



A TERAPIA FOCADA NAS EMOÇÕES NA PSICOTERAPIA DE CASAIS E FAMÍLIA

EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY IN COUPLE AND FAMILY PSYCHOTHERAPY

Maria Vanderléia do N. Sales   Centro Universitário Anhanguera, Ceará, Brasil.

Maria Vitória De Sousa Flor   Centro Universitário Anhanguera, Ceará, Brasil.

Yane Gomes Jovino   Centro Universitário Anhanguera, Ceará, Brasil.

Antônia Zeneide de L. Oliveira   Centro Universitário Anhanguera, Ceará, Brasil.

Francisca Caroline de P. Cavalcante   Centro Universitário Anhanguera, Ceará, Brasil.

Mirly De Souza Ferreira   Centro Universitário Anhanguera, Ceará, Brasil.

TERAPIA FOCADA NAS EMOÇÕES NA PSICOTERAPIA DE CASAIS E FAMÍLIA

EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY IN COUPLE AND FAMILY PSYCHOTHERAPY

Maria Vanderléia do N. Sales¹

Maria Vitória De Sousa Flor²

Yane Gomes Jovino³

Antônia Zeneide de L. Oliveira⁴

Francisca Caroline de P. Cavalcante⁵

Mirly De Souza Ferreira⁶

Resumo: A psicoterapia para casais e famílias tem ganhado destaque como abordagem clínica voltada à compreensão e transformação das dinâmicas relacionais no contexto conjugal e familiar. Este artigo tem como objetivo analisar a eficácia das intervenções baseadas na Terapia Focada nas Emoções (EFT, EFIT e EFFT) na promoção de vínculos seguros e comunicação empática entre os envolvidos. Trata-se de um estudo qualitativo de natureza exploratória, com delineamento bibliográfico, baseado na análise de artigos científicos e livros especializados. Os resultados apontam que, ao considerar o apego emocional como necessidade humana fundamental, essas abordagens favorecem maior conexão afetiva e resolução de conflitos. Conclui-se que a aplicação dessas modalidades terapêuticas pode contribuir significativamente para a melhoria da convivência e da saúde emocional de casais e famílias, embora ainda existam desafios para sua incorporação em contextos clínicos mais tradicionais.

Palavras-chave: Psicoterapia; Famílias; Emocionais; Afetivas; Dificuldades.

Abstract: Psychotherapy for couples and families has gained prominence as a clinical approach aimed at understanding and transforming relational dynamics in the marital and family context. This article aims to analyse the effectiveness of interventions based on Emotion Focused Therapy (EFT, EFIT and EFFT) in promoting secure bonds and empathic communication between those involved. This is a qualitative study of an exploratory nature, with a bibliographic design, based on an analysis of scientific articles and specialised books. The results show that by considering emotional attachment as a fundamental human need, these approaches favour greater emotional connection and conflict resolution. The conclusion is that the application of these therapeutic modalities can make a significant contribution to improving the coexistence and emotional health of couples and families, although there are still challenges to their incorporation into more traditional clinical contexts.

Keywords: Psychotherapy; Families; Emotions; Affectivity; Relationship Difficulties.

¹ Graduanda em Psicologia. E-mail: maria.vanderleia24@icloud.com

² Graduanda em Psicologia. E-mail: victoriafonttenely@gmail.com

³ Graduanda em Psicologia. E-mail: yanegomes.jov@gmail.com

⁴ Graduanda em Psicologia. E-mail: neide.ab@hotmail.com

⁵ Graduanda em Psicologia. E-mail: Carolinecalvalcante40@gmail.com

⁶ Mestra em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, é docente do curso de Psicologia nas Faculdades Anhanguera e Via Sapiens. Desenvolve pesquisas nas áreas de Psicologia Clínica e Psicologia do Trabalho. E-mail: psicologiasdosul@gmail.com

INTRODUÇÃO

As relações conjugais e familiares têm sido atravessadas por múltiplas transformações sociais e culturais que impactam diretamente como os indivíduos se vinculam emocionalmente. O crescimento do individualismo, as novas configurações familiares e os desafios da comunicação na era digital contribuem para o aumento dos conflitos e para a fragilização dos laços afetivos (Giddens, 1991; Turkle, 2011). Para Sue Johnson (2013), criadora da Terapia Focada nas Emoções (EFT), grande parte dos conflitos não se refere apenas ao conteúdo das discussões, mas à ameaça percebida à segurança do vínculo afetivo. Considerando a relevância crescente dessas abordagens, este artigo tem como objetivo analisar a aplicação da Terapia Focada nas Emoções (EFT, EFIT e EFFT) na psicoterapia de casais e famílias, discutindo sua fundamentação teórica, metodologia e contribuições para a promoção de vínculos seguros e comunicação empática.

A problemática central apresentada por Johnson (2013) está no fato de que muitos casais se veem presos em ciclos de conflito que repetem padrões de afastamento e defesa, sem compreender que, no fundo, estão expressando medo, dor e desejo de proximidade. Ao tratar o apego emocional como uma necessidade humana básica, e não como sinal de dependência ou fragilidade, a autora desloca o foco das intervenções terapêuticas para a (re)construção de um vínculo seguro. No entanto, apesar da eficácia da Terapia Focada nas Emoções (EFT), ainda há resistência na incorporação dessa abordagem em contextos clínicos mais tradicionais ou em culturas onde a expressão emocional é vista como tabu (Johnson, 2013).

Embora tenha origem em contextos norte-americanos, a TFE tem se expandido para diferentes culturas e realidades, exigindo sensibilidade aos aspectos socioculturais que atravessam as relações. No Brasil, por exemplo, ainda é marcante a sobrecarga emocional atribuída às mulheres, bem como a dificuldade em lidar com vulnerabilidades afetivas em um modelo social que valoriza a autonomia e a produtividade (Think Olga, 2023).

Diante deste panorama, torna-se imperativo compreender de que forma a TFE pode contribuir para o fortalecimento dos laços conjugais e familiares em um contexto marcado pela “lógica da descartabilidade” e pela crescente desconexão emocional. A análise aqui apresentada visa oferecer subsídios teóricos e práticos para intervenções psicoterapêuticas capazes de restabelecer a segurança afetiva e promover alianças mais resilientes.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Nesse estudo, utilizamos o livro *Abrace-me Forte* da psicóloga e pesquisadora Sue Johnson (2013), em que esta apresenta os fundamentos da Terapia do Envolvimento Emocional (EFT – Emotionally Focused Therapy), uma abordagem baseada na teoria do apego e voltada para a promoção de vínculos afetivos seguros entre casais. Johnson (2013) argumenta que os conflitos conjugais recorrentes não derivam apenas de divergências de opinião ou comportamentos disfuncionais, mas, sobretudo, da insegurança emocional que se estabelece quando um ou ambos os parceiros sentem que não podem contar com a responsividade e o apoio do outro.

O percurso metodológico envolveu a leitura integral e reflexiva da obra, com destaque para os conceitos-chave da abordagem, os princípios da Teoria do Apego de John Bowlby incorporados por Johnson e a estrutura dos sete diálogos terapêuticos propostos no livro. A análise foi orientada por uma perspectiva crítica, buscando compreender a aplicabilidade da TFE na prática clínica, suas contribuições para o fortalecimento dos vínculos emocionais e seus limites no contexto contemporâneo.

Em seguida, realizou-se uma sistematização dos principais conceitos da TFE abordados por Johnson, como a importância da responsividade emocional, a regulação afetiva no vínculo amoroso, os padrões de interação disfuncionais e o resgate da segurança emocional no casal. Esses elementos foram organizados de forma a permitir uma análise crítica à luz de teorias complementares. A análise também envolveu a articulação dos conteúdos do livro com outras publicações acadêmicas da autora e de especialistas na abordagem, incluindo artigos científicos e capítulos de livros. Essa triangulação teórica visou ampliar a compreensão dos

conceitos e confrontá-los com diferentes perspectivas dentro da literatura especializada.

Optou-se por uma abordagem hermenêutica para a interpretação dos conteúdos, considerando a subjetividade como parte essencial da análise de textos voltados à experiência emocional e relacional dos indivíduos. Por fim, esta metodologia permitiu não apenas uma descrição fiel do conteúdo da obra, mas também a produção de reflexões teóricas sobre sua aplicabilidade clínica, seus limites e potencialidades.

RESULTADOS

A leitura crítica do livro *Abrace-me Forte* (Johnson, 2013) possibilitou a identificação dos principais resultados que emergem da aplicação da Terapia Focada nas Emoções (TFE) na psicoterapia de casais. O livro descreve detalhadamente os sete diálogos terapêuticos, que visam proporcionar aos casais uma nova forma de se relacionar, baseada no fortalecimento da segurança emocional e na comunicação empática. Esses diálogos são ferramentas importantes no processo terapêutico, ajudando a restaurar o vínculo afetivo entre os parceiros.

O primeiro resultado relevante da análise é a ênfase da autora na importância do apego emocional nas relações conjugais. A TFE propõe que os casais enfrentam dificuldades não apenas devido a falhas na comunicação, mas também devido a uma desconexão emocional. A partir dessa premissa, Johnson (2013) argumenta que é crucial trabalhar para reconstruir um vínculo seguro, em que ambos os parceiros possam se sentir emocionalmente disponíveis e responsivos mutuamente.

Outro ponto significativo da análise foi a identificação de padrões de interação disfuncionais que frequentemente aparecem nas relações conjugais. Sue Johnson (2013) observa que muitos casais se envolvem em ciclos negativos de afastamento e defesa, onde um parceiro busca proximidade, enquanto o outro recua, criando uma espiral de distanciamento emocional. A TFE propõe interromper esses ciclos, auxiliando os casais a compreenderem e a expressarem suas emoções de maneira mais direta e vulnerável, o que pode fortalecer o vínculo afetivo.

Além disso, o livro revela que a TFE não se limita à resolução de conflitos imediatos, mas também propõe uma transformação profunda na dinâmica do relacionamento. Ao focar no apego e na regulação emocional, a abordagem permite que os casais compreendam as raízes emocionais de seus comportamentos, promovendo uma maior conexão e segurança emocional, o que impacta positivamente no bem-estar geral do casal.

Entretanto, para além da dimensão emocional apontada por Johnson, é necessário considerar que os relacionamentos conjugais também são atravessados por fatores socioculturais mais amplos, como desigualdades de gênero, pressões econômicas e mudanças nos papéis familiares. Portanto, ao refletir sobre os desafios conjugais na contemporaneidade, é essencial adotar uma perspectiva integrada, que considere tanto os aspectos emocionais quanto os estruturais que permeiam os vínculos afetivos.

DISCUSSÃO

A análise crítica do livro *Abrace-me Forte* permite discutir as implicações da Terapia Focada nas Emoções (TFE) para o contexto da psicoterapia de casais. Em primeiro lugar, é possível afirmar que a obra de Sue Johnson (2013) contribui significativamente para a compreensão de como os padrões de interação nos casais podem ser modificados por meio da regulação emocional. Ao basear-se na Teoria do Apego, a TFE destaca a importância do vínculo emocional seguro como elemento central na dinâmica conjugal.

TEORIA DO APEGO

A TFE tem como base teórica central a Teoria do Apego, desenvolvida por John Bowlby (1989), que propõe que os seres humanos têm uma necessidade inata de formar vínculos afetivos seguros. A qualidade dessas ligações na infância influencia diretamente os padrões relacionais na vida adulta, especialmente em contextos íntimos como os relacionamentos conjugais. A insegurança no apego pode gerar respostas emocionais disfuncionais e padrões de comunicação prejudiciais, que frequentemente são o foco do trabalho terapêutico (Bowlby, 1989).

TERAPIA FOCADA NAS EMOÇÕES (TFE)

A TFE foi desenvolvida por Sue Johnson e Leslie Greenberg (1988) visando tratar dificuldades relacionais a partir da identificação, compreensão e reorganização das emoções. Segundo Johnson (2004), os conflitos conjugais muitas vezes refletem uma luta pela conexão emocional, e não apenas desentendimentos de ordem racional. A TFE estrutura-se em três etapas: desescalonamento dos ciclos negativos, reestruturação das interações emocionais e consolidação de novos padrões de apego seguro (Johnson, 2013).

Além da TFE, outras vertentes da psicoterapia para casais e famílias também contribuem para a compreensão das relações afetivas. A Terapia Sistêmica enfoca os padrões de comunicação familiar, os papéis e as regras implícitas dentro do sistema familiar (Minuchin, 1982). Já a TCCI, conforme Christensen *et al.* (2004), busca promover aceitação e mudanças nos comportamentos problemáticos, atuando sobre as distorções cognitivas e as expectativas irreais em relação ao parceiro.

RELEVÂNCIA DO MODELO INTEGRATIVO

A integração de diferentes abordagens teóricas, especialmente em contextos clínicos diversos, tem sido apontada como uma estratégia eficaz para responder à complexidade das relações humanas. A TFE, ao incorporar elementos da psicologia humanista, sistêmica e cognitiva, representa um modelo integrativo promissor, com eficácia comprovada por estudos empíricos (Johnson, 2004).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise crítica do livro *Abrace-me Forte* de Sue Johnson (2013) evidenciou as contribuições da Terapia Focada nas Emoções (TFE) para o campo da psicoterapia de casais. O trabalho da autora oferece uma visão transformadora sobre os relacionamentos conjugais, abordando a importância do apego emocional e a necessidade de um vínculo seguro para o bem-estar das relações. A TFE se apresenta como uma abordagem eficaz para restaurar a conexão emocional entre os parceiros,

ajudando-os a compreender e a lidar com os padrões de interação disfuncionais que geram distanciamento e conflitos.

Os resultados deste estudo destacam que a TFE, ao focar na regulação emocional e na vulnerabilidade, propicia um ambiente terapêutico em que os casais podem expressar suas necessidades afetivas de maneira autêntica e sem julgamento. Esse processo, que envolve a desconstrução de ciclos negativos e a criação de novos padrões de interação, pode, efetivamente, fortalecer o vínculo conjugal e promover uma comunicação mais empática entre os parceiros.

No entanto, é importante ressaltar que a aplicação da TFE pode enfrentar obstáculos em contextos culturais e terapêuticos específicos. Em culturas que tendem a valorizar a autonomia emocional e a evitar a vulnerabilidade, a terapia pode encontrar resistência. Assim, a habilidade do terapeuta em adaptar as intervenções de acordo com o contexto do casal é fundamental para o sucesso da terapia. Além disso, a implementação dessa abordagem em ambientes clínicos mais tradicionais, que priorizam métodos mais centrados em comportamentos ou técnicas cognitivas, pode demandar um esforço significativo de mudança de paradigma.

Por fim, embora os benefícios da TFE estejam bem documentados, a continuidade das pesquisas sobre sua aplicação e eficácia em diferentes contextos e populações é essencial. A obra de Sue Johnson e suas contribuições à psicoterapia de casais oferecem um vasto campo para futuras investigações, especialmente no que diz respeito à adaptação de suas práticas a diversos contextos culturais e clínicos. Portanto, é fundamental que as abordagens terapêuticas evoluam e se ajustem para garantir que casais de diferentes origens culturais e experiências possam se beneficiar da Terapia Focada nas Emoções, melhorando a qualidade de suas relações e promovendo sua saúde emocional e relacional.

REFERÊNCIAS

BOWLBY, John. **Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego**. Porto Alegre: Artmed, 1989.

COMUNIDADE EFT SUL-SUDESTE BRASIL. **Pesquisas e Publicações**. Disponível em: <https://eftsulbrasil.com.br/a-ciencia-do-amor/pesquisas-e-publicacoes/>. Acesso em: 16 abr. 2025.

INTERNATIONAL CENTRE FOR EXCELLENCE IN EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY (ICEEFT). **EFT Research**. Disponível em: <https://iceeft.com/eft-research-3/>. Acesso em: 16 abr. 2025.

JOHNSON, Sue. **Abrace-me forte**: sete diálogos para um amor vivo. São Paulo: Objetiva, 2013.

JOHNSON, Sue. **The practice of emotionally focused couple therapy**: creating connection. 2. ed. New York: Brunner-Routledge, 2004.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

GOMES, Romeu; ALVIM, Renata de Oliveira. Famílias contemporâneas e novas configurações relacionais: desafios para a saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 2, p. e280209, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/>. Acesso em: 18 abr. 2025.

GIDDENS, Anthony. **Modernidade e identidade**: A autoconstrução do self. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1991.

THINK OLGA. **Esgotadas**: *um retrato do cansaço mental, emocional e físico das mulheres brasileiras*. São Paulo: Think Olga, 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/86-das-mulheres-consideram-ter-muita-carga-de-responsabilidades-aponta-pesquisa/>. Acesso em: 30 abr. 2025.

TURKLE, Sherry. **Alone together**: Why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books, 2011.

Submetido em: 10/04/2025 | Aceito em: 30/06/2025 | Publicado em: 18/08/2025