

A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA EM CASAL EM UM RELACIONAMENTO

RODRIGUES, K. T.¹; PINTO, D. S. M.²

RESUMO

A terapia em casal atualmente ainda é uma área de pouco acesso, devido ao fato de muitas pessoas ainda duvidarem da eficácia. É importante ressaltar que a terapia em casal tem como objetivo a promoção da saúde individual, pois, durante o trabalho terapêutico alguns casais se mantêm juntos e outros se separam. Este trabalho tem como objetivo mostrar a eficácia da terapia individualmente e no casal, ressaltando o propósito do processo. E também mostrando como ela surgiu e como o terapeuta pode realizar esse trabalho com os cônjuges. A metodologia baseia-se em pesquisas bibliográficas que envolvem a leitura de livros, artigos publicados em revistas e trabalhos acadêmicos. Vale ressaltar que este trabalho procura apontar os caminhos que fez com que surgisse a terapia em casal e quais as estratégias que o terapeuta pode utilizar para realizar essa intervenção.

Palavras-chave: Casal. Relacionamento. Terapia.

ABSTRACT

Couple therapy is currently still an area of little access, due to the fact that many people still doubt its effectiveness. It is important to emphasize that couple therapy aims to promote individual health, because during the therapeutic work some couples stay together and others separate. This work aims to show the effectiveness of therapy individually and in couples, highlighting the purpose of the process. And also showing how it came about and how the therapist can do this work with the spouse. The methodology is based on bibliographic research involving the reading of books, articles published in journals and academic works. It is worth mentioning that this work seeks to point out the paths that led to the emergence of couple therapy and what strategies the therapist can use to carry out this intervention.

Keywords: Couple. Relationship. Therapy.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como foco principal analisar e descrever como surgiu a terapia em casal e quais foram as principais estratégias desenvolvidas pelos primeiros

¹ Kawanne Taques Rodrigues. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana-PR. 2022. Contato: kalltaques@gmail.com

² Débora Sanitá Malaguido Pinto. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana-PR. 2022. Contato: debora.malaguido@fap.com.br

terapeutas a atuar na área. Visando discutir a importância desta intervenção para a promoção da saúde individual.

O objetivo deste trabalho é expor a eficácia do trabalho do terapeuta, apresentando algumas técnicas que ele pode utilizar para realizar a intervenção. O presente trabalho busca dar ênfase na importância do trabalho do psicólogo com um casal.

É relevante compreender a importância da terapia em um relacionamento, para que um casal saiba o momento em que ele deve procurar um terapeuta, compreendendo quais aspectos positivos esse trabalho irá trazer para seu relacionamento e posteriormente, para sua vida. Nesse sentido, a proposta é elaborar uma discussão ressaltando a terapia como um meio que possa trazer benefícios para a vida individual e a vida em casal.

OBJETIVOS

Descrever como surgiu a terapia em casal e quais estratégias o terapeuta pode utilizar para fazer esse trabalho com o casal.

METODOLOGIA

Trata-se de um trabalho que foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica e exploratória. As pesquisas foram feitas em materiais publicados sobre determinado assunto e conhecimentos já estudados, que são utilizados como um norteamento e também como necessidades de novas questões a serem trabalhadas (MARCONI; LAKATOS, 2003). Para produzir este trabalho foi utilizada a leitura de livros, artigos publicados em revistas e trabalhos acadêmicos. Essas buscas foram realizadas em sites, como por exemplo, o SciELO, que oferece uma ampla biblioteca de materiais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Vandenberghe (2006), a terapia comportamental de casal manifestou-se inicialmente nos países em que havia uma discriminação rígida dos papéis de gênero do homem e da mulher na família. Por causa das duas guerras mundiais, muitos homens

tiveram que se retirar do mercado de trabalho, fazendo com que abrisse a porta do mercado para as mulheres. Essa redistribuição do trabalho fez com que uma grande mudança ocorresse na cultura conjugal. A partir daí a mulher passou a não pertencer ao papel de cuidar do lar e das crianças, e o papel autoritário e de “pai de família” do marido passou a ser revisado.

Com esse desmembramento dos papéis, os parceiros precisavam, mais do que antes, desenvolver habilidades de solução de problemas e de comunicação, para se viver em casal. Quando surgiu a terapia em casal, os primeiros terapeutas a trabalharem com ela tinham uma formação em Análise Aplicada do Comportamento. Pois, o interesse maior era no comportamento publicamente observável e quantificável, procurando as explicações do comportamento em variáveis ambientais. Sendo assim, cada parceiro determina com seu comportamento, as contingências que induzem o comportamento do outro (VANDENBERGHE, 2006).

Um dos primeiros analistas comportamentais a trabalhar com casais foi Stuart (1969). Seu objetivo era compreender o casal fazendo com que os parceiros permanecessem sob controle recíproco do comportamento um do outro. Sua técnica se chamava “contrato de trocas de comportamentos”, sendo da seguinte forma: cada parceiro escolhia um comportamento que gostaria que seu parceiro mudasse ou fortalecesse. Seu objetivo era desenvolver o treino em comunicação, em tomada de decisão e estabelecer o controle por reforçamento positivo entre o casal (STUART; 1969 apud DELITTI; DERDYK; 2009).

Jacobson e Christensen (1998) desenvolveram a Terapia Comportamental Integrativa de Casal (IBCT), que tinha como objetivo intervenções que gerassem aceitação emocional, que combinadas com a terapia comportamental de casal, geram a mudança (Otero & Ingberman, 2004). Segundo Cordova e Jacobson (1999), as estratégias de mudança dependem da capacidade dos parceiros para colaborar. Sendo assim, os casais que apresentam dificuldades em se reconciliar se tornam mais enraizados nas suas posições, quando sujeitos a essas técnicas. Segundo os autores, os casais obteriam maior sucesso se ao invés de se livrar dos problemas, eles os usassem como um caminho para o autoconhecimento. A IBCT originou-se a partir daí,

incluindo estratégias que desenvolvem a aceitação dos problemas com estratégias de mudança.

Nesta abordagem, o terapeuta busca trabalhar com o casal o treino de comunicação e resolução de problemas, adotando estratégias que desenvolvam a aceitação emocional. Esta aceitação emocional tem como objetivo o casal aceitar as suas diferenças, sem querer o mudar para outro, usando seus problemas como um norteador para conhecer as particularidades de seu cônjuge. Por isso, esta abordagem é denominada como integrativa (PLENTZ RD; 2014).

Durante o processo terapêutico, alguns casais se mantêm casados e outros se separam. O compromisso da terapia é com a promoção da saúde emocional dos membros do casal e não com a manutenção ou a ruptura do casamento. A rigidez e a estereotipia quase sempre caracterizam a patologia, enquanto a flexibilidade e a possibilidade de mudança apontam para a saúde. Em alguns casos, a mudança de um dos membros do casal em terapia, ou da interação conjugal, leva à ruptura do casamento. Em outros, é a rigidez e a impossibilidade de mudar que levam a tal ruptura (FERES-CARNEIRO; 1994, p.37).

CONCLUSÃO

Em virtude dos fatos mencionados, concluímos que os problemas conjugais sempre existiram, porém, ficaram mais evidentes com a entrada das mulheres no mercado de trabalho.

É importante ressaltar que a terapia em casal oferece vantagens individualmente, pois durante o processo terapêutico alguns casais continuam juntos e outros se separam. O compromisso maior do terapeuta é com o indivíduo, e não com a manutenção do relacionamento.

Uma das terapias comportamentais mencionadas ao decorrer do trabalho foi a TCIC (Terapia Comportamental Integrativa de Casal - Integrative Behavioral Couple Therapy - IBCT), ela tem como objetivo realizar uma intervenção que faça com que o casal desenvolva aceitação e compreensão. A aceitação é a peça fundamental das Terapias Contextuais.

REFERÊNCIAS

DELITTI, M. ; DERDYK, P. O trabalho da análise do comportamento com grupos: possibilidades de aplicação a casais e famílias. In: BORGES, N. B.; CASSAS, F. **Clínica analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos**. Artmed Editora, 2009. p. 259-269.

FERES-CARNEIRO, T. **Terapia de casal: ruptura ou manutenção do casamento?**. Temas psicol., Ribeirão Preto , v. 2, n. 2, p. 37-52, ago. 1994.

JACOBSON, N. S., & CHRISTENSEN, A. **Acceptance and Change in Couple Therapy: A Therapist's guide to Transforming Relationships**. New York: Norton, 1998.

MARCONI; M. de A., LAKATOS; E. M., **Fundamentos de Metodologia Científica**; ed. Atlas; v. 5; São Paulo; 2003.

OTERO, V. R. L. ; INGBERMAN, Y. K. **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, 2004.

PLENTZ RD, A. I. **A eficácia das terapias comportamentais de casal na satisfação conjugal**. Rev. bras. psicoter. 2014;16(3):30-43.

STUART, R. **Tratamento operante-interpessoal para discórdia conjugal**. Jornal de Consultoria e Psicologia Clínica, 33 (6), 675-682, 1969.

VANDENBERGHE, L. **Terapia comportamental de casal: uma retrospectiva da literatura internacional**. Rev. bras. ter. comport. cogn. vol.8 no.2 São Paulo dez. 2006.