

INTEGRATIVE COUPLE THERAPY: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO COM CASAIS NA TERAPIA ANALÍTICA COMPORTAMENTAL

INTEGRATIVE COUPLE THERAPY: A PROPOSAL OF INTERVENTION WITH COUPLES IN ANALYTICAL BEHAVIOR THERAPY

*Jacqueline Franciele Asse**

*Marcos Roberto Garcia***

RESUMO:

Muitas abordagens teóricas da Psicologia trazem uma literatura extensa sobre a terapia com casais, porém não acontece o mesmo dentro da teoria da Análise do Comportamento Aplicada. O objetivo deste trabalho foi de apresentar a proposta terapêutica da “*Integrative Couple Therapy: Promoting Acceptance and Change*” de Jacobson e Christensen (1996) em detrimento a proposta da Terapia Comportamental de Casal. Este trabalho tem o formato de uma pesquisa teórica, e por isso o procedimento adotado foi a utilização de livros, periódicos e dissertações encontrados em bibliotecas e também em sites de pesquisa. A diferença entre as propostas de intervenção está nos objetivos iniciais. A terapia comportamental de casal volta-se para a modificação do comportamento na vida cotidiana do casal em detrimento a queixa trazida pelos cônjuges, enquanto que a Integrative Couple Therapy busca analisar a relação terapêutica trazida pelo casal e a partir disso criar um contexto no qual os cônjuges podem explorar um ao outro pela aceitação e mudança. Durante a realização deste trabalho pode-se verificar que a proposta de Jacobson e Christensen (1996) pode ser utilizada conjuntamente com a Terapia de Aceitação e Compromisso proposta por Hayes (1987) e a Psicoterapia Analítica Funcional de Kohlenberg e Tsai (2001).

PALAVRAS-CHAVES: Terapia comportamental, Psicoterapia analítico funcional, Terapia de aceitação e compromisso.

ABSTRACT:

Several theoretical approaches of Psychology bring an extended literature about couple therapy, however, the same doesn't happen inside the theory of Behaviour Applied Analysis. The aim of this work was to present a therapeutics proposal of the Integrative Couple Therapy: Promoting Acceptance and Change, from Jacobson and Christensen (1996) in detriment to the proposal of Behaviour of Couple Therapy. This work has the format of a theoretical research, and because of this the adopted procedure was the utilization of books, periodical and dissertations founded in library and searched in web sites also. The difference between the proposals of intervention is in the initial objectives. The behaviour of couple therapy is turned to the modification of the behaviour of the daily life of the couple in detriment of the complaint brought by the partners, while the Integrative Couple Therapy research to analysis the therapeutics relationship brought by the couple and from that to create a context in which the partners can explore one another by the acceptance and change. During the realization of this work it was able to verify that the proposal of Jacobson and Christensen (1996) can be used in conjunction with the Acceptance and Commitment Therapy proposed by Hayes (1987) and the Functional Analytical Psychotherapy from Kohlenberg and Tsai (2001).

KEY-WORDS: behavior therapy, funcional analytic, psychotherapy acceptance and commitment therapy.

* Psicóloga, discente do Curso de Especialização de Análise do Comportamento Aplicada de 2007 da UniFil.

** Docente e Coordenador do Curso de Especialização em Psicologia: Análise do Comportamento aplicada da UniFil e-mail:marcos.garcia@unifil.br

1. INTRODUÇÃO

Segundo Pavan (1982), a terapia comportamental de casal é a utilização de técnicas com a finalidade de modificar o relacionamento de casais desajustados. Ela, além de trabalhar com o casal, enfatiza o trabalho com cada cônjuge individualmente, levando em conta a relação conjugal na vida comum. Com isto, o objetivo é que no cotidiano, cada cônjuge mantenha seus direitos e liberdades, formando uma união harmônica.

A terapia comportamental de casal auxilia os cônjuges a descobrir formas das suas necessidades serem satisfeitas. Contudo, se todos os meios terapêuticos forem usados sem efeitos positivos, é preferível ajudar o casal a aceitar a separação, dando-lhes apoio, para que a nova adaptação traga menos traumas.

A terapia comportamental de casal utiliza-se de técnicas para eliminação de comportamentos não adaptativos por outros mais adequados. Essas transformações ocorrem no dia-a-dia, na relação interpessoal.

Para Pavan (1982), a grande maioria dos casais, quando procura terapia, já apresenta em seu repertório comportamentos inadequados, fixados e generalizados, sendo os mais comuns o irritamento mútuo, o excesso de punição e a falta de reforçamento por comportamento desejado, levando a um sentimento de rejeição. A falta de interação entre o casal também é uma característica marcante, no qual ambos isolam-se e não se comunicam.

Segundo Jacobson e Christensen (1996), a terapia comportamental para casais realiza treinamento de comunicação e resolução de problemas como técnicas de modificação de comportamento. Para eles, o ideal para a da terapia comportamental de casal é que ambos os cônjuges sejam jovens, com promessa de ficarem juntos, emocionalmente engajados e que tenham as mesmas definições do que é um bom relacionamento. Os casais passam a conceituar seus problemas em termos de déficits em comunicação e mudança de comportamento. Porém, é raro este ideal ser alcançado. Quando o comprometimento de um ou de ambos for baixo, não houver colaboração ou o modelo não se enquadrar na ideologia do casal, a terapia comportamental de casal não cumpre seu papel.

O objetivo da terapia comportamental de casal, nestes casos, é discriminar os estímulos responsáveis por comportamentos inadequados para eliminá-los, e ensinar ao casal não reforçar comportamentos mal adaptativos e a consequenciar comportamentos desejados.

2. TERAPIA DE CASAL INTEGRATIVA (*INTEGRATIVE COUPLE THERAPY*)

O trabalho da abordagem integrativa é criar condições para que o casal decida por si mesmo se o relacionamento tem ou não futuro viável através da criação de uma atmosfera terapêutica, na qual os cônjuges podem explorar um ao outro pela aceitação e mudança, ambos propostas pela Terapia de Casal Integrativa (ICT).

Para Jacobson e Christensen (1996), a Terapia de Casal Tradicional tem uma limitação significativa em relação à modificação de comportamentos governados por regras e em relação à incompatibilidade entre o casal. Para isso, a melhor alternativa é o trabalho de aceitação da ICT, o que significa o distanciamento da terapia comportamental de casal.

O trabalho de aceitação auxilia os casais a se amarem na diferença e não apenas quando são compatíveis. Ela é realizada quando ambos não vêem as diferenças como um caminho

construtivo e apresenta dois componentes: a tentativa em converter os problemas para a intimidade e compreender para negociar com incompatibilidades e problemas indissolúveis.

O procedimento utilizado para promover a aceitação envolve primeiramente que os cônjuges identifiquem que as diferenças entre si são intoleráveis. Depois eles permitem que o esforço remodele seu companheiro (a) com a imagem idealizada de marido ou esposa, e a seguir passam a tolerar melhor os comportamentos que eles não gostam um no outro ao invés de preferir que os comportamentos indesejáveis desapareçam. A intervenção de aceitação pode ajudar os casais de três formas: gerando intimidade com a área de conflito, gerando tolerância e mudança.

Na promoção da aceitação, conflitos são transformados em veículos de intimidade. São invocadas técnicas de tolerância pelo terapeuta como meio de neutralizar o impacto do comportamento negativo dos cônjuges e de bloquear esquivas. Entretanto, mesmo com essas técnicas de tolerância, os clientes gostariam que os conflitos não existissem, que o comportamento negativo não fosse evocado e que o comportamento positivo ocorresse com mais frequência.

Jacobson e Christensen (1996) colocam que mesmo quando estas técnicas são invocadas pelo terapeuta, o objetivo é neutralizar o impacto do comportamento negativo no parceiro. Então,

A diferença básica entre aceitação focada na intimidade e estratégias de tolerância é que no primeiro caso conflitos contribuem para o crescimento e desenvolvimento do relacionamento, enquanto no último os conflitos são ainda indesejáveis, mas são mais aceitáveis do que foram no início da terapia (JACOBSON E CHRISTENSEN, 1996, P.93)

Como o trabalho do terapeuta é ensinar os cônjuges a considerarem a diferença entre eles apenas como diferenças e não como defeitos, a descrever ao invés de avaliar e validar ao invés de invalidar o comportamento do outro, é proposto aos casais tarefas de pensar sobre as características do parceiro, sobre quais comportamentos passou a aceitar com o decorrer do tempo e sobre o que acha que não poderia aceitar.

Outra proposta de intervenção é a promoção de mudança de comportamento, partindo de um problema formulado pelo casal, pela negociação da solução e pela implementação de um acordo de mudança. Este acordo se transforma em uma regra. O terapeuta mantém a regra, mas espera que o casal mantenha o acordo para que ocorra um tipo de reforço natural ocorra com uma interação mais harmoniosa.

Embora os cônjuges procurem ver as mudanças como espontâneas, elas são algo mais, elas são produtos de mudanças no relacionamento funcional entre os comportamentos dos dois e na história de aprendizagem do casal, produzidos por eventos dentro e entre as sessões de terapia. Somente algumas vezes as intervenções de mudança da Terapia de Casal Tradicional se fazem necessárias na ICT.

A terapia de Casal Tradicional é utilizada quando a mudança não ocorreu com o trabalho de aceitação ou quando promove o aumento da aceitação no relacionamento, todavia sem produção de mudanças. Contudo, a mudança de comportamento é realizada mais facilmente quando há contexto de colaboração, que pode estar em si mesmo ou ser produzido por aceitação emocional.

Então, a Terapia de Casal Integrativa tem como objetivo proporcionar um contexto favorável para a expressão da dor sem culpa, e esta expressão é recebida pelo outro de forma favorável. Por isso faz-se importante a promoção de aceitação e mudança de comportamentos.

Jacobson e Christensen (1996), apresentam o procedimento para se chegar à aceitação e à mudança. Eles denominam tal procedimento como sendo “elaboração da formulação” pelo terapeuta. Essa formulação consiste em três componentes a serem incorporados pelo casal: um tema, um processo de polarização e uma armadilha mútua.

1. O tema descreve o conflito primário do casal. É visto como um identificador da função do comportamento no conflito. Para Jacobson e Christensen (1996), os comportamentos são mantidos pelo contexto, quando o comportamento muda o contexto também se modifica. Quando um dos parceiros modifica seu comportamento, o comportamento do outro também muda como consequência. Então, a função de identificar o tema é que ele ajuda a focalizar os comportamentos a serem modificados e generalizados em outras áreas do relacionamento. Esse trabalho de modificar o contexto conflituoso é feito pelo trabalho de aceitação e intervenções de mudança.

Para Jacobson e Christensen (1996), o tema intimidade distante¹ é o mais comum entre os casais, no qual um dos cônjuges, normalmente a mulher, exige mais tempo junto, mais conversas íntimas ou atividades sexuais com carinho e afeto antes da relação. Normalmente os temas não variam, eles fixam-se nas diferenças entre os cônjuges. Cada um tem um ideal de relacionamento e essas diferenças transformam-se em incompatibilidades e como consequência, em busca de alternativas para a sua resolução de diferentes formas.

2. O processo de polarização é descrito como um processo destrutivo de interação presente nos conflitos. Segundo Jacobson e Christensen (1996) quando um dos parceiros experimenta o comportamento negativo do outro, a reação natural é tentar modificar tal comportamento. Normalmente, casais que procuram terapia são mal-sucedidos nesta tarefa. Terapeutas do comportamento assumem que o fracasso na mudança é devido à deficiência na comunicação e conflitos nas habilidades para resolução de problemas, já que cada esforço para mudança vai contra os esforços do outro em manter as diferenças.

Para Jacobson e Christensen (1996) colocam que através da polarização o relacionamento ruim transforma as diferenças em deficiências, fazendo parecerem maiores do que realmente são. Isso acarreta o desaparecimento de reforçadores positivos anteriores. Como consequência, maximiza-se o valor do reforçador negativo.

3. A armadilha mútua, situação em que o casal se encontra como consequência do processo de polarização, de não saber lidar com as diferenças, o que pode levá-los a uma separação.

Para os autores, o principal objetivo da Terapia de Casal Integrativa é que os casais adotem a “elaboração da formulação”, para que se transformem transformando durante o tratamento, mas é preciso se manter sempre como uma organização para o casal, levando-os a se livrarem de suas culpas, comportamentos de acusação e devem permitir a si mesmos e ao outro a aceitação e a mudança.

¹Intimidade distante é uma relação conflituosa entre duas pessoas, no qual uma busca mais intimidade e a outra sente-se mais confortável com a distância estabelecida.

A “elaboração da formulação” fornece um princípio de organização tanto para o terapeuta quanto para os clientes, ajudando a apoiar os casais durante os conflitos ou durante as sessões. Ela fornece um vocabulário que os casais possam usar para se unirem contra seus problemas e para criarem distância entre eles e seus problemas. Com o passar do tempo, o terapeuta espera que eles reconheçam a polarização como ela ocorre e identifiquem conflitos particulares como exemplos de seus temas.

A formulação é elaborada através de uma estrutura de avaliação particular e é informada aos casais através de uma sessão de feedback.

O terapeuta, segundo Jacobson e Christensen (1996), também passa a ser uma fonte de análise. Os autores destacam as habilidades do terapeuta, como sendo uma delas - a capacidade de usar o humor, pois isto forma um contraponto, encorajando o casal a levar seus problemas com menos seriedade para que possam aceitar melhor um ao outro, o que acaba sendo uma forma de criar um ambiente terapêutico ameno de estimulações aversivas.

O terapeuta deve estar consciente não apenas do que o cliente diz, mas também da sua expressão facial e corporal para auxiliá-lo a determinar o curso do tratamento. Ele deve desenvolver a habilidade para encontrar compaixão e simpatia em cada história pessoal, mesmo que o cônjuge esteja apresentando comportamentos de antipatia e desprezo.

Na ICT, segundo Jacobson e Christensen (1996), o terapeuta busca desenvolver comportamentos de empatia e compaixão através de discussões abertas sobre todas as causas de conflitos. Ele busca modelar comportamentos como se comunicar, como se comportar sem punir o outro (posturas não culpáveis), assim como avaliar comportamentos que não foram realizados.

3. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Como a Terapia Comportamental de Casal só pode ser utilizada em casais que são capazes e estão dispostos a mudar, quando estes se deparam com problemas insolúveis e diferenças irreconciliáveis, a Terapia Comportamental de Casal não dispõe de técnicas para a mudança destes problemas. Requisitos que não são necessários na Terapia de Casal Integrativa (ICT) com a proposta de aceitação.

Aceitação envolve mudança de reações emocionais para o comportamento e mudança no valor do estímulo. Além dela, como já visto, a ICT também realiza mudança de comportamento que envolve aumento ou diminuição na frequência ou intensidade do comportamento evocado. Com isto, a ICT utiliza estas duas estratégias que são intimamente relacionadas, pois mudando o valor que o estímulo tem para o parceiro, seu comportamento modifica-se conseqüentemente. Em razão disto, estratégias de aceitação fazem-se necessárias como primeiro recurso na Terapia de Casal Integrativa.

Como a ICT objetiva promover a aceitação de comportamentos e estados privados tanto da própria pessoa como do seu parceiro, ela leva-os a mudarem o foco do tema (discrimina a função do comportamento no conflito) para o processo de polarização (processo destrutivo de relacionamento), para que ambos percebam a forma negativa com que se relacionam. Jacobson e Christensen (1996) dizem que o importante não é o parceiro entender que o outro se sente aprisionado, mas experienciar a sensação dele. Esta experiência leva à maior intimidade e proximidade.

Além de o terapeuta ensinar os parceiros a reconhecerem o processo de polarização, deve também ensiná-los a formularem e descreverem suas histórias de vida deve evitar que ocorram conflitos, não permitir linguagem raivosa e acusatória e utilizar linguagem familiar a do cliente, justificando a necessidade de habilidades sutis por parte do terapeuta. Portanto, o trabalho de aceitação visa desenvolver no casal uma forma diferente de falar sobre os problemas, levando o terapeuta, muitas vezes, a utilizar-se de metáforas (utilização de linguagem não literal) como na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) proposta por Hayes (1987), para que o casal encare seus problemas de uma outra maneira e mude a forma de experienciar o que o outro fez ou disse.

A Terapia Comportamental de Casal é mais extensa em número de sessões do que a Terapia de Casal Integrativa, pois leva mais sessões para alcançar resultados positivos, além de apresentar maior número de casais com recaídas após o tratamento (JACOBSON E CHRISTENSEN, 1996). Como atualmente as pessoas buscam atendimento terapêutico com urgência em relação à alta no tratamento tanto por condições financeiras como por disponibilidade de tempo, a ICT torna-se uma boa proposta de tratamento.

Quando a utilização de técnicas da Terapia Comportamental de casal produzirem conflitos, o terapeuta deve retornar ao trabalho de aceitação. Já na ICT, quando há conflitos entre o casal, encontra-se a oportunidade ideal para o trabalho de aceitação, ainda mais quando o casal está experimentando sofrimento em relação ao tema ou à polarização, como a grande maioria dos clientes apresenta quando buscam terapia.

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a Terapia de Casal Integrativa assumem a própria responsabilidade com a mudança e aceitação de estados emocionais e experiências privadas, acarretando uma modificação do comportamento e, como consequência, uma mudança de contingências, levando os parceiros a experienciarem novos reforçadores positivos e a aproximarem-se mais um do outro.

O terapeuta da ICT assemelha-se ao terapeuta da ACT, visto que ambos têm como objetivo promover a aceitação de eventos privados e de comportamentos para a promoção de mudança, além do compromisso com o tratamento, tanto pela frequência nas sessões, como pela realização de tarefas propostas.

Na ACT, a resistência é definida como sendo um comportamento do cliente de utilizar razões sociais para explicar seu comportamento. Na Terapia de Casal Integrativa, a resistência é definida como a dificuldade do terapeuta em lidar com a não realização de tarefas por parte do cliente. Isto demonstra que, para um trabalho completo, pode-se analisar a resistência de ambos dentro da sessão, buscando na relação terapêutica a responsabilidade de cada um. Neste momento, a Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) de Kohlenberg e Tsai (2001) pode auxiliar o terapeuta da ICT a formular o tema através da observação dos CRB1 (Comportamentos Clinicamente Relevantes) apresentados na sessão, visto que os comportamentos dos parceiros, um em relação ao outro são grandes fontes para a análise funcional, ou seja, para o tema. Como a FAP enfatiza os efeitos dos relacionamentos, ela pode aliar-se com a ICT no atendimento a casais.

Já na Terapia Comportamento de Casal, o comportamento do cônjuge é selecionado através de comportamentos a serem modificados, mesmo que os parceiros não estejam preparados para a mudança.

Apesar do objetivo principal da ICT ser equacionar o casal, é necessário também que cada um dos parceiros discrimine os comportamentos que influenciam no relacionamento, para poder mantê-los ou mudá-los e aceitar algumas características do parceiro para que haja melhora no relacionamento.

4. REFERÊNCIAS

HAYES, S.C. A Contextual approach to therapeutic change. In: N. JACOBSON (Ed.) *Psychotherapist in Clinical Practice: Cognitive and Behavioral Perspectives*. New York: Guilford, 1987

JACOBSON, N.S; CHRISTENSEN, A. *Integrative Couple Therapy: Promoting Acceptance and Change*. New York, London: W.W. Norton & Company, 1996.

KOHLBERG, Roberto, J; T'Sai, Mavis. *Psicoterapia Analítica Funcional: Criando Relações Terapêuticas Intensas e Curativas*. Santo André, SP: ESETec Editores Associados, 2001.

PAVAN, M.L.O. *Aplicação da Terapia Comportamental no Tratamento de Casais*. 283 f. Livre Docência (USP – Instituto de Psicologia). São Paulo, 1982.