Curso de Psicologia Artigo Original

A RECONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA DA MULHER APÓS O DIVÓRCIO SEGUNDO A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

REBUILDING WOMEN'S SELF-ESTEEM AFTER DIVORCE ACCORDING TO COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

Ricaiany Xavier Santos[1]; Sabrina Saavedra Lemos[1]; Cicero Isaac Pereira de Andrade[2]
[1] Aluno do Curso de Psicologia
[1] Aluno do Curso de Psicologia
[2] Professor do Curso de Psicologia

RESUMO
A mulher que passa pelo contexto de separação conjugal vivencia mudanças no decorrer e após o divórcio, e neste percurso ela se encontra em um processo de luto, ocorrendo transformações em sua identidade e individualidade. Este artigo de natureza qualitativa de base bibliográfica, propõe compreender o desenvolvimento da autoestima na mulher e seus impactos após o divórcio e analisar as intervenções segundo os princípios da Abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na busca pela restauração e reconstrução de uma nova forma de viver no mundo. Este trabalho aborda o processo de dissolução conjugal, as etapas do luto que surgem após o término da relação e os desafios e implicações que a mulher encontrará no seu percurso do amor-próprio para reestruturar sua individualidade pessoal, por meio das técnicas utilizadas através da TCC. Conclui-se que a psicologia tem muito a auxiliar as mulheres nessa trajetória, contribuindo principalmente no campo da Terapia-Cognitiva Comportamental, fornecendo o acolhimento, a escuta e a psicoeducação para resgatar seu bem-estar mental e emocional.

Palavras-chave: Separação; Autoestima; Luto; Aaron Beck; Terapia Cognitiva Comportamental

ABSTRACT
Women who go through a marital separation experience changes during and after the divorce, and during this process they find themselves in a grieving process, with transformations occurring in their identity and individuality. This qualitative, bibliographical article aims to understand the development of self-esteem in women and its impacts after divorce, and to analyze interventions according to the principles of the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in the search for the restoration and reconstruction of a new way of living in the world. This work addresses the process of marital dissolution, the stages of mourning that arise after the end of the relationship, and the challenges and implications that women will encounter on their journey of self-love to restructure their personal individuality, through the techniques used through CBT. It is concluded that psychology has much to help women in this journey, contributing mainly in the field of Cognitive Behavioral Therapy, providing support, listening, and psychoeducation to restore their mental and emotional well-being.

Keywords: Seperetion; Self-esteem; Grief; Aaron Beck; Cognitive Behaviorl Therapy

Contato: ricaiany.santos@sounidesc.com.br | sabrina.lemos@sounidesc.com.br | cicero.andrade@unidesc.edu.br

INTRODUÇÃO

Conforme Féres-Carneiro (2004) a separação conjugal é um processo complexo, multidimensional e que acontece de forma individual entre cada indivíduo, e o rompimento do elo amoroso ocorre devido ao excesso de valorização das expectativas na relação, cobranças exageradas de mudanças no outro, desgastando a visão do que é o casamento.

Para Féres-Carneiro (2004) a mulher por possuir esta imagem de que o casamento é uma relação amorosa e para o homem a principal visão sobre o casamento é a constituição de sua família. A autora relata que o pedido de divórcio é solicitado na maior parte dos casos pela mulher por várias situações como: a diferença sobre a conjugalidade, no âmbito amoroso e a traição vinda pelo lado do homem na maioria dos casos. O divórcio acarreta ser um processo bastante doloroso, reverberando sentimentos de solidão, mágoa e frustração, sendo um luto em vida pela perda do outro e da relação em si.

É importante destacar que após a separação virar o surgimento do luto e seus respectivos estágios, desenvolvido na obra "A morte e o morrer" da psiquiatra Suíça Elizabeth Kübler-Ross (1926-2004) destacando as fases de negação, raiva, barganha, depressão e aceitação, porém não necessariamente terá a vivência de todas as fases, podendo em alguns casos serem vividos de formas mais intensas dependendo de como era a relação dos laços afetivos, como é relatado pela autora.

Na temática do processo de divórcio, segundo os autores (Guimarães, Marinho, Pimentel, 2023) ao ocorrer a perda do parceiro em que a mesma possuía o elo amoroso, sexual e de profundo companheirismo no do dia a dia, irão surgir profundas cicatrizes e gatilhos, quando não trabalhados, propiciando o surgimento de um adoecimento psíquico como um todo.

A também, nesta estruturação do luto a desvinculação do apego, que é trazido à luz da teoria do apego do famoso psiquiatra e psicanalista britânico John Bowlby (1907-1990) na vivência da desvinculação conjugal, experiência essa de desvinculação, a partir de como foi instaurado as relações de apego da pessoa, do seu desenvolvimento nas relações de base e como foi construída até a fase adulta, seja de forma funcional ou disfuncional, essas relações refletem situações de rompimentos de laços afetivos na mulher e seu ex-cônjuge. É um reflexo da perda que desencadeia dores psíquicas, emocionais e físicas. E a visão da mulher consigo mesma demonstrará em cada aspecto do luto e como lidará com cada sentimento e emoção.

Em vista disso, as mulheres são mais afetadas por sua visão de casamento ser diferente dos homens, e também incluído juntamente a isso a sobrecarga e o excesso de estresse que é deixada após a separação, principalmente quando possuem filhos na relação serão

somatizados nas suas emoções, sentimentos e a própria identidade. E por não haver mais dois, segundo Féres-carneiro (2003) descreve como a figura da mulher irá se estruturar e construir sua própria individualidade de identidade feminina, quais sentimentos ela experiências nos primeiros momentos, como a solidão, e por ser um processo lento e para reestruturar sua vida e identidade, a mulher no final passa a viver sentimento de alívio, liberdade e uma auto valorização de si própria.

Para (Barcellos, Dantas, Féres-Carneiro, 2022) é importante destacar a rede de apoio que esta mulher recebe após a separação conjugal, e como a sua família de origem, amizades, as relações de trabalhos surgem como elo de extrema relevância, promovendo o resgate da sua saúde emocional e mental de formas significativas possíveis.

Com o propósito de transparecer todos os aparatos que a mulher vivencia e sente no momento do divórcio, e suas fases após a separação e como lidar em cada momento, desde o seu luto, a seus impactos na autoestima e no novo desenvolvimento da sua identidade, vale destacar a importância da intervenção psicoterapêutica essencialmente voltada para uma psicoeducação destas mulheres que surgem com a demanda de divórcio, na busca de reestruturar a qualidade dos pensamentos, emoções e comportamentos. Conforme a Abordagem Terapia Cognitiva-Comportamental criada pelo psiquiatra norte-americano Aaron Beck (1921-2021) e aprimorada com o passar dos anos pela psicóloga Judith Beck (1954), ambos propõem em suas obras acadêmicas que se tenha um trabalho que visa auxiliar os pensamentos disfuncionais e automáticas sobre as estruturas cognitivas, suas crenças e comportamentos.

Conforme Soares (2020) o mesmo descreve sobre o processo de condução dessas mulheres, para um novo entendimento e encorajamento por meio das intervenções e ferramentas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Surgindo a psicoeducação, ferramenta essencial visa trazer à tona uma nova forma de conscientização aos desafios enfrentados após a separação, auxiliando na reestruturação de aspectos que minimizam o sofrimento e o desgaste emocional. Assim, ao longo do processo, essas mulheres desenvolvem autoconhecimento e reforçam sua autoestima e valorização pessoal.

Buscando tal compreensão, o objetivo geral deste artigo é apresentar o processo da autoestima na mulher e seus impactos após o divórcio e analisar as intervenções segundo os princípios da Abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, na busca pela renovação e reconstrução dessas mulheres. Assim, os objetivos específicos serão a compreensão sobre a realidade do processo de separação e seus impactos na vida da figura feminina, em aspecto psicológico e social, como reconhecer a vivência do processo de luto e seus estágios após o

divórcio, trazer à luz uma discussão sobre como o divórcio impacta e influência sobre a autoestima da mulher as suas implicações sobre a vida e individualidade feminina e a importância do auxílio da rede de apoio, e por fim, analisar as contribuições da abordagem Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC) com suas intervenções para a psicoeducação nestas mulheres divorciadas.

Desta forma, a justifica-se o presente estudo investigar e compreender os principais desafios que as mulheres enfrentam após o processo de divórcio, e de que maneira essa separação acarreta na sua autoestima, e como o uso de estratégias de intervenções segundo o viés da abordagem da TCC, surgem como o feixe de luz na reestruturação da identidade e autoestima dessas mulheres no contexto pós divórcio.

Por fim, o estudo busca responder à pergunta de pesquisa a seguinte questão: Como é a reconstrução da autoestima e identidade da mulher pós divórcio segundo as intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental? Propondo analisar os impactos do divórcio nas mulheres e suas implicações sobre seu efeito psicológico e social, o papel da rede de apoio neste processo e as intervenções e contribuições da Terapia Cognitiva-Comportamntal (TCC) para reestruturar o emocional destas mulheres divórciadas.

Este estudo apresenta torna-se relevante tanto para os profissionais da área da Psicologia, da saúde e público feminino, ao oferecer um caminho promissor para atender às necessidades das mulheres no processo de separação conjugal, com foco na promoção de autoconhecimento e fortalecimento pessoal. Destacando a importância das intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e da psicoeducação. A oferecer suporte a essas mulheres para que enfrentam cada etapa do processo de maneira consciente, compreendendo a importância da instrução e resgate da sua autoestima e redescoberta de sua própria identidade enquanto mulher mundo.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente artigo adota uma metodologia de estudo de natureza qualitativa, com caráter reflexivo, baseada em pesquisa bibliográfica. O objetivo é fornecer contribuições teóricas para esta área de estudo, utilizando fontes de informação e critérios de inclusão de materiais previamente elaborados no campo de pesquisa científico. Conforme Marconi e Lakatos (2003, p. 83) apontam que o método científico é um o conjunto das atividades sistemáticas e plausíveis que, com maior confiança e recursos, permitem ter o alcance do objetivo, conhecimentos

válidos e verdadeiros, desenvolvendo o caminho a ser seguido, conferindo erros e contribuindo nas decisões científicas.

A revisão bibliográfica terá como fundamentações norteadoras os escritos de Elizabeth Kübler-Ross, Judith Beck assim como artigos públicos pesquisados online pelo Google Acadêmico e Scielo, com critérios de inclusão e exclusão, publicados entre os anos de 1995-2023 em que foram incluídos aqueles com grau de relevância para a proposta desta pesquisa que tratam da reconstrução da autoestima da mulher após o divórcio, o processo de luto destas mulheres divorciadas e sobre sua individualidade e identidade pós divórcio. Os critérios de exclusão foram pesquisas de artigos sobre o olhar de outras abordagens e linhas teóricas sobre o processo da reconstrução da autoestima da mulher. As seguintes palavras-chave utilizadas na pesquisa foram: Autoestima; Luto; Aaron Beck; Terapia Cognitiva-Comportamental.

Segundo Gil (2002) entende-se por pesquisa bibliográfica a leitura, a análise e a interpretação de material impresso, onde podemos citar entre elas livros, documentos manuscritos, que imagens, entre outros.

1. COMPREENDENDO O PROCESSO DE SEPARAÇÃO

A separação conjugal é caracterizada como sendo a ruptura de uma relação a partir da anulação do casamento, sendo assim compreendido como a separação de corpos e bens segundo os autores Pasquali e Moura (2003) contudo, para Féres-Carneiro (1998 apud Alves e Arpini, 2017, p.4) ela é um fenômeno complexo e multifatorial e que impactará de forma singular os membros da relação.

O processo de separação ocorre quando acontece o rompimento de um elo afetivo conjugal, provocando diferentes níveis e intensidades de sentimentos em cada indivíduo. Esse processo, resulta em morte no âmbito psíquico, pois no ato da separação um dos parceiros deixa de existir na vida e na consciência do outro, e acaba se tornando por si um processo doloroso ao perder o compartilhamento da vida conjugal. Segundo Caruso (1989 apud Silva, 2022) ao compreender o processo de rompimento, o mesmo afeta cada pessoa de maneira distinta, caracterizando-se pela exclusão do vínculo afetivo estabelecido no casamento (Sobral et al., 2014). Podemos ressaltar também a existência da morte psíquica, pois, a relação conjugal deixa de existir na vida um do outro (Caruso 1989 apud Paixão; Muner, 2022).

A vida conjugal possui significados distintos tanto para o homem quanto para a mulher. O homem entende que o casamento é a construção de uma família, já para a mulher, costuma significar a construção de uma relação amorosa (Magalhães, 1993 apud Féres-Carneiro, 2003) e (Féres-Carneiro 1995, 1997 apud Féres-Carneiro T, 2003).

Entretanto, para Féres-Carneiro (2003) o contexto da separação, geralmente é um processo de cunho mais doloroso para a mulher, além de conter o rompimento da família, apresenta também a perda desse sentimento do elo amoroso e afetivo que ela construiu pelo parceiro, sendo assim, intensificando a dor do processo como um todo.

Observa-se que há expectativas diferentes no casamento para ambas as partes, e que a separação acontece, na maioria das vezes, quando essas expectativas não são correspondidas, que segundo Féres-Carneiro (2003, p.368) os cônjuges se divorciam não porque desqualificam o casamento, mas porque o valorizam tanto que não aceitam que a relação conjugal não corresponda às suas expectativas. No ato da separação acaba-se por gerar um sentimento de frustração e fracasso para o homem e na mulher o sentimento profundo de mágoa e solidão.

O que caracteriza também hoje em dia a separação conjugal é a intolerância, a impaciência, uma maior inabilidade em tolerar os conflitos e as diferenças, e que quase tudo aconteça de imediato, sejam planos ou até mesmo a velocidade do relacionamento (Zordan, 2010). Outro aspecto social que contribui para isso são os novos valores que passaram a reger a sociedade contemporânea, ou seja, a instantaneidade (Bauman, 1998, 2004 apud Zordan, 2010, p.20). É presenciado com significativa notoriedade que as relações estão mais líquidas, sendo mais difícil construir uma relação mais sólida ou de até mesmo manter a mesma já existente.

Nos últimos tempos as mulheres vêm conquistando cada vez mais o seu espaço na sociedade, e carregando assim mais independência e condições para se manterem financeiramente, não precisando manter-se em um relacionamento que não as agrada mais por questões financeiras (Zordan, 2010) por mais que a ruptura do relacionamento acabe acarretando no seu impacto psicológico. Mesmo que algumas separações sejam consensuais, sempre haverá sofrimento, o que diminui são apenas os danos causados à família ou não. A separação é um dos momentos mais delicados na vida de uma pessoa e se configura em uma das crises mais importantes da fase adulta (Viola, 2014).

A demanda para o pedido de divórcio, na maioria dos casos, é solicitada pela mulher, já que, o homem e a mulher possuem distintas visões do que é o casamento. Essa tomada de decisão, em muitos casos ocorre por haver uma variada gama de questões, e geralmente a infidelidade. Em que para ele, esse sentimento de identidade do homem está vinculado a identidade sexual, então, acaba se envolvendo em vários relacionamentos extraconjugais, para confirmar assim, a sua masculinidade **(**Nolasco, 1998 apud Féres-Carneiro, 2003). Em virtude disto, a estas atribuições da perda do amor e a presença de relacionamento extraconjugal do homem, favorecem para o desajuste conjugal que acarreta o divórcio (Moreira, Fonseca, 2013

apud Koch, Rosa, 2010). Essa dissolução conjugal traz consigo esses sentimentos intensos e variados, onde começa a reconhecer que o processo é sozinho para si e os momentos vividos de solidão e abandono (Cavanellas, 2001 apud Silva, 2022).

A separação carrega consigo no começo um processo delicado, com sentimentos de negação pelo fim do relacionamento, uma tristeza e a perda recorrente pelo casamento, como a presença de sentimentos de angústia e depressão intensa, a mudança de humor por consequência, neste processo de separação e após o divórcio (Santos, Bervique, 2007 apud Viola, 2014). O processo de separação carrega consigo esse luto, que está relacionado a essa nova forma de vida pós-divórcio. No caso, uma nova realidade, e que, é um processo natural que todo ser humano vive, (Pereira, Pires, 2018 p. 214 apud Guimarães, Marinho, Pimentel, 2023).

Elaborar a perda vivenciada no divórcio permite ao indivíduo atravessar o processo e encontrar um novo significado para a sua vida. Essa busca de sentido é facilitada pela reorganização psíquica que ocorre ao longo das mudanças experimentadas desde o início da separação até o momento atual. Ao vivenciar a separação, que é a presença de morte na vida, entre estes cônjuges que experienciam a morte recíproca enquanto estão neste processo de desvinculação conjugal (Caruso, 1989 apud Viola, 2014).

E mesmo que haja certos casos em que a consequência da separação seja uma melhora na qualidade de vida, ainda assim, continua sendo um processo difícil e doloroso (Carneiro, 2003 apud Viola, 2014). A separação é um processo complicado em que cada ex-cônjuge vivenciará de forma e com etapas e níveis diferentes e distintos, (Caruso, 1989 apud Silva, 2022) já que, está identidade que se possuía como casal vai se desfazendo após o divórcio (Silva, 2022).

2. O PROCESSO DO LUTO E SEUS ESTÁGIOS APÓS O DIVÓRCIO

O luto por si só pode-se considerar um processo doloroso e a separação não é algo diferente. Na dissolução conjugal a diferença é que se perde aquilo que ama em vida e não em morte. “A separação amorosa pode ser vivida como um tipo de morte entre os vivos, pois foi necessário matar o outro dentro de si” (Coca, Salles, Granado, 2017, p.29), não deixando assim de existir a morte psíquica, pois apesar de ser um ato natural, torna-se um processo extremamente doloroso.

Segundo Nasio (1997 apud Paixão; Muner,2022, p.91) o mesmo afirma que o luto é o comportamento da perda do objeto amado, ou seja, a perda daquilo que amamos, não necessariamente sendo somente no ato da morte, mas também pode ocorrer em vida.

O luto é um processo que é vivido na separação conjugal, e não há como fugir ou não viver esse processo de perda, já que o luto, é propriamente a perda real ou simbólica na vida do indivíduo, e que passa em várias circunstâncias de sua vida (Pereira, Pires, 2018 apud Guimarães, Marinho, Pimentel, 2023). Por ser um processo angustiante e lento, que pode permear por dias ou até anos, dependendo do grau e da forma que era a vivência do relacionamento amoroso, esse rompimento das ligações dos laços afetivos, a forma que cada um vive o processo de cada estágio do luto é diferente.

Conforme Parkes (1998 apud Coca, Salles, Granado, 2017, p.29) define, o luto é um processo que envolve várias fases, tendo cada uma as suas características particulares, as quais cada indivíduo experimenta e vive de uma maneira diferente enquanto ser no mundo. Concorda com a ideia da psiquiatra renomada Elizabeth Kübler-Ross (1926-2004) reafirmando que existem 5 estágios do processo do luto e da perda, conforme a autora descreve na sua obra "sobre a morte e o morrer" esses estágios descritos passam pela: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação.

Para Elizabeth Kübler-Ross (2005) o estágio da negação é compreendido como a recusa, o fato de não aceitar o impacto e as situações que o indivíduo esteja vivendo naquele exato momento, causando uma enorme perda e dor. Considera-se como a primeira fase do luto, mas pode manifestar-se em outras fases ao longo do processo descrito pela autora. A raiva é a forma que as pessoas internalizam seu sofrimento, as vezes ficando até mais agressivas por questionarem o momento que está sendo vivido acerca do sofrimento. Nesse estágio considera-se a revolta da perda e até mesmo a procura de algum culpado. Já no processo da barganha é a forma como as pessoas reagem para trazer aquilo de volta, fazem juramentos, promessas, recorrem a Deus e tentam negociar os receios acerca da situação.

A depressão é descrita como um estágio de tristeza profunda, é quando a aceitação está mais próxima ou até mesmo quando o indivíduo fica mais pensativo, reflexivo sobre os fatos e as ocorrências vividas. Por último temos a aceitação, é o momento que se expressa de forma mais objetiva e clara seus sentimentos e suas angústias, tornando assim o processo do luto mais leve e bem elaborado, pois enquanto mais se nega o luto, difícil torna-se a chegar no estágio contemplativo de aceitação Kübler-Ross (2005).

Conforme Elizabeth Kübler-Ross (2005) é preciso compreender que os estágios do luto, apesar de existir uma estrutura, podem não acontecer necessariamente na mesma ordem estabelecida, não é uma regra, pois alguns estágios podem retornar a se manifestarem mais de uma vez ou o indivíduo sentir de maneiras diferentes.

E como a desvinculação do apego nesse caminho é experienciado, já que, o apego é considerado como algo que faz construir a segurança, confiança e amor no outro (Bowlby, 1990 apud Paixão e Muner, 2022). Na teoria do apego de Bowlby (1907-1990) na qual as primeiras relações do apego, refere-se que os vínculos afetivos são desenvolvidos com os pais ou cuidadores que são estabelecidas no primeiro contato da criança na infância, e a forma que é conduzida essas primeiras relações, por consequência influenciam na fase adulta na sua personalidade e nas relações interpessoais (Bowlby, 1989 apud Dalbem, Dall'Aglio, 2005).

A partir deste desenvolvimento das relações de apego construídas na infância, serão demonstradas as suas influências no processo de separação e como cada cônjuge viverá o processo de luto no processo do divórcio (Bowlby, 1990 apud Paixão e Muner, 2022). Com isso, segundo Bowlby (1989) apud Dalbem, Dall'Aglio, (2005) o vínculo do apego é o relacionamento criado através dos pais com a criança, e é de forma inata a proximidade feita entre os dois, sendo principalmente executada de forma saudável. Com o passar dos anos, esse vínculo afetivo se fortalece, e em resposta, às capacidades cognitivas e emocionais se desenvolvem e se estabelece de forma positiva, e por causa da constância, cuidado e responsabilidade dos pais ou cuidadores com essa criança.

A imagem interna de cada indivíduo consigo mesmo e com o outro externamente, demonstra como foram as suas bases de relacionamento de apego na infância (Bowlby, 1950 apud Paixão e Muner, 2022). Assim, se os padrões de apego foram construídos e estabelecidos de formas disfuncionais, a ansiedade e insegurança no relacionamento com o cônjuge se estabelece nesse apego disfuncional, em que coloca o outro como uma base segura para si, contudo, pode apresentar uma dependência, se tais sentimentos de refúgio que procura no outro, acarretam e desenvolvem um valor de sobrevivência nos momentos de estresse e medo. Desta forma, o cônjuge que possui a estrutura do apego desajustado não viverá consigo mesmo e nem saberá separar o que é dele e o que é do outro, e por consequência, se encontra na dependência do parceiro (a) por causa dos vínculos afetivos apresentados na infância de forma não saudável (Paixão e Muner, 2022).

O término é a perda de algo ou alguém na vida, e é vivida pelo indivíduo desde a sua existência no mundo, por exemplo, a separação da criança com a mãe, quando a criança começa a frequentar a escola, o término de uma relação amorosa, e esse sofrimento é vivido para alguns de forma mais intensa que outras. Nestas situações de perda no âmbito de relacionamento amoroso, em que é uma das dores que o ser humano passa pela sua vida, a situação da perda está no luto que o cônjuge deve vivenciar no processo do rompimento amorosa (Worden, 2013 apud Paixão e Muner, 2022). Essa pessoa amada, que o outro perde

dentro da relação conjugal, produz a dor psíquica e também a dor física, o que está relacionada a essa quebra do vínculo do casal, no qual, as expectativas, idealizações e as crenças do destino de viverem juntos até o fim de suas vidas se rompem. (Guimarães, Marinho, Pimentel, 2023).

Essa dor que é vivida pelo ser humano, coloca o próprio a enxergar o sentido da vida, em que faz vivenciar a negação, raiva, angústia a depressão, e todo o processo que se configura nos estágios do luto. Essa dor da perda é muitas vezes relembrada por estarem marcadas na memória da pessoa que está sofrendo a ausência. E por fim, todos esses sentimentos da perda transforma-se numa sombra bem maior que a do amor nestes estágios do luto (Guimarães, Marinho, Pimentel, 2023).

Uma perda sempre traz mudanças e não seria diferente mediante a separação, como afirma Parkes (1998 apud Coca, Salles, Granado, 2017) uma perda sempre irá trazer outras perdas secundárias, sejam elas sentimentais, materiais ou psicológicas. Como afirma também Paixão e Muner (2022) a separação conjugal carrega consigo o luto e por consequência gera também reações e momentos de estresse pelo evento de ruptura do laço afetivo e que afeta o indivíduo num todo, ao emocional, psicológico, físico e social.

No divórcio nos deparamos com diversas perdas, sendo elas a perda familiar, amorosa, nos deparamos com a dor, com tristeza, raiva, angústia, solidão, culpa, o fim da amizade, ressentimento, mágoa, saudade, a perda do apego, do âmbito de não ter mais a presença do outro, de perder a outra metade e entre outros. Costa (2006 apud Paixão; Munner, 2022) afirma que as perspectivas psiquiátricas e psicanalíticas certificam que a maior dificuldade do ser humano, do nascimento até a sua morte, é ter que enfrentar a separação e a perda, sendo assim, o divórcio responsável por muitas perdas.

Não se escolhe sentir a dor do luto, é necessário passar pelo o processo para que possa haver um novo recomeço, conforme Ducatti (2005/2013 apud Coca, Salles, Granado, 2017) afirma, é necessário expressarmos os sentimentos e as dores consequentes da perda para que possamos criar e transformar a experiência vivida construtivamente.

3. IMPACTOS SOBRE A AUTOESTIMA E SUAS IMPLICAÇÕES NA INDIVIDUALIDADE FEMININIA

Compreende-se que a separação envolve uma ampla variedade de sentimentos, incluindo não apenas a sensação de perda, mas também a de impotência, fracasso, desilusão, autodepreciação, pena de si mesmo, humilhação e o impacto na autoestima afetando a percepção de valor e identidade. No contexto do divórcio, as mulheres geralmente são mais afetadas por terem visões diferentes do que é o casamento. Além de ser um momento muito

estressante, tem um impacto emocional muito forte, onde a mulher pode experienciar o sentimento de culpa e rejeição, o que pode indicar que as mulheres tendem a perceber um sofrimento mais intenso diante dessa circunstância. Segundo Santos et. Al. (2017) o rompimento não é algo esperado na ocasião em que as pessoas se casam, portanto, quando acontece, o processo de separação pode causar sentimento de revolta, frustração, culpa e baixa auto estima que está associado a depressão que é uma das manifestações que podem acarretar de maneira grave na saúde mental da mulher.

Entender quando a relação já não faz mais sentido e os sonhos são desfeitos para ambos, principalmente para a mulher, na maior parte dos casos, chega a ser um momento de grande impacto e sobrecarga, pois na maioria das vezes, com o reajuste da sua nova realidade, fica com grande parte das responsabilidades. Sendo assim, cuidar dos filhos, da casa, trabalhar fora, ter que lidar com as questões de readequação das novas situações financeiras, questões profissionais, contextos sociais e emocionais como um todo pode aumentar o estresse e a sensação de se sentir sobrecarregada. Segundo Cruz et al. (2013) após o divórcio, a mulher enfrenta uma sensação de sobrecarga relacionada à criação dos filhos, além de estar sujeita ao preconceito e ao julgamento social devido à sua nova condição de mulher separada. Mesmo com toda essa desconstrução machista de gênero, a mulher ainda sofre com o preconceito, onde “essas representações ligam às mulheres às ideias de bondade, cuidado, maternidade, domesticidade, e, por outro lado, homens à ideia de trabalho, produtividade, embrutecimento, frieza emocional” (Valeska; Zanello, 2022, p.16). O que atualmente é percebido como algo natural foi, em tempos passados, moldado por demandas e processos históricos e culturais.

E como bem nos assegura Carter e Mcgoldrick (1995) podemos dizer que o rompimento de uma relação geralmente acarretará um desequilíbrio psíquico e terá a necessidade de uma nova readequação de contextos sociais, emocionais e econômicos, mas também o desgaste físico na mulher.

Nesse processo desgastante de abandono afetivo, muitas vezes, a mulher esquece de olhar para si, esquecendo até mesmo da sua vaidade e começa a dar início a questionamentos, como o processo de culpar-se, se a falha foi dela e onde errou, manifestando o sentimento de incapacidade e fracasso, gerando impacto na sua autoestima de maneira exacerbada. Pois além de se doar e se dedicar à relação, experimenta um profundo sentimento de mágoa e solidão. Ainda que a separação pareça quase sempre a melhor forma de solucionar as dificuldades de um casal quando não se estimam mais capazes de dar prosseguimento à relação, vivenciam a situação de forma bastante dolorosa (Féres-Carneiro, 1998). Além disso, não existem mais dois, passando a ser somente um e a ter que lidar com a reconstrução da sua individualidade.

Nesse impasse de identidade podemos dar como exemplo a mudança da aparência física da mulher, começando muitas vezes pelo o cabelo, a procura de se reconhecer novamente e de estar começando uma nova fase, deixando assim a relação para trás e criando uma nova força de vida e expressões na sua personalidade. A separação é uma perda para ambas as pessoas, de forma emocional e econômica, carrega juntamente com cada indivíduo uma nova visão de mundo individual e sua nova identidade (Nogueira, 2006).

O processo da reconstrução da identidade individual na separação, principalmente da figura feminina traz novos sentimentos, que segundo (Féres-Carneiro, 2003) expõe que a mulher experimenta um alívio juntamente com a liberdade após a separação, porém a sensação de solidão e a dificuldade de vivê-la em alguns momentos é presente ao mesmo tempo.

No entanto, o estado presente para as mulheres promove sentimento de alívio, responsabilidade consigo mesma e uma autovalorização, buscando novas delimitações pessoais, em que não estão mais vinculadas ao que era antigamente dentro do seu casamento e seu papel só de mãe e esposa. Já que, sua identidade estava mais envolvida no conceito familiar e conjugal, deixando suas necessidades e vontades individuais cada vez mais de lado, para desenvolver seus papéis como esposa e mãe (Dias, 2000).

A reconstrução da identidade na individualidade desta mulher é um processo lento e com alguns percalços e dificuldades, que, todavia, possuem mais facilidade e familiaridade em falar sobre os próprios sentimentos, a mulher em si, ressignifica o seu novo processo de vida e busca o seu papel enquanto ser no mundo (Féres- Carneiro, 2003).

Este rompimento, implica juntamente para esta mulher, sobre o resgate de si mesma, a reconstrução de sua nova vida, e com este desenvolvimento, que implica no seu crescimento pessoal e profissional, trilhando novos caminhos e sonhos, que por consequência é uma desvinculação daquilo que tinha juntamente com seu ex-cônjuge dentro do casamento (Rangel, 2008).

Ao compreender a rede de apoio, a mulher recebe neste processo do divórcio e após ele, em que se constitui pela família de origem e suas relações interpessoais sociais que perpassa pelas amizades, colegas de trabalho e familiares, ou seja, a comunidade em que está situada (Barcellos, Dantas, Féres-Carneiro, 2022).

Essa rede de apoio surge como um importante suporte que auxilia e promove assistência para esse novo ciclo na vida da mulher divorciada, entretanto ao receber este apoio familiar, essas principais mudanças implicaram em gastos na ordem financeira, o suporte na rotina será afetado pela separação, caso o casal tenha filhos será uma nova demanda, que irá precisar de apoio seja escolar, familiar ou com profissionais de saúde mental, caso ocorra

também o regresso para a família base, ou de volta pra casa dos pais, será uma nova forma de se reorganizar emocional, com novas demandas e percepções para aprender a viver essa nova etapa da sua vida (Pereira, Leitão, 2020).

Conforme Araújo e Dias (2002) expõem que a separação traz modificações que ocorreram perante a família de origem, no aspecto do desenvolvimento é inevitável que a falta de flexibilidade com a abertura para o apoio e dinâmica dos papéis seja desgastado na rede de apoio familiar, e que somente os pais e familiares da mulher divorciada, principalmente, se esta mulher possuir filhos serão a base de ancoragem e suporte emocionalmente, prevenção e preservação no que tange ao âmbito da saúde como um todo.

A qualidade de vida desta mulher por fim, passando pela sua nova estrutura, e resgate da base de apoio, tanto a nível social e familiar, será como um feixe de luz, para seu bem estar emocional, físico, social, desenvolvendo e cultivando de forma saudável as antigas e novas relações que serão construídas e nutridas de forma equilibrada (Fideles, Mosmann, 2013).

4. A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL ENQUANTO ABORDAGEM E SUAS INTERVENÇÕES PARA MULHERES DIVORCIADAS

Enquanto abordagem, a Terapia Cognitiva Comportamental foi criada por Aaron Beck (1921-2021) no início da década de 60, trazendo o estudo de como os pensamentos, as emoções e crenças de desamor, desvalor e desamparo influenciam no comportamento humano, ou seja, é uma abordagem estruturada cognitiva que foca em resolver problemas atuais, que estão no presente, modificando esses pensamentos e comportamentos disfuncionais que afetam de forma psíquica, trazendo prejuízos psicológicos para o indivíduo (Beck, 2007). Segundo Judith Beck (2007) afirmar que:

> O modelo cognitivo propõe que o pensamento distorcido ou disfuncional (que influencia o humor e o comportamento do paciente) seja comum a todos os distúrbios psicológicos. A avaliação realista e a modificação no pensamento produzem uma melhora no humor e no comportamento. A melhora duradoura resulta da modificação das crenças disfuncionais básicas dos pacientes (Beck, 2007, p.17).

Segundo Soares (2020) a Teoria Cognitiva Comportamental possui o objetivo fundamental de explorar e compreender a função e a estrutura dos aspectos cognitivos, que descrevem a capacidade que o indivíduo tem de assimilar significados às experiências vividas. Os pensamentos automáticos fluem de maneira rápida e automática sendo de forma

inconsciente e involuntária, e que ocorrem muitas vezes acompanhados de fortes emoções que podem manifestar-se tanto em forma de frases quanto de imagens, dando significado a uma situação de maneira nem sempre agradável, desenvolvendo uma distorção exagerada da situação vivenciada gerado por suas próprias crenças, que geralmente são consideradas como uma verdade absoluta de si mesmo.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) trabalha para que o indivíduo identifique e modifique seus pensamentos automáticos e disfuncionais, avaliando sua aplicabilidade para promover respostas mais apropriadas. Conforme Beck (2023 apud Soares et al., 2020) por meio da reestruturação cognitiva, são desenvolvidos pensamentos alternativos aos disfuncionais, que são logo depois testados em experimentos comportamentais. Além do mais, a TCC utiliza outras técnicas importantes, como a resolução de problemas, na qual o paciente é encorajado a identificar e melhorar a forma de encarar suas situações, com a intenção de reduzir os sofrimentos, e os desajustamentos emocionais, que auxilia no procedimento de reestruturação cognitiva. O paciente capacita-se a lidar com suas emoções e reações fisiológicas que geram sofrimentos e intervenções em seu processamento cognitivo, trazendo uma psicoeducação nos pensamentos disfuncionais, nos comportamentos e nas crenças que o indivíduo possui de si mesmo, fazendo com que ele enxergue de maneira mais lúcida a resolução dos seus conflitos de forma geral.

Ao compreender a aplicabilidade da Terapia Cognitiva comportamental em mulheres divorciadas, essa linha psicológica vem apresentando consideráveis níveis de evidências e eficiências, trazendo técnicas e estratégias que permitem modificar e aprender novos comportamentos, ao compreender que o ato da separação propícia ao surgimento dos pensamentos disfuncionais a se desorganizar acarretando severos prejuízos psicológicos e emocionais nessa mulher em questão. Conforme Petersen et al. (2019) a Terapia Cognitiva Comportamental tem uma alta capacidade de eficácia para o tratamento dessas mulheres, pois apresenta técnicas, cujo foco, busca ressignificar os eventos traumáticos e na redução de sintomas de ansiedade, depressão e transtorno do estresse pós-traumático. A TCC traz diversas técnicas e métodos, sendo algumas delas a psicoeducação, que proporciona a identificação dos pensamentos automáticos que são os pensamentos disfuncionais, questionamento socrático, o role-play racional-emocional, os relatórios de Crença Central, a visualização e registro de vantagens e desvantagens de crenças.

Entre as técnicas mais utilizadas, pode-se citar a psicoeducação que é a técnica, que permite associar os instrumentos psicológicos e pedagógicos com o intuito de ensinar o indivíduo sobre a patologia física e psíquica, promovendo melhor adesão ao tratamento

(Lemes; Neto, 2017). A psicoeducação é um método de prevenção da TCC (terapia cognitiva comportamental), que segundo Oliveira (2002) foi criada em 1960 por Aaron Beck (1921-2021) é uma abordagem da psicologia que tem por finalidade a redução de reações emocionais demasiadas e os comportamentos desabituados, procedendo da alteração de pensamentos e crenças disfuncionais pressupostos a estas reações.

Conforme Beck (2013) a mesma explana que ao pensar que não é a situação em si, que define o que as pessoas sentem ou se comportam, contudo, é o modo como o indivíduo interpreta e pensa sobre os fatos dessa situação que causam vários sentimentos de ordem negativa como ansiedade, tristeza ou raiva. A psicoeducação pode ser utilizada de maneira crucial na separação para estas mulheres, fazendo com que as mesmas interpretem a situação de maneira que cause menos sofrimento e dor e que possuam conhecimento a respeito delas mesmas, contribuindo assim para sua autoestima e a maneira de como se enxergam após todo o desgaste emocional.

De acordo com Beck (2007) os pensamentos automáticos seguem um fluxo contínuo, correspondendo a uma sequência de pensamentos que se tornam evidentes ao longo do processo cognitivo, ao identificar esses pensamentos automáticos na hora, dá ao paciente a oportunidade para testar e responder de forma enérgica os pensamentos imediatamente. O processo começa com o reconhecimento de pensamentos automáticos, específicos em determinadas situações, a identificação desses pensamentos pode ser uma habilidade que surge de forma fácil e natural para alguns indivíduos, enquanto para outros é algo mais desafiador.

A técnica pode ser utilizada de maneira em que a mulher reflita melhor sobre seus pensamentos, que às vezes, mesmo sendo disfuncionais, toma como uma verdade absoluta sobre ela mesma, trazendo o sentimento de incapacidade sobre a situação que está vivendo, mas que ao utilizar a ferramentas da terapia cognitiva, ela reformule o pensamento negativo em algo mais positivo sobre sua capacidade de lidar com suas frustrações. Conforme Judith Beck (2007) explícita em sua obra:

> (...)“Eu não entendo isso.” No entanto, seu pensamento se torna até mesmo mais extremo: “Eu jamais entenderei isso.” Ela aceita esses pensamentos como corretos e se sente bastante triste. Contudo, após se familiarizar com as ferramentas da terapia cognitiva, ela é capaz de usar sua emoção negativa como um indício para procurar, identificar e avaliar seus pensamentos e, por meio disso, desenvolver uma resposta mais adaptativa: “Espere um pouco, não é necessariamente verdade que eu jamais entenderei isso. Eu estou tendo algum problema agora. Mas se eu o repensar ou voltar para ele quando estiver mais disposta, posso entendê-lo melhor (Beck, 2007).

Quando abordado a técnica do questionamento socrático, que é bastante utilizada na TCC, a mesma busca facilitar que o paciente esclareça com mais clareza e facilidade a compreensão dos sentidos e dos padrões comportamentais disfuncionais que o mesmo apresenta naquele momento. Segundo Judith Beck (2007) o questionamento socrático ajuda o indivíduo a promover o sentimento de que ele está verdadeiramente de fato interessado a colaborar de forma empírica, ou seja, facilitando com precisão e aprimoramento no seu foco, permitindo compreender suas ideias através de uma revisão de dados criteriosa, onde o paciente sai da posição passiva e adota uma postura proativa aumentando suas habilidades em solucionar seus problemas.

Para aplicar o questionamento socrático de forma eficaz, deve-se se atentar às perguntas que serão utilizadas com o paciente para que o mesmo desenvolva uma auto-exploração, formulando perguntas que mostrem novos caminhos e oportunidades de mudanças, promovendo resultados eficazes, incentivando no desenvolvimento ativo do paciente tanto no processo de aprendizagem como na sua produtividade, oferecendo um leque robusto com múltiplas opções para com suas demandas (Santos; Medeiros, 2017).

Conforme Judith Beck (2007) no caso de mulheres divorciadas, pode-se utilizar o questionamento socrático de maneira que auxilie a mesma a identificar o que sente e o que pensa em diversas situações, principalmente quando ocorre a separação e a mulher passa a sentir sentimentos negativos e de desvalorização que afeta notoriamente sua autoestima, mostrando o caminho e fazendo com que ela mesma identifique maneiras de encontrar respostas e solucionar seus problemas, desenvolvendo o autoconhecimento e estabelecendo uma nova visão e sentido da sua vida ao encontrar novas respostas para o seu mundo.

Desta forma, o questionamento socrático consiste na formulação de perguntas com o intuito de auxiliar a mulher a examinar seus pensamentos de maneira crítica, avaliando sua funcionalidade ou disfuncionalidade, bem como oferecer uma avaliação da validade e da utilidade destes pensamentos e sentimentos que ela mesma formula. No questionamento socrático, a terapia ajuda o paciente a perceber que o psicólogo está comprometido em apoiá-lo a reformular as evidências que sustentam seus pensamentos disfuncionais (Beck, 2007).

DISCUSSÃO

Na literatura podemos perceber que a separação conjugal, conforme Pasquali e Moura (2003) é definida como a ruptura de uma relação a partir da anulação do casamento, envolvendo a separação de corpos e bens.

No entanto, Segundo Féres-Carneiro (1998 apud Alves e Arpini, 2017) a separação conjugal se caracteriza como um evento complexo e multifatorial, que impacta de forma singular os membros da relação, afetando em grande escala a figura feminina na relação.

Esse processo de rompimento afetivo é vivenciado de maneiras distintas por cada indivíduo, provocando vários níveis de sofrimento, conforme ressaltado por Caruso (1989 apud Silva, 2022).

De acordo com Magalhães (1993 apud Féres-Carneiro, 2003) o casamento é visto de forma distinta por homens e mulheres. Para os homens, ele representa a construção de uma família, enquanto que para as mulheres, está associado à criação de uma relação amorosa.

Conforme Féres-Carneiro (2003) esse desequilíbrio nas expectativas é uma das razões pelas quais o divórcio ocorre, não porque os cônjuges desvalorizam o casamento, mas porque o supervalorizam não aceitando as falsas expectativas criadas.

A separação conjugal também envolve o processo de luto para essas mulheres, que é explorado a partir das ideias de Elizabeth Kübler-Ross (2005). Conforme a autora descreve os cinco estágios do luto: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação, cada um vivenciado de maneira única por cada indivíduo. Indo ao encontro dessas etapas do processo de luto, Nasio (1997 apud Paixão e Muner, 2022) explana que o luto é o comportamento decorrente da perda de um objeto amado, e que, no caso do divórcio, essa perda é vivida em vida, o que torna o processo ainda mais doloroso.

Segundo a teoria do apego de Bowlby (1989, apud Dalbem e Dall'Aglio, 2005) a compreensão de como os indivíduos vivenciam a separação está profundamente vinculada aos padrões de apego formados ainda na fase infantil, os quais influenciaram as relações amorosas na vida adulta. Padrões de apego disfuncionais podem levar à dependência emocional do parceiro, especialmente em mulheres, tornando o rompimento desse vínculo um evento de intensa dor psíquica e até física para ambos os envolvidos.

A dissolução conjugal traz à tona uma gama de emoções de difícil compreensão, especialmente para as mulheres, que frequentemente experimentam sentimentos como perda, impotência e baixa autoestima. Segundo Santos et al. (2017) o rompimento inesperado pode gerar revolta e depressão. Cruz et al. (2013) observam ainda que, após os dados, muitas mulheres enfrentam uma sobrecarga, assumindo não apenas responsabilidades familiares adicionais, mas também lidando com o preconceito social, como apontado por Zanello (2022).

A reconstrução da identidade feminina, após a separação, é um processo desafiador. Conforme Féres-Carneiro (2003) mencionam que, embora haja alívio e liberdade, a solidão também é uma realidade visitada. A ressignificação da vida e a priorização das próprias

necessidades são abordadas por Dias (2000) e Rangel (2008) que segundo esses autores ratificam a importância do crescimento pessoal, atrelado a uma boa base de rede de apoio, formada por familiares e amigos nesse momento impar na vida dessas mulheres.

Diante das considerações abordadas, para a psicóloga Judith Beck, a mesma destaca que a identificação e a mudança das crenças disfuncionais são fundamentais para melhorar o padrão de humor e o comportamento das mulheres no processo de separação conjugal. Esse enfoque é especialmente relevante para mulheres divorciadas, que enfrentam uma carga emocional negativamente acentuada, manifestando sentimentos na ordem do desamparo, exclusão e desvalorização (Soares, 2020).

Segundo Beck (2007) a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se apresenta como uma abordagem eficaz para ajudar essas mulheres na reestruturação dos pensamentos disfuncionais, resgate da sua saúde mental e emocional, além de restaurar sua autoestima antes perdida. Na própria TCC é oferecido um caminho supervisionado da autoestima e identidade pessoal, fornecendo suporte emocional e psicológico que não apenas aliviam o sofrimento, mas também capacitando essas mulheres ao processo de modificarem suas raízes abaladas. Esse processo auxilia a abraçar novas oportunidades e desafios que irão surgir, promovendo uma nova perspectiva para suas escolhas e uma vida com mais sentidos e significados.

CONCLUSÃO

Diante do que foi exposto no presente estudo, torna-se evidente que a separação conjugal é um processo complexo e doloroso, que envolve a ruptura de um vínculo afetivo e a reorganização psíquica das partes envolvidas, especialmente, na maioria das vezes, para a mulher ao vivenciar o impacto de forma mais intensa e dolorosa. A dissolução conjugal representa simbolicamente uma morte psíquica na vida dos cônjuges que vem a acarretar o surgimento de sentimentos como angústia e frustração.

Ao compreender que o casamento possui significados distintos tanto para o homem quanto para a mulher, o que faz os dois esperarem expectativas divergentes diante da relação. Nesse contexto, fica evidente, que mesmo sendo consensual, a separação traz vários prejuízos emocionais e psicológicos resultando como uma das crises mais severas na vida adulta e respectivas fases da vida.

Percebe-se que a mulher, no ato da separação, passa pelo luto e seus estágios, uma vez que a dissolução conjugal traz uma perda significativa equivalente a uma morte psíquica do relacionamento. Deve-se enfatizar que o processo de luto é uma experiência singular para cada pessoa e pode perpassar diversas vezes por seus estágios de forma não linear. É necessário

que a mulher passe por essa fase do luto para reconstruir sua vida e encontrar um novo sentido a ela após o rompimento.

O processo de separação atinge profundamente a mulher, desencadeando uma série de emoções intensas, tais como culpa, fracasso e sobrecarga em relação às responsabilidades, principalmente quando há filhos envolvidos, além do impacto emocional como um todo. Enfrenta também o desafio de reconstruir sua vida após a separação, pois tem que reorganizar sua vida social, econômica e pessoal. O processo de separação também está vinculado à reconstrução de uma nova identidade, pois a identidade conjugal passa a ser uma identidade individual.

Conclui-se que a terapia cognitiva comportamental se mostra uma ferramenta de grande suporte para mulheres que passam pela dissolução conjugal, ao compreender que suas intervenções promovem de maneira eficaz que essas mulheres recuperem sua identidade feminina, autoestima e resgate do bem-estar emocional. Por meio de suas técnicas, a TCC pode colaborar expressivamente na vida de mulheres que vivenciam o fim do casamento, considerando que, ela pode dar início ao processo de ressignificação de experiências vinculadas à separação, dando sentido de vida e como ser no mundo nessa nova etapa de sua trajetória.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus por nos permitir alcançar este momento, expressando nossa mais profunda gratidão.

Agradecemos também à instituição que nos possibilitou um ambiente acadêmico necessário para o desenvolvimento do nosso potencial, aos mestres que nos acompanharam compartilhando conosco seus conhecimentos, à nossa coordenadora Sônia Amoroso pelo suporte constante, que se mostrou sempre disponível e receptiva às nossas necessidades e especialmente ao nosso orientador Cicero Isaac Pereira de Andrade, que delegou sua função com tanta maestria e comprometimento, cuja orientação foi essencial para nossa trajetória.

Expressamos nossa gratidão aos nossos pais, que sempre foram nossa base de apoio incondicional e de força durante essa caminhada, e aos familiares e amigos, que nos apoiaram durante toda essa jornada desafiadora e gratificante.

Por fim, e não menos importante, gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão pela parceria estabelecida ao longo deste processo, a qual foi fundamental para a elaboração e conclusão deste trabalho.

A contribuição de cada uma foi essencial para tornar o percurso mais leve, mesmo nos momentos em que surgiram dificuldades.

Atingimos nosso objetivo, e isso é o que realmente importa. Agradecemos imensamente a todos que participaram dessa jornada.

REFERÊNCIAS

ALVES, Amanda Pansard; ARPINI, Dorian Mônica. A conjugalidade e os conflitos vivenciados a partir do recasamento. **Pensando famílias**, v. 21, n. 1, p. 3-19, 2017. Acesso em: 08 abr. 2024.

ARAÚJO, Mayeve Rochane Gerônimo Leite; DIAS, Cristina Maria de Souza Brito. Papel dos avós: apoio oferecido aos netos antes e após situações de separação/divórcio dos pais. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 7, p. 91-101, 2002. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1413-294X2002000100010. Acesso em: 07 out. 2024.

BASSO, Lissia Ana; Wainer, Ricardo. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 35-43, 2011.Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v7n1/v7n1a07.pdf. Acesso em: 23 abr. 2024.

BARCELLOS, M. R., Dantas, C. R., & Féres-Carneiro, T.. (2022). Fim da Conjugalidade na Transição para a Parentalidade: Adaptação Feminina ao Novo Arranjo Familiar.*Psicologia: Ciência E Profissão*, *42*, e233736. https://doi.org/10.1590/1982-3703003233736. Acesso em: 25 set. 2024.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2013. Acesso em: 22 set. 2024.

BECK, Judith S. Terapia cognitiva [recurso eletrônico] : teoria e prática / Judith S. Beck ; tradução Sandra Costa. – Dados eletrônicos – Porto Alegre : Artmed, 2007. Disponível em: https://oitavaturmadepsicofm.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/03/terapia-cognitiva-teoria-e-prc3a1tica.-judith-beck.pdf. Acesso em: 18 set. 2024.

BRANDÃO PEREIRA, V.; DE ALMEIDA LINS LEITÃO, H. Sobrecarga e rede de apoio: a experiência da maternidade depois da separação conjugal. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, *[S. l.]*, v. 15, n. 1, p. 1–12, 2020. Disponível em: http://www.seer.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/3708. Acesso em: 25 set. 2024

CARTER, B; MCGOLDRICK, M. As Mudanças no Ciclo de Vida Familiar. Editora Artmed: Porto Alegre, 1995. Acesso em: 24 ago. 2024.

COCA , Ohara de Souza; SALLES, Rodrigo Jorge; GRANADO, Laura Carmilo. Uma compreensão psicanalítica acerca do processo de luto na separação amorosa. **Psicologia em Estudo**, v. 22, n. 1, p. 27-39, 2017. Disponível em: https://www.redalyc.org/journal/2871/287154862003/287154862003.pdf . Acesso em: 30 abr. 2024.

DALBEM, Juliana Xavier; DELL'AGLIO, Débora DALBOSCO. Teoria do apego: bases conceituais e desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento. **Arquivos brasileiros de psicologia**, v. 57, n. 1, p. 12-24, 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v57n1/v57n1a03.pdf. Acesso em: 30 de abril 2024.

DIAS, Mônica. A construção do casal: um estudo sobre as relações conjugais contemporâneas. **Rio de Janeiro: Pontifícia Universidade Católica**, 2000. Disponível em: https://ppg.psi.puc-rio.br/uploads/uploads/1969-12-31/2000_d2c7b599625668eb77ff519167f8a6d2.pd. . Acesso em: 18 set. 2024.

FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 11, p. 379-394, 1998. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0102-79721998000200014. Acesso em: 10 abr. 2024

FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Separação: o doloroso processo de dissolução da conjugalidade. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 8, p. 367-374, 2003. Disponível em:https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000300003. Acesso em: 8 abr. 2024.

FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 11, p. 379-394, 1998. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0102-79721998000200014. Acesso em: 24 ago. 2024.

FIDELES, Daiana Quadros; MOSMANN, Clarisse Pereira. A não maternidade na contemporaneidade: um estudo com mulheres sem filhos acima dos 45 anos. **Aletheia**, n. 42, 2013. Disponível em: http://posgrad.ulbra.br/periodicos/index.php/aletheia/article/view/3287. Acesso em: 7 out. 2024

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa/Antônio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo : Atlas, 2002. Acesso em: 29 abr. 2024.

GUIMARÃES, Luiz Antonio; MARINHO, Yuri Emannuel Alves; PIMENTAL, Aline Rezende Faria. O luto na separação: contribuições da psicologia para o seu enfrentamento. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. e16812138831-e16812138831, 2023.Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38831. Acesso em: 16 de abril de 2024.

KUBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer.** Trad. Paulo Menezes. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

LEME, Carina Belomé; NETO, Jorge Ondere. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto , v. 25, n. 1, p. 17-28, mar. 2017 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141389X2017000100002&lng=pt&nrm=iso>.https://doi.org/10.9788/TP2017.1-02.Acesso em: 22 set.2024

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados. In: **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados**. 2012. p. 277-277. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/eps-5199. Acesso em: 29 abr. 20224.

MOREIRA, M. R. S. FONSECA, B. C. R. Divórcio no contexto atual: aspectos relevantes a partir da visão feminina. FAEF-GARÇA. **Revista Científica Eletrônica.** Garça - São Paulo. 21º ed., nov. 2013. Disponível em: https://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/uDhSCqRTYmz6Bae_2014-4-16-1-4-42.pdf. Acesso em: 10 abr. 2024.

NOGUEIRA, CS de S. **Novas formas de lidar com o processo da separação conjugal na modernidade líquida**. 2006. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado. Psicologia. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Disponível em: https://bib.pucminas.br/teses/Psicologia_NogueiraCS_1.pdf. Acesso em: 18 set. 2024.

OLIVEIRA, Margareth da Silva. ABORDAGENS PSICOTERÁPICAS. **Alcool Outras Drogas & Informacao**, p. 125, 2002. Acesso em: 22 set. 2024.

PAIXÃO, Francinaira Melo; MUN, Luana Comito. Separação conjugal: compreendendo vivências de apego, perdas e luto em mulheres após o término. **Revista Multidisciplinar Pey Këyo Científico-ISSN 2525-8508**, v. 7, n. 2, p. 85-104, 2021. Disponível em: https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/pkcroraima/article/view/967. Acesso em: 23 mar. 2024

PASQUALI, Luiz; MOURA, Cristiane Faiad de. Atribuição de causalidade ao divórcio. **Avaliação Psicológica**, v. 2, n. 1, p. 01-16, 2003. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712003000100002&lng=pt&nrm=iso. acessos em: 08 abr. 2024.

PETERSON, Mariana Gomes Ferreira et al. Psicoterapia cognitivo-comportamental para mulheres em situação de violência doméstica: revisão sistemática. **Psicologia Clínica**, v. 31, n. 1, p. 145-165, 2019.https://pepsic.bvsalud.org/pdf/pc/v31n1/08.pdf. Acesso em: 22 set.2024

RANGEL, Vanessa Gerosa da Silva et al. O TÉRMINO DO CASAMENTO: o luto feminino decorrente da separação. 2008. Disponível em: http://tede2.unicap.br:8080/bitstream/tede/108/1/dissertacao_vanessa_gerosa.pdf. Acesso em: 21 set. 2024.

SANTOS, Ana Flávia Borges dos. et al. DIVÓRCIO: Consequências no Desenvolvimento Emocional dos Filhos. Divórcio: consequências no desenvolvimento emocional dos filhos. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/605131957/85-DIVORCIO-Consequencias-no-Desenvolvimento-Emocional-dos-Filhos. Acesso em: 17 ago. 2024

SANTOS, Camila Elidia Messias dos. A relevância da técnica de questionamento socrático na prática Cognitivo-Comportamental. **Archives of health investigation**, v. 6, n. 5, 2017.https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Medeiros-4/publication/317553393_A_relevancia_da_tecnica_de_questionamento_socratico_na_pratica_Cognitivo-Comportamental/links/5b350f76a6fdcc8506db4fb2/A-relevancia-da-tecnica-de-questionamento-socratico-na-pratica-Cognitivo-Comportamental.pdf Acesso em: 7 out. 2024.

SANTOS, Edson Paulo et al. Divórcio dos pais: até que ponto isso interfere negativamente nos filhos que estão em fase de desenvolvimento. **Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT-SERGIPE**, v. 1, n. 3, p. 124-134, 2013. Disponível em: https://periodicosgrupotiradentes.emnuvens.com.br/cadernohumanas/article/view/975. Aces so em: 24 ago. 2024.

SILVA, Suzikeli Alencar Da. CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO. O DIVÓRCIO NA PERSPECTIVA FEMININA. Disponível em: https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/PSICOLOGIA/P1546.pdf. Acesso em: 23 mar. 2024.

SOARES, Adriana Benevides et al. Terapia Cognitivo Comportamental: o que pensam os estudantes de Psicologia?. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 16, n. 2, p. 99-106, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S180856872020000200006&script=sci_arttext. A cesso em: 18 set. 2024.

SOBRAL, A. P., PEREIRA, T. L., BRITO, S. L., & DALNE, D. M. (2014). SEPARAÇÃO CONJUGAL E SEUS DESDOBRAMENTOS AFETIVOS E COMPORTAMENTAIS NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA. *Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT - ALAGOAS*, *2*(1), 91–108. Disponível em: https://periodicos.set.edu.br/cdgsaude/article/view/1139. Acesso em: 23 mar. 2024.

VIOLA, Sueli Terezinha. O divórcio na contemporaneidade. 2014. Disponível em: https://repositorio.unifaema.edu.br/handle/123456789/592?mode=full.Acesso em: 8 abr. 2024.

ZANELLO, Valeska Z28p 2022 Prateleira do amor : sobre mulheres, homens e relações / Valeska Zanello. 1. ed. - Curitiba : Appris, 2022. 144 p.

ZORDAN, Eliana Piccoli. A separação conjugal na contemporaneidade: motivos, circunstâncias e contextos. 2010. Disponível em: https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/4828/1/000422211-Texto%2BCompleto-0.pdf. Acesso em: 8 abr. 2024.