

A IMPORTÂNCIA DO TREINO DE COMUNICAÇÃO NA TERAPIA COMPORTAMENTAL DE CASAL

Lucilene Prado e Silva*
Luc Vandenberghe#

RESUMO. A modificação da interação entre os parceiros e o treino de resolução de problemas foram aspectos importantes desde o início do movimento da terapia comportamental de casal. Entretanto, o treino de comunicação sempre se destacou por possibilitar que os parceiros mudem o processo central de negociação do relacionamento, de enfrentamento de problemas e de convivência em geral. Destarte, esse aspecto é potencialmente forte e capaz de influenciar outros fatores relevantes na terapia de casal. Analisando detalhadamente como oficinas de comunicação foram conduzidas desde o início histórico da terapia comportamental de casal, percebe-se quanto esse procedimento continua atual dentro da filosofia contextualista da nova onda da terapia comportamental integrativa de casal. O presente artigo destaca assim o treino de comunicação como ingrediente essencial da abordagem comportamental de casal.

Palavras-chave: terapia comportamental de casal, treino de comunicação, resolução de problemas.

THE SCOPE OF COMMUNICATION TRAINING IN BEHAVIORAL MARITAL THERAPY

ABSTRACT. Changes in behavioral exchanges between partners and problem-solving training have been important aspects since the beginning of the movement in behavioral marital therapy. Communication training stands out because it provides the opportunity for partners to change the central process of relationship negotiations and their mode in coping with problems and their relationships in general. Communication training has a potentially powerful influence on other relevant factors that comprise marital therapy. Analyzing how communication work-shops were conducted since the historical beginning of behavioral marital therapy, it may be observed how much this procedure remains updated and compatible with the contextual philosophy of the contemporary wave of integrative behavioral marital therapy. Current essay argues that communication training must be considered an essential ingredient in behavioral marital therapy.

Key words: Behavioral marital therapy, communication training, problem-solving training.

LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO EN COMUNICACIÓN EN LA TERAPIA COMPORTAMENTAL DE PAREJA

RESUMEN. La modificación de la interacción entre los compañeros y el entrenamiento de resolución de problemas fueron aspectos importantes desde el inicio del movimiento da terapia comportamental de casal. Sin embargo, el entrenamiento de comunicación siempre se destacó por hacer posible que los compañeros puedan cambiar el proceso central de negociación de la relación, de enfrentamiento de problemas y de convivencia en general, siendo, por lo tanto, un aspecto potencialmente fuerte, influenciando otros aspectos relevantes en la terapia de casal. Analizando detalladamente cómo talleres de comunicación fueron conducidos desde el inicio histórico de la terapia comportamental de pareja, se percibe el cuánto ese procedimiento sigue actual dentro de la filosofía contextualista de la nueva ola de la terapia comportamental integrativa de pareja. El presente artículo destaca de este modo el entrenamiento de comunicación como ingrediente esencial del abordaje comportamental de pareja.

Palabras-clave: terapia comportamental de pareja, comunicación, resolución de problemas..

A intervenção terapêutica com casais tem sido uma área de interesse de teóricos e clínicos. A preocupação com a qualidade matrimonial é fundamentada em décadas de pesquisas que indicam

* Mestre em Psicologia. Consultório particular, Palmas-TO

Doutor em Psicologia. Professor da Universidade Católica de Goiás.

que o bem-estar individual está fortemente relacionado a estar casado. Além disso, estes estudos apontam que a satisfação conjugal é muito mais importante para o bem-estar da pessoa do que fatores como sucesso profissional, religião, moradia e finanças (Fowers, 2001).

Tipicamente, quando os casais se apresentam para a terapia conjugal, cada membro, de algum modo, culpa o outro pelos problemas que estão tendo, não reconhecendo a sua participação na perpetuação do sofrimento em que eles se encontram. Os parceiros acabam se apegando mais às suas posições, aumentando a polaridade entre eles, e é justamente através de tais padrões destrutivos que as duas pessoas, que inicialmente estavam apaixonadas, se tornam tão polarizadas como exércitos contrários (Cordova & Jacobson, 1999).

A incapacidade de resolver problemas é um fator característico de casais perturbados que vão acumulando brigas e problemas não resolvidos durante o relacionamento (Schmaling, Fruzzetti & Jacobson, 1997). A comunicação ineficaz é outro problema comumente encontrado nesses casais que, na tentativa de resolverem seus conflitos, acabam por agravar ainda mais a situação, ou desencadeiam um novo problema. Desta forma, a falta de habilidade de comunicação se torna particularmente destrutiva, podendo gerar, potencializar ou manter problemas conjugais. Por outro lado, a comunicação eficaz pode ser um dos pré-requisitos para uma boa negociação.

A princípio, a promoção da satisfação conjugal pela melhora da comunicação parece ser tão simples e direta que pesquisadores conjugais concentraram os esforços em seu estudo. Assim, ensinar habilidades de comunicação passou a ser uma das abordagens mais comuns utilizadas para melhorar o relacionamento de casais (Fowers, 2001). Apesar de muitas discordâncias sobre as fontes e processos de sofrimento conjugal, ensinar habilidades de comunicação e solução de problemas, de alguma forma, é parte das terapias comportamentais dos cônjuges (Gottman, Notarius, Gonso & Markman, 1976; Jacobson & Christensen, 1996; Schmaling et al., 1997; Shoham, Rohrbaugh & Patterson, 1995).

A COMUNICAÇÃO PECULIAR DOS CASAIS

A comunicação envolve um falar e o outro ouvir, e vice-versa. Tal fato tão corriqueiro e estrutural na vida de todas as pessoas adquire elementos peculiares quando se trata de casal. A conversação entre o casal possui características e componentes bastante diferentes de qualquer outra (Otero & Guerrelhas,

2003). Pesquisas apontam que a diferença da comunicação entre pessoas estranhas e a de casais é que, durante uma conversação entre cônjuges, um dos parceiros interrompe mais o outro; “puxa o parceiro pra baixo”; fere mais os sentimentos um do outro e; são mais rudes entre si. O que não ocorre entre pessoas estranhas (Gottman et al., 1976).

De acordo com Christensen e Jacobson (2000), na interação do casal existem alguns comportamentos desencadeantes de conflitos, denominados de gatilhos. A crítica, a exigência, o acúmulo de aborrecimentos e mágoas e a rejeição são eventos que desencadeiam desavenças. Um dos cônjuges pode fazer uma observação que em seu ponto de vista seja uma sugestão construtiva, mas que para o seu parceiro é uma acusação injusta ou difamação. Outras vezes, o companheiro faz observações com a intenção de magoar ou puxar o outro para baixo. As solicitações e pedidos de um podem ser interpretados pelo outro como exigências injustas e ilegítimas. Quando ocorrem repetidamente, estes eventos tornam a pessoa mais sensível aos gatilhos, até que, com o passar do tempo, qualquer provocação acende uma discussão.

Outros problemas de comunicação também são enfatizados por Carey, Wincze e Meisler (1999): discutir um assunto e desviar para outro, adivinhar a intenção da declaração do parceiro, por achar que o conhece muito bem; embutir uma queixa em cada resposta dada ao parceiro e reproduzir a mesma discussão, repetidamente, sem progresso ou solução.

A comunicação tende a se tornar aversiva, até que um dos parceiros passa a se esquivar dessa interação incômoda em lugar de enfrentar o problema e tentar resolvê-lo. A esquivas impede a solução satisfatória do problema, que resulta de seu enfrentamento, tirando a chance do indivíduo de obter acesso a reforçadores maiores futuramente, e/ou agravando ainda mais o conflito. Comportamentalistas entendem que este problema é resultado natural do grande poder do reforço negativo imediato comparado ao reforço positivo de longo prazo, que possui um efeito fraco (Rabin, Tsai & Kohlenberg, 1996).

Não é raro ver, no atendimento a casais, como a escalação de conflito inicia e termina. A conversa começa com os parceiros compartilhando, na maioria das vezes, o mesmo objetivo: o de resolver um problema; mas termina em “situação de guerra”, um tentando convencer o outro a mudar de lado. A cada troca de fala aumenta o tom agressivo da conversa. Neste processo, sobram acusações ao companheiro e a quem mais, de alguma forma (familiares, amigos, etc.), estiver do mesmo lado dele.

A conversa termina em discussão porque o efeito agressivo de um comentário provavelmente é subestimado pelo falante. O indivíduo não pode retribuir uma resposta de agressão na mesma proporção em que recebeu, porque não é fácil fazer essa comparação. Então, cada um pode desprezar a força da resposta agressiva que deu, sendo o efeito final deste sistema de interação instável a ligeira tendência de dar um pouco mais do que recebeu. Ademais, conseqüências punitivas repetidas provavelmente geram uma disposição emocional na qual naturalmente aumenta a agressão (Skinner, 2000).

Outro efeito colateral produzido pela punição é o comportamento de fuga. Se a vítima de punição puder, de algum modo, sair da situação, há de fazê-lo. Assim a punição, além de reduzir a conduta indesejável, também aumenta a probabilidade do comportamento de fuga, que, entretanto, pode não ser o resultado desejado pelo punidor, o qual pode nem saber da conexão entre a punição e a fuga. Incontáveis casamentos terminam por causa da confiança excessiva em controle coercitivo de um ou de ambos os parceiros. O punidor não percebe que o desejo do outro de romper o casamento é resultado das próprias estratégias de controle (Sidman, 1995).

Muitas vezes, quando um parceiro quer algum tipo de mudança do outro e este resiste, sua primeira reação é recorrer à coerção, podendo ela tomar a forma de induzir culpa, chorar, ameaçar, negar o carinho, ou até de agressão verbal e física. Usualmente o parceiro se engaja numa dessas técnicas, até que o outro finalmente se renda. Um parceiro é reforçado a ser coercitivo pela submissão do outro, cujo comportamento de submeter-se é reforçado por não mais ficar sujeito ao comportamento coercitivo do parceiro. Assim, o uso da coerção dentro de um relacionamento facilmente leva à escalada do conflito, porque formas cada vez mais acentuadas de coerção se tornam necessárias para alcançar um resultado similar (Cordova & Jacobson, 1999).

O aumento na troca de estímulos aversivos leva a uma redução concomitante na habilidade dos parceiros para mudar o comportamento um do outro. Patterson e Hops (1972) supõem que as exigências para mudar comportamento acompanhadas por estimulação aversiva são mais aptas a produzir o contra-ataque do que alguma interação relacionada ao problema existente. Por sua vez, o contra-ataque leva a um ataque adicional e o casal se torna, efetivamente, impossibilitado de solucionar o problema. Esse problema pode ser semelhante ao enfrentado de maneira construtiva por outros casais. Segundo Gottman et al. (1976), casais com ou sem conflitos

parecem ter precisamente os mesmos conjuntos de problemas. Possivelmente o que os diferencia sejam, entre outros fatos, as habilidades de comunicação e de solução de problemas.

Não obstante, não é correto afirmar que somente os casais que dispõem de habilidades de comunicação muito sofisticadas gozam de maior satisfação conjugal. De acordo com McNulty e Karney (2004), as habilidades precisam emparelhar-se com as regras (expectativas, exigências etc.) que os parceiros têm a respeito do casamento; ou seja, se os cônjuges esperam muito do casamento, é importante que tenham habilidades altas. Por outro lado, se esperam pouco do casamento, a exigência quanto às habilidades não será tão alta para se alcançar uma maior satisfação. Expectativas positivas podem levar a circunstâncias melhores porque elas afetam e melhoram o comportamento; porém, se as pessoas têm expectativas altas e não alcançam resultados bons, elas podem ficar muito desapontadas. Assim, expectativa positiva quanto ao casamento nem sempre prediz uma satisfação conjugal, sendo mais importante que a expectativa do casal seja realista e compatível com suas habilidades e nível de estresse ambiental.

Além disso, há uma tendência a que o bem-estar no casamento tende a piorar. Para algumas pessoas o casamento começa como fonte de satisfação, mas termina como fonte de frustração e desesperança. Existe a tendência dos reforçadores diminuírem sua eficácia com as repetidas experiências. Como os parceiros se habituam um com o outro e se tornam saciados com o reforço que o outro fornece, as experiências que uma vez foram excitantes podem se tornar rotineiras e comuns. Se o casal tem uma gama limitada de reforços e é inábil para expandir seus repertórios de reforços, os parceiros podem experimentar a perda da satisfação (Christensen, Jacobson & Balcock, 1995).

Karney e Bradbury (1995) apontam que a satisfação matrimonial tende a amortecer os cônjuges do impacto dos eventos negativos da vida, tendo as interações cotidianas do casal um impacto importante na estabilidade e saúde do relacionamento (Driver, 2004). Por outro lado, as conseqüências negativas da instabilidade e do sofrimento conjugal se refletem no bem-estar físico e emocional dos cônjuges e dos seus filhos e se constituem na principal razão que leva as pessoas a buscarem psicoterapia (Koerner, Jacobson & Christensen, 1994).

AS TRANSFORMAÇÕES DA TERAPIA DE CASAL

A terapia comportamental tradicional de casal (TCTC) surgiu na tentativa de aplicar a teoria

comportamental em trabalhos terapêuticos com casais. Com base nos princípios operantes e na teoria das trocas sociais, a TCTC possibilita a ligação entre a satisfação conjugal e a proporção de comportamentos positivos e negativos trocados pelo casal. Quando um desequilíbrio ocorre, sendo trocados mais comportamentos aversivos do que aprazíveis, o casamento provavelmente é instável e insatisfatório. Intervenções focando as trocas entre os parceiros (contratos de intercâmbio comportamental) são usadas para aumentar a frequência de trocas positivas. Os parceiros aprendem a interagir da maneira especificada no contrato, praticando as lições de casa apresentadas pelo terapeuta (Stuart, 1969).

Aumentar a frequência de trocas positivas de comportamentos propicia algum alívio ao sofrimento causado por um problema específico. Não obstante, as interações positivas podem produzir mudanças rápidas, porém, passageiras. Na literatura aposta-se mais na possibilidade de obter mudanças duradouras pelo uso de técnicas de comunicação e solução de problemas (Berns, Jacobson & Christensen, 2000). Nessas abordagens, os companheiros aprendem a ser seus próprios terapeutas, aplicando as habilidades aprendidas às discussões futuras e promovendo mudanças de maneira não coercitiva. Entretanto, para alguns problemas de casal, estratégias de mudança não surtem efeito. Um terço dos casais tratados com TCTC não obtém nenhum benefício com a terapia. Dentre os que se beneficiam, aproximadamente um terço recai entre um ou dois anos. Assim, apenas a metade dos casais tratados com TCTC melhora e mantém os resultados ao longo do tempo (Christensen et al., 1995).

A revisão de pesquisas sobre os resultados da TCTC revela que os casais que obtiveram maior sucesso eram os que, antes de iniciar o tratamento, tinham menos sofrimento conjugal, eram jovens, mais engajados emocionalmente e menos polarizados quanto às questões básicas. Isso porque casais mais compatíveis e com menos sofrimento conjugal podiam trabalhar juntos os seus problemas, enfrentando-os de pontos de vista similares; já os casais jovens ainda não estavam presos à rotina de comunicação ineficaz e assim se empenhavam mais no compromisso; e finalmente, a "química" de casais emocionalmente engajados os mantinha interagindo, ao contrário de evitar conflitos. Quando todos estes fatores se combinavam, o resultado era um casal que podia colaborar, adaptar-se e equilibrar o dar-e-receber da relação (Berns et al., 2000).

Objetivando alcançar os outros casais, bem como aumentar o poder do tratamento em geral, o grupo de

Jacobson desenvolveu a terapia comportamental integrativa de casal (TCIC), na qual intervenções que geram aceitação emocional são combinadas com terapia comportamental de casal orientada à mudança (Otero & Ingberman, 2004).

No nível teórico, a TCIC representava um retorno à filosofia básica do behaviorismo moderno, o que significa que é uma abordagem contextual, em que o comportamento de cada indivíduo - portanto, o de cada casal - é formado e mantido por eventos ambientais singulares e somente pode ser compreendido quando considerado no interior de seus contextos pessoais únicos. Em outras palavras, dentro de um casal particular, cada membro aprendeu como se comportar num relacionamento íntimo por intermédio das diferentes experiências de uma vida inteira, inclusive de suas experiências contínuas dentro do relacionamento presente (Cordova & Jacobson, 1999).

As estratégias de mudança da terapia comportamental de casal são dependentes da capacidade de cada um dos parceiros para colaborar. Assim sendo, os casais que possuem dificuldades em se conciliar e colaborar entre si se tornam mais arraigados às suas posições, quando submetidos a essas técnicas. Os autores mostraram que esses casais estariam em melhores condições usando seus problemas como veículos para um autoconhecimento mais profundo do que tentando livrar-se deles. Assim, a TCIC originou-se desse deslocamento da ênfase, integrando estratégias que promovem aceitação dos problemas com estratégias de mudança (Cordova & Jacobson, 1999).

Muitas estratégias de mudança da TCTC também aparecem na TCIC - por exemplo, os procedimentos referentes à troca comportamental e ao treino de comunicação e resolução de problemas (Jacobson & Holtzworth-Munroe, 1986). Dentro da TCIC, trabalhar a aceitação usualmente precede a troca comportamental e o treino de comunicação e resolução de problemas, em razão do que o casal se torna mais propenso a colaborar, levando o foco para o nível da relação, e não do individual (Berns et al., 2000). Todavia, o terapeuta decide se começa o tratamento com ênfase na mudança ou na aceitação. Na maioria dos casos, o plano terapêutico consiste de alguma combinação das estratégias de aceitação e mudança. Para o clínico decidir como integrar a mudança e a aceitação, em um caso particular, os indicadores mais úteis são o nível de crise do casal, o compromisso, o envolvimento emocional, a compatibilidade e a colaboração. Se esses indicadores tenderem a uma direção positiva, sugere-se a ênfase na

mudança; se se inclinarem em direção ao negativo, geralmente é melhor iniciar a terapia com ênfase na aceitação.

Não existe evidência de que as habilidades ensinadas no treino de comunicação e resolução de problemas se assemelhem às estratégias usadas espontaneamente por casais felizes em lidar com conflito. De fato, a maioria das pesquisas existentes diz que nossas regras de engajamento são bastante arbitrárias. Contudo, alguns casais vão à terapia solicitando especificamente uma abordagem estruturada para lidarem com conflitos. Assim, o treino de comunicação e solução de problemas continua exercendo papel importante dentro da TCIC (Jacobson & Christensen, 1996).

No treino de resolução de problemas, o casal define uma questão conflitual, negocia a solução para o problema e estabelece um contrato ou pacto para mudança (i.e., uma regra). O terapeuta reforça a complacência com a regra, mas espera que reforços naturais mantenham o comportamento. No treino de comunicação, o objetivo é treinar sistematicamente habilidades de comunicação no casal que possam ser usadas para interações mais proveitosas no cotidiano. (Christensen et al., 1995). Apesar de alguns investigadores os tratarem como um único módulo, os dois tipos de treino são realmente bastante diferentes e podem ser distinguidos quanto ao conceito e ao procedimento (Jacobson & Christensen, 1996).

TREINO DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Os pequenos problemas do cotidiano podem aparecer no foco de uma crise de casal. Questões como planejamento financeiro, a educação dos filhos e as atribuições domésticas podem acarretar sentimentos de raiva e ressentimento e acabar impregnando todo o relacionamento. O treinamento em resolução de problemas ensina aos casais estratégias concretas para lidar com esses problemas, que invariavelmente afloram durante um relacionamento. As estratégias destinam-se especificamente a promover a mudança, e são utilizadas apenas naquelas circunstâncias em que se acredita que a mudança seja possível mediante uma negociação direta (Cordova & Jacobson, 1999). O treino em resolução de problemas não é indicado para qualquer problema, somente para comportamentos que estejam sob controle voluntário dos parceiros, tais como, organizar a casa, planejar as férias ou o orçamento, cuidar dos filhos, etc. Por outro lado, desejo sexual, confiança, amor ou algum tipo de experiência afetiva não estão sob controle voluntário,

por isso são pobres candidatos ao treino de resolução de problemas (Jacobson & Christensen, 1996).

No treino de resolução de problemas os casais são ensinados a seguir passos formais durante a negociação de uma solução para o problema. A primeira diretriz geral é a definição do problema, que tem como objetivo alcançar uma descrição clara e específica do mesmo problema. Depois de definido o problema, o casal passa para a tempestade de idéias. O objetivo desta fase é chegar a tantas soluções diferentes quantas for possível. Durante a tempestade de idéias, o casal gera a maior diversidade possível de soluções para o problema, sem se preocupar com a sua qualidade. Até soluções engraçadas e absurdas são encorajadas para evitar qualquer autocensura ou o risco de excluir uma idéia que poderia ser valiosa. Esgotadas as possibilidades imaginadas, o casal avalia cada proposta. Idéias absurdas são eliminadas e soluções possíveis são consideradas pelas suas vantagens e desvantagens. Por último, a escolha da solução possível deve enfatizar a negociação e o compromisso mútuo e o acordo alcançado deve ser concretizado nos aspectos da sua execução prática e formalizado por escrito (Christensen et al., 1995).

A PRÁTICA DO TREINO DE COMUNICAÇÃO NA CLÍNICA

De acordo com Berns et al. (2000), o treino de comunicação é tão amplamente usado por terapeutas de casal que é quase impossível revisar todas as diferentes formas que emergiram. Sherman, Oresky e Rountree (1991) enfatizam os seguintes aspectos específicos do treino de comunicação: criar um ambiente seguro; enviar mensagens claras sobre o que se quer em lugar do que não se quer; dar, e não reter informações; ser específico e não vago; informar em lugar de esperar que o outro saiba; eliminar mensagens duplas, tais como "sim, mas" ou palavras com tom de voz ríspido; e corrigir suposições sobre o que eu acho que o outro acha de mim. Assinalam também a importância de o casal comunicar-se na mesma linguagem. O exemplo da esposa que continua se queixando da ausência do marido, que diz passar bastante tempo ao lado dela, ilustra esta afirmativa, já que a simples presença do companheiro pode ter pouco significado para alguém que quer fazer coisas junto com o outro. Então, se sentimentos não forem expressos na linguagem particular do ouvinte, o impacto será bem menor que o planejado, pois o marido não entenderá a queixa da esposa, uma vez que está sempre ao lado da mulher.

O parceiro deve aprender a dizer sem ambigüidade o que querem do outro, abrindo mão de estratégias de controle aversivo. A contribuição de cada um precisa ser reconhecida pelo companheiro. Isto pressupõe que o parceiro adquira a capacidade de tomar a perspectiva do outro (Stuart, 1969). Essas idéias foram desenvolvidas por Rose (1977) na forma de uma oficina de habilidades de comunicação. Em seu trabalho, a comunicação foi definida como o processo pelo qual cada parceiro interpreta os estímulos originados pelo outro.

Embora os parceiros possam tentar transmitir mensagens durante a interação, os terapeutas consideram que a comunicação é o resultado da interpretação criativa dos estímulos. Esse processo pode não ser o resultado de intenções conscientes, e é necessariamente influenciado pela história dos parceiros e do contexto em que a comunicação ocorre. A meta do treino de comunicação é aumentar a correspondência entre o significado que o ouvinte atribuiu aos estímulos recebidos e o significado do que o falante queria passar. Três características de comunicação efetiva são propostas: consciência da intenção - saber a conseqüência que se quer produzir com a comunicação (gesto ou fala); abertura para feedback - aceitar que o outro corrija a interpretação; e qualidade positiva ou negativa da comunicação - facilitar a responsabilização do emitente pela intenção e aceitação de eventual correção de interpretações, por exemplo, pela formulação positiva de pedidos de mudança, que torna o falante mais propenso a assumir a responsabilidade pelo seu pedido (Rose, 1977).

As oficinas descritas por Rose (1977) são um exemplo típico do treino de comunicação. Elas têm como meta ensinar habilidades de troca de mensagens positivas, de comunicar-se de maneira focalizada e específica, e habilidades de dar e receber *feedback*. Tipicamente, trabalha-se com grupos de três a cinco casais. Os métodos são discussões didáticas, modelação pelos terapeutas e dramatizações no grupo. A modelagem é freqüentemente necessária tanto para melhorar uma habilidade durante uma sessão, quanto para, gradualmente, construir uma nova habilidade no decorrer de várias sessões.

A primeira sessão das oficinas programadas de Rose (1977) serve principalmente para introduzir o tema do trabalho a ser desenvolvido. O conceito de comunicação direta é exposto e o método de treino, explicitado. Depois, são apresentadas as habilidades básicas descritas por Stuart (1969), que são: solicitar uma resposta do ouvinte depois de ter falado; parafrasear o que o outro falou; introduzir momentos planejados que são dedicados exclusivamente à

comunicação. É sugerido em seguida que os participantes pratiquem tais habilidades em casa. Assim, os casais ganham uma primeira experiência direta e pessoal com os assuntos que serão elaborados a seguir.

Na segunda sessão, as experiências em casa são usadas como ilustrações da teoria que embasa as oficinas. É discutido que mensagens ambíguas causam mal-entendidos. A troca de papéis (em que o ouvinte faz o papel do falante repetindo a mensagem) é usada como método de aprender a emitir mensagens claras. Depois, dramatizações são usadas para mostrar as vantagens do controle por reforço positivo em comparação com a interação coercitiva. Finalmente, cada participante é instruído a compor uma lista de atividades prazerosas, que é deixada à disposição do parceiro para ser usada no cotidiano como lista de reforçadores. Usando os itens da lista, o parceiro pode reforçar determinados comportamentos no repertório de quem fez a lista.

Na terceira sessão, trabalha-se mais detalhadamente a possibilidade de substituir padrões dolorosos de interação por padrões positivos. O procedimento de comunicação seletiva (Stuart, 1969) é treinado. Cada parceiro, antes de encaminhar um recado, primeiro se pergunta: “É verdade?”; “Está na hora de falar isso?”; “Será que é construtivo falar isso?”. As mensagens são formuladas de maneira positiva, visando à interação recíproca e, de maneira específica, ao favorecimento da clareza. Perguntas usando “por que” são reformuladas em perguntas questionando “o que” e “como”, possibilitando uma comunicação mais objetiva e útil.

A quarta sessão é dedicada à identificação de problemas e conflitos nos relacionamentos dos casais participantes, e sua operacionalização. O maior número possível de soluções alternativas é gerado numa tempestade de idéias.

A quinta sessão é dividida em duas partes. Na primeira, as soluções propostas na sessão anterior são avaliadas de acordo com as conseqüências a curto e longo prazo. A partir das soluções escolhidas, formulam-se planos de ação nos termos de um contrato entre os parceiros (cada parceiro promete emitir o comportamento que o outro deseja, quando o mesmo cumprir o que foi estipulado). Finalmente, critérios específicos e explicitamente observáveis são formulados para avaliar a aplicação prática do contrato. Na segunda metade da sessão os exercícios de comunicação inspirados no trabalho de Stuart (1969) são novamente aplicados. Nesta parte os participantes aprendem as seguintes habilidades: não atender a gestos que contradizem os conteúdos verbais

(é o que a pessoa fala que deve ser levado em conta); interpretar estímulos ambíguos sempre positivamente (um sorriso significa felicidade, e não sarcasmo); pedir clarificação quando o recado não é de fácil interpretação (a dupla verificação: quem tenta interpretar o recado pergunta se o emitente quis dizer o que entendeu e o emitente reformula o recado, pedindo ao receptor que resuma com outras palavras o que entendeu desta vez); e tomar a perspectiva do outro (colocar-se no lugar do parceiro, tentando relatar o ponto de vista deste). A sexta e última sessão trata da aplicação das habilidades aprendidas nas áreas de conflito no relacionamento. Nesta última etapa, as oficinas acabam por ensinar diretamente como as estratégias de comunicação devem ser aplicadas quando o casal tenta solucionar seus conflitos.

Jacobson e Margolin (1979) usaram o treino de comunicação como uma abordagem didática para ensinar aos casais como ouvir melhor e como se expressar mais diretamente e de modo menos capaz de gerar comportamento defensivo no parceiro. Empregaram o treino de escuta ativa, em que o ouvinte era estimulado a comunicar o que ouviu, resumindo o que o falante disse. Em um estágio de aprendizado mais avançado, o ouvinte tentava captar o estado emocional do falante, além de resumir o conteúdo do que ouviu e validar o ponto de vista e sentimentos do falante. Semelhantemente, Gottman et al. (1976) trabalhavam a habilidade de expressão, que envolvia declarar sentimentos de forma clara e objetiva, dizendo ao parceiro o que está sentindo, em lugar de dizer o que ele está fazendo de errado, e para evitar comportamento defensivo no parceiro, usar declarações com “eu” ao invés de “você”, ser polido e fazer críticas às idéias, e não à própria pessoa.

CONCLUSÃO.

Na TCIC, o treino de resolução de problemas é usado, mas tem um papel menos importante do que tem na TCTC. Sua contribuição é inferior por várias razões. Primeiro, o valor do treino em resolução de problemas pode ter sido superestimado em pesquisas anteriores por sua contribuição não ter sido avaliada independentemente de outros elementos que ocorrem durante as sessões de terapia. Segundo, parece que casais que recebem treino de resolução de problemas tendem a não praticar as habilidades do modo formal como foram ensinadas quando a terapia termina. Terceiro, questiona-se a importância de déficits em habilidades de solução de problemas no conflito

conjugal em geral. Por último, as habilidades gerais de comunicação, a escuta ativa e o treino expressivo têm se tornado mais preeminentes, pois o terapeuta pode usar o treino de comunicação para promover a empatia em torno do problema. Para alguns casais, a estrutura do treino de comunicação quebra barreiras e leva a aceitar mais efetivamente as reformulações que emergem durante a terapia. As técnicas são bastante versáteis e podem ser usadas durante as várias fases da terapia (Jacobson & Christensen, 1996).

REFERÊNCIAS

- Berns, S., Jacobson, N. & Christensen, A. (2000). Marital problems. In M. Dougher (Ed.), *Clinical Behavior Análises* (pp. 181-206). Reno: Context.
- Carey, M. P., Wincze, J. P. & Meisler, A. W. (1999). Disfunção sexual: transtorno erétil masculino (M. R. Borges Osório, Trad.). In D. H. Barlow (Org.), *Manual clínico dos transtornos psicológicos*. Porto Alegre: ARTMED.
- Christensen, A. & Jacobson, N. S. (2000). *Reconcilable Differences*. New York: The Guilford.
- Christensen, A., Jacobson, N. S. & Babcock, J. (1995). Integrative behavioral couple therapy. In N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Eds.), *Clinical Handbook of Marital Therapy* (pp. 31-64). New York: Guilford.
- Cordova, J. V. & Jacobson, N. S. (1999). Crise de casais (M. R. Borges Osório, Trad.). Em D. H. Barlow (Orgs.), *Manual clínico dos transtornos psicológicos*. Porto Alegre: ARTMED.
- Driver, J. L. & Gottman, J. M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*, 43, 301-314.
- Fowers, B. J. (2001). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 327-340.
- Gottman, J. M., Notarius, C. I., Gonso, J. & Markman, H. J. (1976). *A couple's guide to communication*. Champaign: Research.
- Jacobson, N. S. & Christensen, A. (1996). *Acceptance and change in couple therapy*. New York: Norton.
- Jacobson, N. S. & Holtzworth-Munroe, A. (1986). Marital therapy: A social learning/cognitive perspective. In N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Eds.), *Clinical handbook of marital therapy* (pp. 29-70). New York: Guilford.
- Jacobson, N. S. & Margolin, G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. New York: Brunner/Mazel.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34. Washington: American Psychological Association.
- Koerner, K., Jacobson, N. S. & Christensen, A. (1994). Emotional acceptance in integrative behavioral couple therapy. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp.109-118). Reno: Context.

- McNulty, J. K. & Karney, B. R. (2004). Positive expectations in the early years of marriage: Should couples expect the best or brace for the worst? *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 729-743.
- Otero, V. R. L. & Guerrelhas, F. (2003). Saber falar e saber ouvir: a comunicação entre casais. Em F. C. Conte & M. Z. S. Brandão (Orgs.), *Falo ou não falo?* (pp. 71-84). Arapongas: Mecenas.
- Otero, V. R. L. & Ingberman, Y. K. (2004). Terapia comportamental de casais: da teoria à prática. Em M. Z. Brandão, F. C. Conte, F. Brandão, Y. K. Ingberman, V. L. M. Silva & S. M. Oliani (Orgs.), *Sobre comportamento e cognição* (Vol. 13, pp. 363-373). Santo André: ESEtec.
- Patterson, G. R. & Hops, H. (1972). Coersion, a game for two: Intervention techniques for marital conflict. In R. Ulrich & P. Mountjoy (Eds.), *The experimental analysis of social behavior* (pp. 424-440). New York: Meredith.
- Rabin, C., Tsai, M. & Kohlenberg, R. J. (1996). Gender issues and marital therapy. *Journal of Feminist Family Therapy*, 8, 1-24.
- Rose, S. D. (1977). *Group therapy: A behavioral approach*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Schmaling, K. B., Fruzzetti, A. E. & Jacobson, N. S. (1997). Problemas conjugais. Em K. Halton, P. M. Salkovskis, J. Kirk & D. M. Clark (Orgs.), *Terapia cognitivo-comportamental para problemas psiquiátricos: um guia prático* (pp. 481-527). São Paulo: Martins Fontes.
- Sherman, R., Oresky, P & Rountree, Y. (1991). *Solving problems in couples and family therapy: Techniques and tactics*. New York: Brunner/Mazel.
- Shoham, V., Rohrbaugh, M. & Patterson, J. (1995). Problem-and solution-focused couple therapies: The MRI and Milwaukee models. In N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 142-163). New York: Guilford.
- Sidman, M. (1995). *Coerção e suas implicações*. São Paulo: Psy.
- Skinner, B. F. (2000). *Ciência e comportamento humano*. São Paulo: Martins Fontes.
- Stuart, R. (1969). Operant-interpersonal treatment for marital discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36, 675-682.

Recebido em 25/09/06
Aceito em 22/03/07

Endereço para correspondência: Lucilene Prado. Av. Teotônio Segurado, Quadra 101 Sul, ed. Office Center, sl. 704, CEP 77015-320, Palmas-TO. E-mail: lucilenep@hotmail.com