

TERAPIA COMPORTAMENTAL DE CASAL: COMUNICAÇÃO ASSERTIVA E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.

BEHAVIORAL COUPLE THERAPY: ASSERTIVE COMMUNICATION AND PROBLEM RESOLUTION.

Silvio Rhuan de Sousa¹

Gleiton Nunes de Azevedo²

RESUMO: A pós-modernidade introduziu a cultura do individualismo, rompendo com o modelo tradicional de casal. Agora, a expressão do amor é contextual e pragmática. Relacionar-se com outros é uma interação das diferenças, que podem fortalecer a relação ou perpetuar conflitos. Assim se faz necessário desenvolver habilidades básicas para a construção de um relacionamento satisfatório, tais quais a comunicação assertiva e resolução de problemas. A terapia comportamental de casal é a prática terapêutica que busca promover melhorias no índice de satisfação do casal para com seu relacionamento, através da aprendizagem de habilidades. Com o surgimento da metodologia integrativa, a noção de aceitação torna-se elemento anterior à modificação de comportamento, e busca promover maior tolerância e adaptabilidade entre o casal, através da compreensão e empatia. Este artigo trata-se de uma revisão narrativa científica que discorre sobre a Análise do Comportamento no contexto das terapias de casais, e os aspectos históricos nos modelos afetivos da contemporaneidade.

PALAVRAS-CHAVE: terapia de casal. metodologia. individualidade. conjugalidade. modelos afetivos.

ABSTRACT: The postmodern era introduced the culture of individualism, breaking away from the traditional couple model. Now, the expression of love is contextual and pragmatic. Relating to others is an interaction of differences, which can either strengthen the relationship or perpetuate conflicts. Thus, it is necessary to develop basic skills for building a satisfying relationship, such as assertive communication and problem-solving. Behavioral couple therapy is a therapeutic practice that seeks to improve the couple's satisfaction with their relationship through skill learning. With the emergence of the integrative methodology, the notion of acceptance becomes a precursor to behavior modification, aiming to promote greater tolerance and adaptability between the couple through understanding and empathy. This article is a scientific narrative review that discusses Behavior Analysis in the context of couple therapies and the historical aspects of contemporary affective models.

¹ Psicólogo graduado pelo Centro Universitário Alfredo Nasser.

² Psicólogo (PUC-GO); Mestre e Doutor em Ciências do Comportamento pela UnB; Atua como professor e pesquisador efetivo na UniFan. Experiência em aprendizagem por controle de estímulos; macrocontingências, comportamento de escolha, comportamento do consumidor, economia comportamental, música e práticas culturais.

KEYWORDS: couple therapy. methodology. individuality. conjugality. affective models.

1- INTRODUÇÃO

Estamos constantemente interagindo com outros indivíduos, e a partir dessas interações surgem as relações pessoais, amistosas ou não. Essa é uma afirmação que está presente no senso comum, pois vivemos em sociedade e por isso é esperado esse padrão, porém nessas interações existem elementos complexos, como a razão para a espécie humana se organizar em sociedades, e os motivadores que levam as pessoas a buscarem relações afetivas com seus semelhantes. Essa é uma discussão recorrente, sendo objeto de reflexão e análise desde a filosofia antiga, e que hoje se estende pela rica área das Ciências Humanas.

Aristóteles em *Ética a Nicômaco*, elaborou que o homem possui natureza política, ou seja, com capacidade inata para se envolver em atividades políticas. A partir dessa natureza, surge a capacidade para criação de comunidades politicamente estruturadas por legislações, e o convívio social é o meio para a satisfação das necessidades básicas, buscar por objetivos comuns e o desenvolvimento das potencialidades humanas.

Thomas Hobbes em *Leviatã* (1651), também discute sobre o assunto, onde afirma que o homem não vive sozinho, essa é sua condição natural, e a motivação para viver em sociedade surge por medo da morte. O que ele busca é a realização dos seus próprios desejos: satisfação de suas necessidades, obter um poder soberano e dominar seus semelhantes. Hobbes acredita que a natureza humana é selvagem, cruel, competitiva e egoísta. Assim, o convívio social, crucial para a sobrevivência, só é viável através de leis que restringem a liberdade do indivíduo, evitando comportamentos baseados em sua natureza.

Os estudos atuais na antropologia, sociologia e psicologia destacam uma corrente teórica similar. Ela defende que as práticas sociais derivam de comportamentos introjetados na espécie, sendo (re)produzidos por fatores biológicos, históricos, culturais, sociais e econômicos. A organização coletiva nos permite sobreviver, criar vínculos, realizar trocas, produzir conhecimento,

alcançar objetivos comuns, e criar identidade (Aronson et al., 2018; Hoebel e Frost, 1981; Nizet, 2016).

As teorias de Aristóteles e Hobbes apresentam pontos de vista diferentes sobre as razões humanas para o convívio social. Ainda assim, há um ponto de convergência nas narrativas, ambas concordam que as pessoas buscam realizações pessoais, alcançáveis apenas através das interações sociais. Deixando de lado a discussão abstrata sobre a natureza humana, percebemos um tópico relevante, o fortalecimento de uma visão funcional e utilitária da sociedade mesmo nas teorias recentes. Portanto, vale questionar se na contemporaneidade os relacionamentos conjugais também refletem aspectos da funcionalidade.

O objetivo geral deste artigo foi explorar na literatura científica os recursos teóricos da Análise do Comportamento (AC), que possibilitam o manejo clínico das demandas de comunicação assertiva e a resolução de problemas com casais. Como objetivo específico, é pretendido explorar a construção conceitual do amor e do casamento ao longo da história, e identificar na literatura discussões sobre os elementos contextuais que influenciam o padrão comportamental de casais.

2- METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma revisão narrativa científica, e teve como objetivo sintetizar as evidências disponíveis sobre a Análise do Comportamento no contexto das terapias de casais, focando principalmente na metodologia da Terapia Comportamental Integrativa de Casal (IBCT).

A investigação foi realizada a partir de livros e artigos localizados nos indexadores SCIELO (*Scientific Eletronic Library Online*) e *Google Scholar*. Os descritores usados foram: análise do comportamento, terapias contextuais, terapia de casal, terapia comportamental de casal, comunicação e resolução de problemas com casais, intervenção comportamental com casais, comportamentos sociais, amor, modelos de casais, satisfação conjugal.

Devido ao levantamento histórico realizado, como critérios de inclusão foram considerados os livros e artigos publicados entre 1980 a 2023, em língua

inglesa e portuguesa, que abordam sobre terapia comportamental de casal, comunicação assertiva, resolução de problemas e atuação do psicólogo com casais. Também foram considerados aqueles que trazem fatos históricos sobre a construção de padrões afetivos, e discussões sobre os fenômenos sociais em torno dos relacionamentos e das afetividades. Foram excluídos estudos publicados em língua espanhola, livros de difícil acesso, e artigos que abordam a Análise do Comportamento em contextos específicos diferentes do que é buscado.

A seleção dos artigos ocorreu inicialmente através da leitura dos títulos e resumos, após reunido o material, foi realizada a leitura completa dos textos para confirmação de sua relevância para o tema proposto. Foram extraídas as informações sobre a atuação do terapeuta comportamental com casais, e outros dados, tais como, fatores históricos, elementos contextuais, práticas culturais e fenômenos sociais ligados a relacionamentos amorosos. Por fim, os dados foram sintetizados através desta revisão narrativa.

A qualidade dos estudos utilizados foi avaliada manualmente, considerando o número de vezes em que o trabalho foi citado ou referenciado, e/ou a formação dos autores, bem como suas experiências na área. Após finalizada a escrita, foi utilizada a inteligência artificial *Clarice.ai* para analisar e avaliar a coerência e coesão do texto.

A revisão pode estar limitada pela baixa disponibilidade de artigos recentes sobre terapia comportamental de casal. Além disso, por se tratar de um artigo acadêmico para conclusão de curso, o curto tempo hábil para coleta de dados e confecção do trabalho também pode representar uma limitação no resultado final.

3- RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1.Função do amor e do casamento ao longo da história.

O amor é um elemento na literatura desde a Grécia Antiga, destacado no poema épico de Homero³, *Iliada*. A obra narra a tragédia de Aquiles, que encontrou seu fim na guerra entre Tróia e Esparta, provocada por Paris ao

³ Estima-se que suas obras datam entre o fim do século VIII a.C. e início do século VII a.C.

seduzir Helena e fugir com ela para Ílion. O sentimento entre Paris e Helena é representado na filosofia grega como *Eros*, um amor erótico de ligação passional, associado à veneração da beleza física e ao desejo sexual (Marcondes, 2008), entretanto, essa era uma prática condenável para os gregos antigos, pois declarava a falência da razão. Nesse sentido, o verdadeiro amor representava a busca por uma ligação espiritual que inspira e eleva a mente, e segundo os próprios gregos, um amor assim só era possível nos relacionamentos homossexuais, entre homens mais velhos e garotos. O homem grego se relacionava com mulheres, mas seria tratado com desprezo caso se envolvesse de forma apaixonada, as mulheres eram subordinadas aos homens e deveriam ser tratadas como tal, portanto, os casamentos não eram por sentimentos, eram uma obrigação social do homem, que precisava ter filhos e de uma cuidadora para o lar (Souza, 2007).

No período romano, as obrigações sociais eram semelhantes, e os casamentos continuavam não sendo por amor. A união se baseava mais em razões financeiras e políticas. Assim, a família se transformou em uma unidade política preservadora e protetora da propriedade. Isso causa uma valorização da unidade doméstica, e faz surgir valores de devoção à família, onde até mesmo a virgindade e fidelidade feminina passam a ser consideradas virtudes. Posteriormente o cristianismo começa a se espalhar dentro de Roma, e isso provoca uma polarização entre amor e sexo, tendo Eva como símbolo de pecado e tentação, e a Virgem Maria como símbolo de pureza, e dá início a uma noção de amor abnegado e não-sexual (Souza, 2007).

No final do século XI surge a concepção do amor cortês, passional, porém extraconjugal. Elaborado por trovadores e poetas, o amor cortês traz noções de um amor expressado através dos ciúmes, da conquista e paixão. Contudo, devido a sua natureza extraconjugal, não altera as funções do casamento, que nesse momento era utilizado como instrumento político para unir famílias, a fim de aumentar seu poder, ou permitir sua continuidade (Féres-Carneiro, 1998; Souza, 2007).

No século XIX durante a Revolução Industrial nasce o capitalismo, com isso surge a noção de propriedade privada que fundamenta toda uma cultura individualista. Agora, existe o reconhecimento explícito de que todo ser humano

deve ser livre para escolher seus próprios compromissos. Isso estabelece as relações de consumo e faz do amor um componente que une o desejo de felicidade individual com os ideais coletivos. É nesse momento que surge o amor romântico, um fenômeno que faz do romance a base para relacionamentos amorosos, e torna a relação amorosa-sexual um meio para obtenção de satisfação e felicidade (Souza, 2007).

3.2.A ruptura do modelo familiar tradicional.

A história da humanidade é marcada por inúmeros os conflitos bélicos. Apesar da relevância de muitos sob uma perspectiva de continuidade histórica, é impossível abordar todos neste espaço limitado. No entanto, é crucial destacar alguns eventos do século XX. Eles foram responsáveis por grandes rupturas na sociedade: a primeira e segunda guerra mundial. Esse é um período marcado por destruição em massa, que gerou prejuízos o suficiente para abalar o funcionamento do mundo nos âmbitos político, social, cultural e econômico (Hobsbawm, 1995).

O envio contínuo de combatentes e suprimentos para as frentes de batalha gerou escassez de recursos materiais e humanos, especialmente na América do Norte e Europa. Frente à escassez de alimentos e à falta de mão de obra para produção, o governo decidiu convocar as mulheres para o trabalho, as inserindo em funções e espaços que antes eram exclusivos aos homens. E mesmo que isso não tivesse eliminado a dominação dos homens sobre as mulheres, isso colocou em movimento um gradual processo da emancipação feminina (Perdono; Souza, 2021).

É então na década de 1960 que se inaugura a era pós-moderna, quando surgem diversos movimentos sociais, tais como as revoltas estudantis, os movimentos contraculturais e a luta pelos direitos civis. Nesse momento surge o feminismo moderno, que desempenha um papel fundamental na luta das mulheres em defesa de seus direitos negados. Também são confrontadas as práticas sexistas e patriarcais que endossavam ao homem o domínio e o controle sobre o corpo feminino, e tradicionalmente mantinham as mulheres em um papel restrito de esposa, mãe e cuidadora do lar. Com isso surgiu uma nova ruptura, que colocou em curso uma série de ressignificações nas

concepções sobre os direitos das mulheres e os papéis sociais de gênero. Isso resultou na ampliação dos lugares de acesso permitido à mulher, lhe dando o poder de decisão sobre si mesma, e por consequência, provocou modificações nos arranjos familiares, nas relações amorosas, na sexualidade, e nos padrões afetivos (Garcia, 2018).

Esse recorte mostra como as convenções sociais mudam conforme o contexto sócio-histórico. É uma interação dinâmica, onde as pessoas modificam o ambiente, e ao mesmo tempo tem seus comportamentos individuais modificados. Em uma perspectiva da Ciência do Comportamento, isso ocorre devido o comportamento social ser modelado a partir da condição do agente reforçador, ou seja, da interação com o outro, mesmo que de forma indireta. Dessa forma são (re)produzidos padrões sobre as práticas culturais e outros fenômenos sociais (Sampaio e Andery, 2010).

Portanto, o sujeito acaba sendo atravessado por determinantes que influenciam no seu modo de agir, e frequentemente fogem do seu controle individual. Os determinantes se refletem nos relacionamentos amorosos, impondo valores normativos, papéis a serem cumpridos, e estabelecem padrões afetivos a serem seguidos. Com isso, construir uma relação amorosa fora das convenções aceitas se torna até mesmo um ato de confronto social, cultural e político (Vanderberghe, 2006).

3.3.A conjugalidade contemporânea.

O amor na atualidade manteve vários aspectos do amor romântico, e desempenha um papel fundamental na aproximação, comprometimento e grau de investimento na relação. Contudo, ele não mais possui uma noção única que seja facilmente delimitada. Agora, o seu significado se tornou pragmático e contextual, ou seja, ele se constrói e modifica a partir da convivência. O mesmo acontece com a forma que indivíduo sente, expressa e vivência esse sentimento. A sua percepção agora se molda a partir do conjunto de ideais, narrativas e fantasias nas quais ele tem acesso, tendo como principal influência

as representações afetivas de sua família e seus grupos sociais (Bertoldo; Barbará, 2006; Chaves, 2003).

Com isso, estar em uma relação afetiva, se torna o ato de somar os aspectos subjetivos de duas pessoas (ou mais) em uma única conjugalidade. Essa é uma soma que faz surgir uma terceira entidade: o modelo único de ser casal. Um relacionamento amoroso, com sua dinâmica complexa, é cheio de expectativas e idealizações. Os parceiros se unem buscando viver uma relação satisfatória dentro dos termos acordados, porém, devem lidar constantemente com as consequências da interação de suas similaridades e diferenças (Féres-Carneiro, 1998).

A satisfação do casal é algo subjetivo e único para cada casal, pois relações amorosas são passíveis de conflitos, e essa satisfação não está relacionada a uma completa ausência deles. No geral, o que cada um espera do outro, é que suas necessidades sejam atendidas através de uma doação recíproca. Dessa forma, a satisfação se torna consequência da execução de uma tarefa, no entanto, o que é esperado do parceiro é uma decisão arbitrária, baseada nas idealizações e expectativas de cada um, podendo estar ligado à satisfação emocional, sexual ou financeira. Logo, a satisfação não é um estado permanente, mas sim uma sensação, que pode ser perdida a partir do momento em que as necessidades não são mais atendidas. (Fonseca; Carvalho, 2016).

3.4.A funcionalidade nas relações.

Existem aqueles que buscam a satisfação através de um relacionamento centrado no compromisso, visando a construção de uma relação em preceitos de um amor mútuo, onde são valorizados os desejos, os afetos e os sonhos. Este é um modelo baseado na tradição, geralmente monogâmico, que valoriza a estabilidade, intimidade, longevidade e a fidelidade. Para algumas pessoas, representa um marco essencial para alcançar um certo nível de realização pessoal (Bertoldo; Barbará, 2006; Vieira; Stengel, 2010).

Em contrapartida, os padrões afetivos com base no individualismo e na funcionalidade têm se tornado frequentes, fazendo surgir modelos onde o prazer é dissociado do compromisso. Aspectos como longevidade da relação e

fidelidade perdem importância, podendo até se tornar elementos aversivos. Firmar um compromisso significaria renunciar à liberdade, e ser fiel a uma única pessoa eliminaria outras oportunidades de prazer (Vieira; Stengel, 2010).

Os relacionamentos que surgem deste padrão ganham um caráter contratual de consumo, podendo ser quebrados a qualquer momento. Nesse contexto, os parceiros avaliam-se constantemente, julgando o valor do outro pelo volume de prazer oferecido, e a relação perdura enquanto as satisfações forem suficientes para justificar sua continuidade (Vieira; Stengel, 2010).

Esse é um padrão que segue a lógica de consumo criada pelo capitalismo, onde o sujeito é incentivado a sempre ser eficiente, produtivo e buscar aquilo que lhe falta. Além disso, com a modernização dos meios de comunicação, tornou-se virtualmente infinitas as possibilidades de estímulos e interações. Isso favorece a fruição imediata dos prazeres, e assim é criado um contexto que fornece subterfúgios que incentivam a (re)produção de comportamentos baseados no escapismo, pois, se torna mais atrativo alternar entre prazeres do que ter que enfrentar estímulos aversivos ou conflitos decorrentes de uma relação “séria” (Chaves, 2003).

Embora as duas perspectivas apresentadas pareçam opostas — uma focada no compromisso, a outra no prazer — na prática, esses padrões se misturam. O mesmo indivíduo pode buscar fruição de prazeres, mas eventualmente desejar um compromisso e estabilidade. Ou, ao contrário, alguém inicialmente comprometido pode se encontrar buscando apenas satisfação. Nesse contexto, diversos modelos de relacionamento emergem, nos quais o sexo não mais pressupõe vínculo afetivo ou intimidade. De fato, eles tendem a seguir um balanço equivalente de compromisso a depender do nível de afeto. Assim, tem-se popularizado o ato de “ficar com”⁴, representando uma prática desprovida de vínculo ou intimidade, podendo evoluir para o estado de “estar ficando”, onde há possibilidade de um envolvimento mais profundo entre as partes. Essas duas práticas permitem ao indivíduo desfrutar de prazeres afetivo-sexuais em diferentes ambientes, sem se envolver de

⁴ termo amplamente utilizado para descrever uma prática afetivo-sexual desprovida de qualquer compromisso, onde é seguida uma lógica sequencial, e proporcional ao envolvimento afetivo, em que primeiro as pessoas “ficam”, depois vão “ficando”, por fim, (ou não) namoram. (Chaves, 2003).

forma fixa ou aprofundada, podendo evitar conflitos ao encerrar a relação apenas cortando o contato com a outra parte (Chaves, 2003).

Quando o envolvimento afetivo cresce o suficiente, surge então uma noção de amor com princípio de exclusividade, que se expressa em “querer estar” de forma exclusiva com o outro. Nesse ponto, havendo o interesse mútuo, passa a ser justificável assumir um compromisso, e geralmente marca o início do namoro. Contudo, não existem garantias ou planejamentos para que o namoro dure no médio e longo prazo, salvo algumas exceções, é provável que terminem em algum momento, e retornem a práticas de “ficar com” (Chaves, 2003).

A problemática nesse padrão surge com a tendência à repetição, podendo levar o indivíduo ao acúmulo de experiências negativas com relacionamentos destrutivos e disfuncionais, e, por consequência, ao acúmulo de frustrações ou traumas afetivos. Nesse caso, são instaurados sentimentos de medo e insegurança, causando uma crescente aversão a compromissos ou intimidade (Chaves, 2003).

Com isso, surgem os discursos sobre o desejo de construir laços afetivos, adquirir estabilidade emocional, e estar em uma relação governada por sentimentos de amor, companheirismo, intimidade e fidelidade, contudo, com a condição para que isso ocorra somente quando “encontrar a pessoa certa”. Isso faz surgir uma série de questões, já que a “pessoa certa” se torna algo idealizado, e a mínima quebra de expectativa faz o indivíduo se retrair ou perder o interesse. Além disso, a suposta espera por alguém ideal pode se tornar uma justificativa para o indivíduo engajar em relações sem compromisso, o que por consequência, dificulta para que a “pessoa certa” seja encontrada, criando assim um padrão de comportamentos incompatíveis com aquilo que o indivíduo declara desejar (Chaves, 2003).

Apesar do padrão contraditório, isso pode mudar com tempo. Em um artigo de Reed e Carstensen (2012) a teoria do “efeito positivo” é discutida. Essa teoria se refere a uma tendência relacionada à idade, onde a pessoa mais velha (em comparação ao mais jovem) tende a favorecer o positivo sobre o negativo em suas escolhas. Isso leva a um padrão de interação baseada na seletividade socioemocional. As relações, então, começam a ser mais

motivadas pela segurança e satisfação emocional, e menos pela busca de novas experiências. Nesse sentido, as pessoas se inclinam a priorizar relacionamentos mais significativos e profundos à medida que envelhecem, pois relacionamentos superficiais tendem a não durar, aumentando a possibilidade de uma vida solitária a longo prazo.

Assim, observamos que os relacionamentos amorosos na contemporaneidade seguem uma lógica de funcionalidade centrada na satisfação mútua, que promove mais espaço para democratização do poder e maior igualdade nas relações de gênero. Pois, quando estabelecido o compromisso, espera-se que exista respeito mútuo, intimidade, amor e confiança. Isso representa um rompimento com os modelos baseados no núcleo familiar tradicional, onde a busca por um futuro compartilhado era regida por normas sociais. Os modelos atuais até mesmo tendem a substituir o casamento pela coabitação, pois almejam, sobretudo, uma parceria focada na própria relação, e não corresponder às normas sociais. (Bertoldo; Barbará, 2006).

Toda essa dinâmica torna os relacionamentos complexos e multifacetados, que refletem percepções e motivações construídas a partir do contexto, das práticas sociais e história de vida do sujeito. Portanto, construir uma boa relação, independente da configuração conjugal, exige a aprendizagem de habilidades específicas, tais quais a empatia, comunicação e resolução de problemas. Portanto, na terapia de casal, o psicoterapeuta desempenha a função de mediador entre as partes, treinando o casal para que desenvolvam essas habilidades e aprendam a identificar as contingências presentes em suas interações (Vanderberghe, 2006).

3.5.A Terapia de Casal Comportamental Tradicional (TBCT).

A Análise do Comportamento (AC) é uma abordagem científica fundamentada em evidências. Seu objeto de estudo são os comportamentos observáveis de organismos individuais. Isso se deve à compreensão de que todo comportamento emitido representa uma interação bidirecional entre o sujeito e o ambiente. Além disso, os comportamentos adquiridos possuem caráter funcional (Todorov, 2007). Em outras palavras, isso significa que o

sujeito é modelado a partir de suas experiências, e seu repertório comportamental se constrói mediante um processo de seleção por consequências, onde são mantidos os comportamentos reforçados, que funcionalmente fazem sentido para a sobrevivência, a manutenção da espécie, e para suas interações no contexto ao qual está inserido (Moore, 2018). Nesse sentido, é inútil tentar entender um comportamento que esteja isolado do contexto em que ocorre, fazendo com que a contingência seja fundamental para a análise precisa (Todorov, 2007). Os sentimentos, pensamentos e sensações compõem parte do ambiente interno do sujeito, mesmo que não sejam observáveis. Eles são expressados por uma dimensão física do comportamento e contribuem para as contingências das interações (Tourinho, 2003).

Partindo dessa base teórica, a TBCT busca atuar diretamente na aprendizagem de habilidades voltadas para a melhoria da interação entre os parceiros, e com isso aumentar o índice de satisfação do casal. Nesse sentido, o terapeuta busca ampliar o repertório comportamental do casal através do treinamento de habilidades, tais quais a comunicação assertiva e resolução de problemas, tendo como objetivo principal aumentar a frequência dos comportamentos considerados positivos pelo casal (Plentz; Andretta, 2014).

No modelo da TBCT, a comunicação assertiva é crucial. Casais sem habilidades de comunicação bem desenvolvidas, frequentemente apresentam padrão de falas acusatórias, esquivas durante conflitos, suposições arbitrárias sobre o significado da fala do parceiro e tendência a repetição de discussões. Nesse contexto a tentativa de resolver os problemas pode se tornar um ato coercitivo, que no longo prazo traz mais prejuízos do que o próprio problema. Portanto, a habilidade de comunicação assertiva se faz necessária para que o casal consiga negociar seus conflitos e colocar em prática a habilidade de resolução de problemas (Plentz; Andretta, 2014).

A habilidade de resolução de problemas, trata-se de um acordo mútuo do casal para tentar resolver seus conflitos de forma estruturada. Isso envolve identificar o problema, considerar todas as possibilidades antes de agir, sem desconsiderar nenhuma, por mais improvável ou simples que pareça. Após esgotadas as possibilidades, selecionam e implementam a melhor solução, e,

por fim, avaliam os resultados. Essa habilidade estimula a autonomia do casal, e possibilita a manutenção da relação no curto, médio e longo prazo. Além de trabalhar os problemas já existentes, ajuda a prevenir futuros problemas (Plentz; Andretta, 2014).

O modelo TBCT é eficaz em sua prática. No entanto, a área da terapia comportamental de casal é tratada como uma prática cultural. Ela se constitui acompanhando as tendências da sociedade, a partir das contribuições de uma comunidade em constante evolução. Isso enfatiza o entendimento sobre a necessidade de se adequar conforme o contexto geral. Portanto, a visão epistemológica carrega em seu escopo os valores implícitos de uma sociedade em constante mudança, e as teorias não surgem na intenção de contradizer o que já foi produzido, mas sim expandir o repertório teórico. Em outras palavras, a intenção é buscar resultados cada vez mais efetivos, e não invalidar metodologias anteriores, é então a partir disso que surge o modelo integrativo (Vandenberghe, 2006).

3.6.A Terapia Comportamental Integrativa de Casal (IBCT)

O modelo IBCT é uma abordagem contextual que faz parte das terapias comportamentais de terceira geração, desenvolvida em 1991 pelos psicólogos Andrew Christensen e Neil S. Jacobson. Sua principal característica diferenciadora em relação à TBCT é o foco em promover a aceitação através da mudança. Isso significa que, ao invés de buscar estratégias diretas para controlar ou modificar comportamentos, a abordagem estimula a adaptabilidade do casal diante das contingências. Isso é feito promovendo práticas colaborativas e empáticas, ao mesmo tempo que se busca a criação de um espaço onde os parceiros possam expressar suas emoções e trabalhar suas sensibilidades emocionais (Christensen; Doss; Jacobson, 2018; Lins, 2019).

O conceito de aceitação da IBCT está ligado à Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Esta se baseia na ideia de não evitar pensamentos, sentimentos e sensações (experiências privadas) que sejam aversivas ou estressantes (esquiva experiencial). A tentativa de evitar, suprimir ou eliminar tais experiências gera um ciclo vicioso, onde as experiências a serem evitadas

surgem mais frequentemente e com maior intensidade (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Na IBCT, a aceitação deriva do mesmo princípio da não-avoidance, mas vai além das experiências privadas, abrangendo também o ato de aceitar os comportamentos desagradáveis do parceiro. É importante destacar que isso não se trata de aceitar relações abusivas, criar estado de submissão ou passividade. Trata-se de incentivar o casal a buscar compreender o significado do comportamento considerado desagradável, tal como o motivo de desagradar, e enxergar que aquela característica em particular faz parte de um contexto mais amplo. Nesse sentido, a aceitação é o ato consciente e deliberado de olhar para além da atitude negativa do outro, e entender que ela pode ser derivada de boas intenções, reflexo de um outro comportamento apreciado, ou consequência de um momento difícil. Portanto, aceitação trata-se de compreender que “o vapor escaldante de seu parceiro e as reconfortantes águas frescas são apenas manifestações diferentes da mesma propriedade que ele ou ela é.” (Christensen; Doss; Jacobson, 2018, p. 187).

O objetivo principal da aceitação é promover maior tolerância entre o casal, inspirar a empatia, e diminuir suas resistências à mudança, fazendo com que sejam mais favoráveis a se adaptar. Dessa forma, o olhar que antes buscava culpar e apontar defeitos no outro, se torna uma tentativa de compreender a si, o parceiro, e as emoções que impulsionam o relacionamento. Isso faz com que o conflito se torne um potencial meio para melhoria da intimidade, permitindo que os parceiros se apreciem de forma mais honesta e desenvolvam uma comunicação mais clara e sincera. (Christensen; Doss; Jacobson, 2018).

3.7.O manejo clínico na IBCT.

Casais com dificuldades no manejo da relação tendem a acumular conflitos, e com isso surge uma insatisfação generalizada. Nesse sentido, o primeiro passo durante a terapia é a formulação do caso, que permite a identificação das dinâmicas presentes na relação. Isso consiste em uma análise funcional do caso a partir de três componentes: identificação do tema, análise DEEP e armadilha mútua (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

O primeiro componente é o *tema do casal*, ele representa o motivo central dos conflitos. Em outras palavras, mesmo que o casal apresente um grande número de conflitos, a realidade é que eles surgem a partir de um ou dois problemas amplos, esse é o tema do casal, e frequentemente podem ser descritos por uma expressão ou palavra, sendo as mais comuns (não únicas): parentalidade, finanças, afetividade, sexo, papéis de gênero, confiança, religião, temperamento, objetivos, proximidade e independência (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

O segundo componente é a análise DEEP, que consiste na identificação das principais variáveis que levam o casal a entrar em conflito sobre o tema identificado. DEEP⁵ é um acrônimo que representa as quatro variáveis principais a serem investigadas. São elas: diferenças (D), sensibilidade emocional (E), circunstâncias externas (E), e padrões de interação (P) (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

As *diferenças* (ou semelhanças) de personalidade carregam um histórico filogenético e ontogenético, portanto não são facilmente modificáveis, e impactam diretamente na forma como o casal lida com seu tema. A sensibilidade emocional representa as vulnerabilidades do casal, e indica a intensidade das respostas emocionais diante dos conflitos, o que pode acentuar as diferenças e tornar o manejo da relação mais difícil. Circunstâncias externas representam as condições ambientais e contextuais em que o casal vive, sendo frequentemente não modificáveis. Por fim, o padrão de interação descreve as dinâmicas do casal, e indica a maneira como ocorre a comunicação ou interação, sendo esse o mais fácil de modificar, contudo, é fortemente impactado pelas diferenças e sensibilidade emocional, fazendo com que a modificação isolada possa ter curta duração (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

O terceiro e último componente é a *armadilha mútua*, ela se refere ao ciclo de interações reativas geradas a partir das experiências privadas de cada parceiro, e busca identificar o processo de polarização dentro do relacionamento. Em linhas gerais, a armadilha mútua descreve um ciclo de interações disfuncionais, que consiste em um comportamento negativo sendo

⁵ Do inglês, adjetivo, significa profundo(a).

cada vez mais reforçado por uma resposta negativa do outro. Desse modo, surge a sensação de aprisionamento individual, onde cada um dos parceiros acredita já ter feito tudo o que podia para quebrar esse ciclo, e nada funcionou, porém, contraditoriamente não desistem de continuar tentando, e com isso continuam alimentando um ciclo repetitivo de conflitos e insatisfação, tornando crescente os sentimentos de futilidade e desamparo dentro da relação. Esse componente desempenha uma parte muito importante no trabalho da aceitação, pois ao conseguir expressar a sensação de aprisionamento para o parceiro, ao mesmo tempo que são estimulados a experimentar a sensação do outro, cria a abertura inicial para a promoção da empatia e intimidade. (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

Com isso é concluída a fase de avaliação inicial, que contempla o mínimo de três sessões, sendo a primeira sessão conjunta com o casal, seguida de uma sessão individual para cada uma das partes. Após a avaliação, é realizada uma sessão de feedback, onde o terapeuta faz a devolutiva sobre a formulação e explica o plano de ação para o tratamento, que serão pré-determinadas em um número específico de sessões (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

A IBCT estabelece essa estrutura básica a ser seguida, mas mantém em aberto as possibilidades no manejo terapêutico. Isso a torna uma abordagem flexível e adaptativa (portanto integrativa), que permite e incentiva o uso de recursos de outras abordagens, a fim de garantir melhor adequação às especificidades de cada casal. Para exemplificar, temos a própria aceitação formulada pela ACT, como mencionado anteriormente. Além disso, são utilizadas técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para identificar e modificar pensamentos e crenças disfuncionais. Técnicas da Terapia Focada nas Emoções (EFT) também são utilizadas, visando melhorar a compreensão e empatia. Questionários objetivos também são comumente utilizados durante o processo terapêutico. Eles auxiliam na formulação e monitoramento da evolução do casal, sendo mais frequente o uso dos que permitem medir o índice de satisfação do casal, nível de violência entre parceiros íntimos, grau de aceitabilidade, compromisso com o relacionamento, e áreas problemáticas ou de discordância entre o casal (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

3.8.Habilidades de comunicação assertiva e resolução de problemas na IBCT.

Na IBCT, a intervenção geralmente começa com a construção da aceitação. Isso é feito através de técnicas de distanciamento unificado (análise intelectual do problema sem valoração afetiva), conexão empática (reformulação do conflito como resultado das diferenças), e construção de tolerância (redução no sofrimento causado pelo comportamento). Contudo, se identificado que já existe um espaço colaborativo entre o casal, isso permite que o terapeuta possa ir direto para as estratégias de mudança (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

As estratégias de mudança frequentemente recaem sobre a necessidade de treinamento para comunicação assertiva e resolução de problemas, tendo como objetivo ensinar o casal a discutir suas questões e negociar as mudanças sem recorrer à coerção ou outras estratégias destrutivas (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

A habilidade de comunicação antecede à habilidade de resolução de problemas. Seu treinamento ocorre a partir da implementação do conjunto de diretrizes que separa o casal entre “parceiro que escuta” e o “parceiro que fala” durante a comunicação. O “parceiro que fala” deve se concentrar em si mesmo, fazer declarações na primeira pessoa, sempre nomeando suas próprias reações emocionais, e indicar qual comportamento específico do parceiro provoca essa reação, por exemplo, “eu fico triste se você demora responder quando te mando mensagem”. Enquanto isso o “parceiro que escuta” busca refletir sobre a fala do outro, parafraseando se necessário, para que não haja interpretações erradas baseadas nas próprias conclusões. O treinamento é feito durante as sessões, alternando os papéis, contudo o casal é incentivado a adotar essas diretrizes no cotidiano, e por isso cabe ao terapeuta adaptar a prática para melhor encaixe com o estilo de conversa do casal. A habilidade de comunicação é suficiente quando a demanda envolve expressar sentimentos, discutir questões difíceis ou compreender eventos (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

No treinamento para resolução de problemas a estrutura é similar à usada na TBCT. O casal será treinado para discutir seus problemas a partir da aplicação de outras três habilidades: definição, solução e estruturação de problemas (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

Na habilidade de *definição* os parceiros primeiro definem o problema, especificando todos elementos em torno dele, tais como os comportamentos associados, a circunstância em que ocorre, as emoções experienciadas por cada um, e, por fim, seus respectivos papéis que contribuem com a perpetuação do problema (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

Identificado e especificado o problema, segue a avaliação das possibilidades de *solução*, sem desconsiderar qualquer alternativa. Feita a lista, fazem a seleção da solução mais provável, excluindo as que são obviamente impossíveis ou com poucas chances de sucesso, limitando-se às opções com verdadeiro potencial de eficácia. Esse é um exercício que promove um trabalho colaborativo, onde os parceiros são estimulados a pensar juntos, considerar a opinião do outro, e ponderar vantagens e desvantagens (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

Por fim temos a *estruturação de problemas*, onde o casal é instruído a sempre reservar um local e horário específico para discutir sobre a solução. É importante que aprendam a postergar a discussão para um momento e espaço em que o problema não esteja em andamento, para que não haja interferências negativas, e devem sempre focar em um problema de cada vez (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

Durante o manejo clínico, o terapeuta deve estar sempre atento sobre a dinâmica do casal, e na forma que comunicação se constrói, buscando adaptar a intervenção às necessidades específicas do casal. Outro ponto que deve ser observado é a distribuição de poder durante as discussões sobre o problema, se houver um desequilíbrio, onde um domina o momento de propor soluções enquanto o outro se retrai, nesse caso por exemplo, pode ser benéfico direcionar o foco para quem está tendo menos espaço dentro da discussão. O objetivo final do processo terapêutico é melhorar o índice de satisfação conjugal, desenvolver a autonomia do casal para lidar com conflitos futuros, melhorar a conexão e intimidade, aprender a identificar padrões

comportamentais problemáticos, e, por fim, aumentar a aceitação mútua através de um olhar mais empático (Christensen; Wheeler; Jacobson, 2016).

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

O historiador francês Marc Bloch (2001) define o tempo histórico como contínuo e em perpétua mudança. Ele sugere que rupturas históricas ocorrem frequentemente, causando transformações capazes de modificar nosso estilo de vida, percepções sobre o funcionamento do mundo, e até mesmo sobre como interpretamos eventos do passado. Em paralelo, também ocorrem as permanências: objetos, valores, hábitos, práticas e crenças que resistem a passagem do tempo. Com isso, assim como o tempo histórico, seguimos um fluxo contínuo e infundável, em perpétua mudança, nos atualizando constantemente através de avanços e retrocessos. Ter essa percepção nos permite enxergar os relacionamentos, sentimentos e afetos enquanto fenômenos, como sendo o resultado (inacabado) de uma complexa interação sócio-histórica entre o individual e o coletivo.

As práticas afetivas contemporâneas diferem em muito da maneira como aconteciam há não muito tempo, e a tendência é que continuem se modificando. Considerando isso, o terapeuta de casal deve sempre adequar sua atuação na medida que os modelos se atualizam, e considerar que, apesar das práticas afetivas serem do âmbito privado, as práticas amorosas estão atravessadas por determinantes macrossociais. Nesse sentido, cabe até mesmo um questionamento sobre o termo “terapia de casal”. É evidente que a AC atualmente possui ferramental teórico suficiente para promover a melhoria da relação entre parceiros românticos, independente da configuração ser namoro ou casamento, monogâmica ou aberta, heterossexual ou homossexual. O foco de atuação está nas interações, ou seja, a relação em si, sem ter um modelo específico em mente. Portanto, a palavra “casal”, que remete ao modelo tradicional de um par, composto por um homem e uma mulher, possa já não ser suficiente para representar todo o potencial de atuação que a abordagem possui.

Desse modo, é notório como as terapias comportamentais buscam se adequar às mudanças, prezando por uma atuação ética que respeite e integre as crenças e necessidades de cada indivíduo, principalmente nesse momento em que as pessoas apresentam ter tanta necessidade de acolhimento, reconhecimento e validação de suas demandas. Por isso, a terapia comportamental de casal, para além do foco na aprendizagem e mudança de comportamentos, tem sido instrumento para promover um olhar de empatia e compaixão entre os parceiros.

REFERÊNCIAS

- ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Tradução de Leonel Vallandro e Gerd Bornheim. **Os Pensadores**. São Paulo: Nova Cultural, v.4, 1991.
- ARONSON, Elliot; WILSON, Timothy D.; AKERT, Robin M. O eu (self): a compreensão de nós mesmos em um contexto social. **Psicologia social**, v. 8, p. 82-105, 2018.
- BERTOLDO, Raquel Bohn; BARBARÁ, Andréa. Representação social do namoro: a intimidade na visão dos jovens. **Psico-USF**, v. 11, p. 229-237, 2006.
- BLOCH, Marc. **Apologia da história ou o ofício de historiador**. Rio de Janeiro: J. Zahar, v. 2, 2001.
- CHAVES, Jacqueline Cavalcanti. **Contextuais e pragmáticos: os relacionamentos amorosos na pós-modernidade**. UFRJ, 2003.
- CHRISTENSEN, Andrew; DOSS, Brian D.; JACOBSON, Neil S. **Diferença Reconciliáveis**. Sinopsys Editora, v. 2, 2018.
- CHRISTENSEN, A.; WHEELER, J. G.; JACOBSON, N. S. Problemas do casal. In: BARLOW, D. H. et al. (Orgs.). **Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo**, v. 5, p. 697-724, 2016.
- CHRISTENSEN, Andrew; DOSS, Brian D.; JACOBSON, Neil S. **Integrative behavioral couple therapy: A therapist's guide to creating acceptance and change**. WW Norton & Company, 2020.
- FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 11, p. 379-394, 1998.
- GARCIA, Carla Cristina. **Breve história do feminismo**. Claridade, 2018.
- HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. **Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança**

Consciente. Artmed Editora, 2021.

HOBBS, Thomas. **Leviatã: matéria, forma e poder de um estado eclesiástico e civil.** Estudos Gerais Série Universitária: Clássicos de Filosofia, 2019.

HOBBS, Eric. **Era dos extremos: o breve século XX.** Editora Companhia das Letras, 1995.

HOEBEL, Edward Adamson; FROST, Everett Lloyd. **Antropologia cultural e social.** Editora Cultrix, 1981.

HOMERO. **Ilíada.** Tradução de Trajano Vieira. São Paulo: Editora 34, 2020.

JACOBSON, Neil; CHRISTENSEN, Andrew. **Acceptance and change in couple therapy: A therapist's guide to transforming relationships,** v. 1, 1998.

MARCONDES, Danilo. Amor e amizade: eros e philia. Fórum Nacional Brasil, **Um Novo Mundo Nos Trópicos,** Rio de Janeiro, PUC-RIO, p. 02-09, 2008.

MOORE, Jay. Seleção comportamental por consequências. **Revista Brasileira de Análise do Comportamento,** v. 13, n. 2, 2018.

NIZET, Jean. **A sociologia de Anthony Giddens.** Editora Vozes Limitada, 2016.

PERDONO, Camila Arusa; SOUZA, Tamires Aparecida Ferreira. Teoria feminista e as estadunidenses na Segunda Guerra Mundial. **Tensões Mundiais,** v. 17, n. 33, p. 63-84, 2021.

PLENTZ, Renata Duarte; ANDRETTA, Ilana. A eficácia das terapias comportamentais de casal na satisfação conjugal. **Rev. Bras. Psicoter. (Online),** p. 30-43, 2014.

REED, Andrew E.; CARSTENSEN, Laura L. The theory behind the age-related positivity effect. **Frontiers in Psychology,** v. 3, p. 339, 2012.

SAMPAIO, Angelo Augusto Silva; ANDERY, Maria Amália Pie Abib. Comportamento social, produção agregada e prática cultural: uma análise comportamental de fenômenos sociais. **Psicologia: Teoria e Pesquisa,** v. 26, p. 183-192, 2010.

SOUZA, Thuany Barbosa. **Amor romântico.** UniCEUB, 2007.

TODOROV, João Cláudio. A psicologia como o estudo de interações. **Psicologia: Teoria e Pesquisa,** v. 23, p. 57-61, 2007.

TOURINHO, Emmanuel Zagury. A produção de conhecimento em psicologia: a análise do comportamento. **Psicologia: Ciência e Profissão,** v. 23, p. 30-41, 2003.

VANDENBERGHE, Luc. Terapia comportamental de casal: uma retrospectiva da literatura internacional. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 8, n. 2, p. 145-160, 2006.

VIEIRA, Érico Douglas; STENGEL, Márcia. Os nós do individualismo e da conjugalidade na pós-modernidade. **Aletheia**, n. 32, 2010.