflexão Crítica, vol.11, n.2, Porto Alegre.

Ferreira, A. B. H. (1977) Minidicionário da Língua Portuguesa. Rio de Janeiro. Editora Nova Fronteira, 15ª impressão.

Garcia, M. L. T.; Tassara, E.T.O. (2003) Problemas no casamento: uma análise qualitativa. Estudo Psicologia, vol. 8 n.1 jan./abril. Natal.

Garcia-Serpa, F. A., Meyer, S. B., Del Prette, Z. A. P. (2003). Origem social do relato de sentimentos: evidência empírica indireta. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, vol V, nº 1, 21-29. São Paulo.

Gray, J. (1996) Homens, Mulheres e Relacionamentos. Rio de Janeiro. 2ª edição. Rocco.

Guilhardi, H. J. (2002).”Auto estima, auto confiança e responsabilidade”. In Brandão, M.Z.S. et al (org). Comportamento Humano. Tudo (ou quase tudo) que você gostaria de saber para viver melhor. 1ª edição. Santo André /SP. ESETec Editores Associados.

Guimarães, S. S. (2003) “Valores e princípios: aprendi assim.” In: Marilda E. N. Lipp (org). O Stress está dentro de você. São Paulo. Contexto. 63-74.

Justo, A. P.; Lipp, M.E.N. (2005) Fontes de Stress na adolescência: diferença entre meninos e meninas. Resumo. ABQV, CPCS, ABS org. Em Anais II Congresso Brasileiro de Stress e V Congresso da ABQV. São Paulo. p.191

Lasch, C.(1991). Refúgio num mundo sem coração. A família: santuário ou instituição sitiada? Rio de Janeiro: Ed. Paz e Terra.

- Lipp, M. E. N. (1984). Stress e suas implicações. Estudo de Psicologia. 3, 5-19.
- Lipp, M. E. N.; Pereira, I.C.; Floksztrumpf, C.; Muniz, F.; Ismael, S.C. (1996) Diferenças em nível de stress entre homens e mulheres na cidade de São Paulo. Resumo. Em Pontifícia Universidade Católica de Campinas (org). Anais do I Simpósio sobre Stress e suas Implicações. Campinas. p. 122
- Lipp M. E. N. (2000). Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adulto de Lipp (ISSL). São Paulo. Casa do Psicólogo.
- Lipp, M. E. N.; Tanganelli, M.S.L.(2000) Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferença entre homens e mulheres. Psicologia: Reflexão e Crítica, 15 (3): pp537-548
- Lipp, M. E. N. (2001). O Stress e a Beleza da mulher. São Paulo. Connection Books.
- Lipp, M. E. N. (2003). “O modelo Quadrifásico do Stress”. In: Marilda E. N. Lipp (org). Mecanismo Neuropsicofisiológico do Stress: Teoria e Aplicação Clínica. São Paulo. Casa do Psicólogo. pp17-23.
- Lipp, M. E. N. (2004). “Stress emocional um esboço de uma teoria de “Temas de vida”. In: Marilda E. N. Lipp (org). O Stress no Brasil: Pesquisas Avançadas. Campinas. Editora Papirus. pp17-30.
- Masters, W. H., Johnson, V. E., Kolodny, R.C. (1988) O relacionamento Amoroso: segredos do amor e da intimidade sexual. Tradução de Heloísa Gonçalves Barbosa (et.al.) . Rio de Janeiro. Nova Fronteira.
- May, R. (1991). O homem à procura de si mesmo. Petrópolis: Editora Vozes.
- Maffessoni, C. S. E. S. R. (1998) Behaviorismo Radical. Existe explicação para o sentimento amor? Rev. Psicologia e Argumento, Ano XVI nº XXIII, Outubro.
- Mitsi,C.A.; Zaquir, A.S.; Fukahori,L.; SilveiraJ.M.; Soares M.R.Z. (2005) Estratégias de coping frente a crises conjugais empregadas por recém-casados e por conjugues com mais tempo de União. Resumo. ABQV, CPCS, ABS org. Em Anais II Congresso Brasileiro de Stress e V Congresso da ABQV. São Paulo. p.256

Ricotta, L. (1994). Vínculo Amoroso. A Trajetória da vida afetiva. São Paulo. Editora Iglu.

Rogers, C. R. (2001) Sobre o poder pessoal. Tradução Wilma Millan Alves Penteadó. São Paulo. Editora Martins Fontes.

Rubin, Z. (1970) Measurement of romantic love. Journal Personality and Social Psychology. V. 16, n 2, p. 265.

Sandi, C.; Venero, C.; Cordeso, M. I. (2000). Estrés, memoria y transtornos asociados: implicaciones en el daño cerebral y el envejecimiento. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.

Silva, C. G. (2001). Modernizando o casamento: A leitura do casamento no discurso médico e na escrita literária feminina no Brasil moderno (1900-1940). Dissertação de Mestrado. IFCH. Universidade Estadual de Campinas.

Scott, J. (1990). Gênero: Uma categoria útil de análise histórica. Rev. Educação e Realidade, Vol. 15 nº2, julho/dezembro.

Sidman, M. (1995). Coerção e suas implicações. Trad. Maria Amália Andrey e Tereza Maria Sério. Campinas/SP. Editorial Psy.

Skinner, B. F. (1945) The operational analysis of psychological terms. Psychological Review, 52, 270-277.

Skinner, B. F. (1982). Sobre o Behaviorismo (M.P. Villa lobos Trad.). São Paulo. Editora Cultrix. (original publicado em 1974).

Skinner, B. F. (1991) Questões Recentes na Análise do Comportamental. Campinas/SP. Editora Papyrus. p.13 a 24.

Skinner, B. F. (1998) Ciência e Comportamento Humano. São Paulo/SP . Editora Martins Fontes.

Strey, M. N.(1998). “Gênero”. In: Marlene Neves Strey/et.al/. Psicologia Social Contemporânea. Petrópolis, RJ: Vozes. p.181-198.

Tanganelli, M. S. L. (2000) Mulher chefe de família – perfil, estudo e tratamento do Stress. Tese de Doutorado em Psicologia, PUC-Campinas.

Tourinho, E. Z. (1999). Eventos privados: o que, como e por que estudar. Em: R.R.Kerbaux & R.C.Wielenska (org.). Sobre Comportamento e Cognição, vol.4. São Paulo: Editora ARBytes, pp.13-25.

Vaitsman, J. (1994) Flexíveis e plurais: identidade, casamento e família em circunstância pós moderna. Rio de Janeiro. Rocco.

Vilela, M. V. (2000) O Stress no Relacionamento Conjugal. Tese de Doutorado. IP. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

Viscott, D. S. (1982) A linguagem dos sentimentos. Tradução de Luiz Roberto S. S. Malta. São Paulo. Summus.

Witkin-Lanoil, G. A. (1985) A síndrome do stress feminino. Rio de Janeiro. Imago.

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

A pesquisa da qual você irá participar buscará descrever comportamentos que interferem o relacionamento amoroso de mulheres com e sem stress. Ela será realizada pela psicóloga e estudante de pós-graduação em Psicologia Clínica da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Sabrina Gallo, para sua dissertação de mestrado sob orientação da professora Dra. Diana Tosello Laloni.

Você participará de uma entrevista individual, com a pesquisadora, onde serão investigados quais os comportamentos que podem interferir de forma positiva ou negativa na relação amorosa e o inventário de sintomas de Stress para Adulto de Lipp (ISSL).

Aos participantes desta pesquisa fica assegurado o sigilo e anonimato. Todos os dados coletados nesta pesquisa serão utilizados exclusivamente para fins científicos. A entrevista será gravada para obter maior fidedignidade das informações coletadas. A sua participação é voluntária, você tem a liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento a qualquer momento. No final da pesquisa, você poderá ter o acesso aos resultados se assim desejar.

Os resultados desta pesquisa provavelmente terão benefícios para você, e será de importância para o aperfeiçoamento de estudos futuros sobre relacionamento amoroso. Serão disponibilizados seus dados individuais e uma orientação, caso desejar.

Para maiores informações segue o telefone da pesquisadora e do Comitê de Ética em Pesquisa: Sabrina – F: 9608-2011 Comitê de Ética em Pesquisa – F: 3729-8303. Este Termo de Consentimento é feito em duas vias, sendo que uma permanecerá em seu poder e outra com o pesquisador responsável.

Por favor, preencha abaixo:

Sabrina Gallo

Psicóloga CRP: 06/65552

Eu, (nome completo em letra de forma) _____,
portadora do RG: _____, fui informada e compreendi os objetivos e os métodos da pesquisa e declaro que aceito participar desta, além de autorizar a utilização dos dados obtidos para fins científicos.

(Assinatura)

Campinas, ____ de _____ de 2005.

ANEXO B

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Nome (iniciais) _____ idade:

Estado Civil: () Solteira () Casada () Separada () Divorciada ()
Viúva

Grau de Escolaridade: _____ Profissão/Ocupação: _____

Religião: _____

Com quem reside: _____

Nº de filhos: _____ idade dos filhos:

Você passa pelo momento por algum problema de ordem psiquiátrica? () sim () não

Quanto tempo está sem um relacionamento amoroso estável: _____

ROTEIRO DE ENTREVISTA

Parte A:

1) Qual é seu sentimento em relação a suas experiências amorosas anteriores?

FELIZ / FELICIDADE **INDIFERENTE** **TRISTE / TRISTEZA**

2) Como você descreve esse sentimento?

Parte B:

1) Indique qual desses sentimentos você identifica em você por estar sem um relacionamento amoroso estável neste momento?

FELIZ / FELICIDADE **INDIFERENTE** **TRISTE / TRISTEZA**

2) Como você descreve esse sentimento?

Parte C:

1) Atualmente frente à expectativa de um relacionamento amoroso que sentimento ocorre em você?

FELIZ / FELICIDADE **INDIFERENTE** **TRISTE / TRISTEZA**

2) Como você descreve esse sentimento?

CONVITE

Você que está sozinha há mais de um ano e tem de 25 a 35 anos, venha participar GRATUITAMENTE de um estudo sobre seus sentimentos, sendo realizado pela Psicóloga Sabrina Gallo.

Apareça que você receberá algumas dicas de relacionamento.

Marque um encontro,
Cel. 9608-2011

ANEXO E

Tabela - Análise de associação entre sentimentos e nível de stress.

SENTIMENTO EM RELAÇÃO AO PASSADO vs STRESS	SENTIMENTO EM RELAÇÃO AO PRESENTE vs STRESS	SENTIMENTO EM RELAÇÃO AO FUTURO vs STRESS
SPASSADO STRESS Frequency, Row Pct , Col Pct ,NÃO ,SIM , Total -----+-----+-----+	SPRESENT STRESS Frequency, Row Pct , Col Pct ,NÃO ,SIM , Total -----+-----+-----+	SFUTURO STRESS Frequency, Row Pct , Col Pct ,NÃO ,SIM , Total -----+-----+-----+
NÃO SABE , 1, 0, 1 , 100.00, 0.00, , 16.67, 0.00, -----+-----+-----+	FELICIDA , 1, 0, 1 , 100.00, 0.00, , 16.67, 0.00, -----+-----+-----+	FELICIDA , 4, 4, 8 , 50.00, 50.00, , 66.67, 50.00, -----+-----+-----+
FELICIDA , 4, 3, 7 , 57.14, 42.86, , 66.67, 37.50, -----+-----+-----+	INDIFERE , 2, 2, 4 , 50.00, 50.00, , 33.33, 25.00, -----+-----+-----+	INDIFERE , 1, 3, 4 , 25.00, 75.00, , 16.67, 37.50, -----+-----+-----+
INDIFERE , 0, 4, 4 , 0.00, 100.00, , 0.00, 50.00, -----+-----+-----+	TRISTEZA , 3, 6, 9 , 33.33, 66.67, , 50.00, 75.00, -----+-----+-----+	TRISTEZA , 1, 1, 2 , 50.00, 50.00, , 16.67, 12.50, -----+-----+-----+
TRISTEZA , 1, 1, 2 , 50.00, 50.00, , 16.67, 12.50, -----+-----+-----+	Total 6 8 14 TESTE EXATO DE FISHER: P=0.748	Total 6 8 14 TESTE EXATO DE FISHER: P=0.776
-----+-----+-----+ Total 6 8 14 TESTE EXATO DE FISHER: P=0.128		
SENTIMENTO EM RELAÇÃO AO PASSADO vs STRESS	SENTIMENTO EM RELAÇÃO AO PRESENTE vs STRESS	SENTIMENTO EM RELAÇÃO AO FUTURO vs STRESS
SPASSADO STRESS Frequency, Row Pct , Col Pct ,NÃO ,SIM , Total -----+-----+-----+	SPRESENT STRESS Frequency, Row Pct , Col Pct ,NÃO ,SIM , Total -----+-----+-----+	SFUTURO STRESS Frequency, Row Pct , Col Pct ,NÃO ,SIM , Total -----+-----+-----+
DEMAIS , 2, 5, 7 , 28.57, 71.43, , 33.33, 62.50, -----+-----+-----+	DEMAIS , 3, 2, 5 , 60.00, 40.00, , 50.00, 25.00, -----+-----+-----+	FELICIDA , 4, 4, 8 , 50.00, 50.00, , 66.67, 50.00, -----+-----+-----+
FELICIDA , 4, 3, 7 , 57.14, 42.86, , 66.67, 37.50, -----+-----+-----+	TRISTEZA , 3, 6, 9 , 33.33, 66.67, , 50.00, 75.00, -----+-----+-----+	DEMAIS , 2, 4, 6 , 33.33, 66.67, , 33.33, 50.00, -----+-----+-----+
Total 6 8 14 TESTE EXATO DE FISHER: P=0.592	Total 6 8 14 TESTE EXATO DE FISHER: P=0.580	Total 6 8 14 TESTE EXATO DE FISHER: P=0.627