

AS CONTRIBUIÇÕES DA IBCT NA TERAPIA COM CASAIS: UM OLHAR ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL

RODRIGUES, A. M.¹; CARVALHO, T. M.²

RESUMO

A Terapia Comportamental Integrativa de Casais (IBCT) pode contribuir para o relacionamento de casais em situação de crise. Foi realizado um levantamento bibliográfico por meio de materiais científicos digitais e livros. A falta de resolução dos conflitos entre um casal pode levá-los há um desgaste emocional, sendo o divórcio a única solução encontrada. Conclui-se que, a partir das estratégias de aceitação, comprometimento e mudança da IBCT, é possível que o casal em situação de conflito possa resolver os problemas futuros de maneira independente, e através da comunicação assertiva resgatar mutuamente sua intimidade, diminuindo as chances de divórcio.

Palavras-chaves: IBCT. Análise do Comportamento. Terapia de Casal. Divórcio.

INTRODUÇÃO

O casamento é um marco importante da vida adulta desde a idade média, é onde os indivíduos constituem as mais profundas relações afetivas, sendo considerado como uma fonte de reforçamento e felicidade na vida do parceiro(a) conjugal.

Com o passar do tempo podemos observar que as dificuldades da relação à dois tendem a aumentar, muitas das vezes os casais que passam por essas circunstâncias não conseguem resolver os problemas sozinhos e evitar que o fim da relação aconteça. Tais dificuldades podem surgir por vários fatores como: educação dos filhos; casamento na rotina; falta de intimidade; ciúmes em excesso; falta de comunicação; excesso de cobranças; infidelidade; dívidas; entre outras.

¹ Amanda Mayara Rodrigues. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana-FAP. Apucarana- PR. 2022. Contato: amandamayrodrigues9@gmail. com

² Thaísa Mara de Carvalho. Orientadora da Pesquisa. Docente e Especialista do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana- PR. 2022. Contato: thaisa.m.carvalho@hotmail.com

Com isso, a IBCT, ou seja, a terapia para casais ajuda os casais em conflito na resolução das divergências existentes na relação, contribuindo de maneira positiva na reflexão e promoção de estratégias de aceitação e mudança de cada indivíduo participante da relação, a fim de que possa haver um resgate do relacionamento afetivo entre o casal, e que possam de modo assertivo solucionar os conflitos do casamento.

OBJETIVO

Geral

Compreender de que forma a Terapia Comportamental Integrativa de Casal contribui na relação de casais em situação de crise.

Específicos

Proporcionar conhecimento a respeito de como o casamento surgiu; apresentar algumas dificuldades mais comuns que podem levar um casamento ao fim; descrever sobre a IBCT como recurso terapêutico para casais.

METODOLOGIA

Essa pesquisa foi realizada através de um levantamento bibliográfico através de materiais científicos já publicados como: “livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet” segundo citam Prodanov; e Freitas (2013, p. 54). Esse tipo de pesquisa tem como objetivo proporcionar que o investigador tenha contato direto com todo material escrito sobre o assunto escolhido.

E como técnica de análise dos dados o método utilizado foi o qualitativo, uma vez que, foi realizada “Análise de conteúdo; Construção de teoria; Análise de discurso” através do modelo exploratório (PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 115).

RESULTADOS/DISCUSSÃO

De acordo com Naves (2013), no século XX foi quando as famílias se estabeleceram pelo parentesco. Os grupos familiares podem ser compostos por membros nucleares, sendo o casal com filhos ou sem filhos, ou grupos familiares compostos por membros nucleares e mais parentes ligados ao casal. (NAVES, 2013).

Para a análise do comportamento as famílias são compostas por membros que se relacionam entre si, e através dessa relação o indivíduo aprende a viver no

grupo social, por meio desse convívio, onde os comportamentos de todos os membros vão sendo moldados tanto no âmbito individual como no coletivo. (DELITTI; DERDYK, 2012).

Dentro da vida a dois podem surgir algumas dificuldades que, se não solucionadas, podem levar o casal ao término, dentre elas “o nascimento dos filhos; o surgimento de rotinas, cujos cônjuges não aprendem a lidar com elas de maneira eficaz; a estabilização da vida sexual; o amadurecimento desigual do casal” (GONÇALVES, 2006, p. 13), além do ciúmes em excesso, que também pode ser um fator determinante no caso de divórcio.

Tendo em vista o grande sofrimento que o acúmulo de divergências pode trazer ao casal com o passar dos anos, muitas das vezes, causado pela falta de comunicação e intimidade entre o casal, Jacobson e Christesen (1996) *apud* Féres-Carneiro e Neto (2008) criaram um modelo de terapia comportamental para casais, nomeado de Terapia Comportamental Integrativa de Casais (IBCT), que tem como objetivo a "mudança comportamental e o aumento da aceitação mútua entre os cônjuges" (FÉRES-CARNEIRO; NETO, 2008, p. 175).

Christensen e Jacobson (2000); Otero (2003) *apud* Otero e Ingberman (2004, p. 369) descrevem uma classe de comportamentos com diferentes formas de intervir na terapia de casal, sendo eles:

- a) ajudar o casal a identificar os próprios sentimentos e os da outra pessoa, expressando-os e nomeando-os corretamente (raiva, medo, indiferença, vingança, forra, abandono, desamparo, ressentimento etc.);
- b) evitar inferir intenções maldosas no outro;
- c) identificar os valores de vida que estão embutidos em cada comportamento queixa (respeito, solidariedade, individualismo etc.);
- d) desenvolver habilidades que permitam o aumento de interações positivas;
- e) demonstrar interesse pelo conteúdo da fala do outro;
- f) indicar que está ouvindo com atenção;
- g) parafrasear e identificar semelhanças e diferenças entre relatos sobre um mesmo fato;
- g) atentar para o fato de que diferentes interpretações geram diferentes estados emocionais e que diferentes compreensões levam a acreditar em diferentes regras;
- h) ajudar os parceiros a identificar os modelos de interação que cada um traz consigo e o quanto cada um deles os reproduz no relacionamento do casal, lembrando que é mais fácil perceber no outro do que em si mesmo;
- i) voltar para as histórias de vida de cada um tentando identificar em seu repertório a influência dos modelos de interação de seus pais;
- j) identificar como as características pessoais, de cada membro do casal interferem na qualidade da relação;
- k) não tentar mudar o outro impositivamente;
- l) rever a forma de compreender o próprio comportamento e o comportamento do outro;
- m) fazer análises funcionais, distinguindo topografia de classes de respostas;
- n) falar sobre seu próprio comportamento e não sobre o comportamento do outro;
- o) clarear algumas regras básicas que, normalmente, estão presentes nas relações dos casais em crise [exemplo: 'ele(a) planejou algo para me prejudicar'; 'ele(a) fez alguma coisa exatamente porque eu não gosto'; 'a relação é ruim porque o outro não colabora', de modo a estabelecer regras de interação mais adaptativas.

De acordo com Silva (2007) o processo terapêutico conduz ao desenvolvimento de um bom nível de autoconhecimento, que é caracterizado pelo conhecimento que o ser humano tem de si mesmo, das suas especificidades, habilidades, dificuldades e sentimentos. Com isso, o parceiro(a) pode compreender suas insatisfações e desenvolver a tolerância e aceitação do comportamento-problema do cônjuge, pode ajudar o mesmo a discriminar melhor os comportamentos que são aceitáveis em uma relação, os que precisam de uma mudança comportamental, e assim ter melhores chances de optar entre o resgaste da relação ou o término da mesma.

Como objetivo terapêutico, o treinamento de habilidades de comunicação e o treinamento de solução de problemas são técnicas que servem para preparar o casal para enfrentar futuras dificuldades e desafios que inevitavelmente surgirão depois do término da terapia (VANDENBERGHE, 2015). Através do comportamento assertivo o indivíduo é capaz de enfrentar o conflito de modo eficaz, visando uma relação saudável entre os mesmos.

CONCLUSÃO

Pode-se observar por meio deste trabalho que muitos casais tem dificuldades de lidar com os desafios que implicam a relação a dois, por exemplo, a falta de comunicação entre os cônjuges, surgimentos de rotinas, falta de intimidade, e etc., com isso o casamento entra em um desgaste crescente, levando o casal a optar pelo divórcio, visto que ambos os parceiros, ou um deles, não conseguem enxergar solução para os seus problemas.

Em virtude dos fatos mencionados, a IBCT propõe uma intervenção para os conflitos da relação conjugal, a fim de proporcionar aos casais em situação de crise, aceitação da individualidade do parceiro(a) e mudança dos comportamentos-problemas que dificultam uma boa convivência.

Com base nas análises apresentadas, considera-se que o casal seja capaz de solucionar os problemas futuros de maneira independente através da comunicação assertiva, expressão de sentimentos, reforço positivo dos comportamentos adequados do cônjuge, e compromisso com a relação, diminuindo as chances de divórcio, uma vez que ambos optam por permanecer comprometidos com o parceiro(a) e com a relação.

REFERÊNCIAS

DELITTI, M.; DERDYK, P. Clínica analítico-comportamental. In: BORGES, Nicodemos Batista; CASSAS, Fernando Albregard. **O trabalho da análise do 29 comportamento com grupos: possibilidades de aplicação a casais e famílias.** ed. 1. Editora: Artemed. Porto Alegre, 2012. p. 259-268.

FÉRES-CARNEIRO, T.; NETO, O. D. Psicoterapia de casal: modelos e perspectivas. **Aletheia**, 27. 2008. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1150/115012525013.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2022.

GONÇALVES, M. M. O. **Análise das contingências que atuam na manutenção dos vínculos conjugais contemporâneos.** Monografia (Graduação em Psicologia)- Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Centro Universitário de Brasília. Brasília. 2006. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/123456789/2885>. Acesso em: 03 abr. 2022.

NAVES, A. R. C. X.; VASCONCELOS, L. A. Análise de interações familiares: Um estudo de caso. **Psicologia: Teoria Pesquisa**. 29,149-158. 2013. doi:10.1590/S0102-37722013000200004. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ptp/v29n2/04.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2022.

OTERO, V. R. L.; INGBERMAN, Y. K. Terapia Comportamental de Casais: da teoria à prática. In: BECK, J. S. **Sobre Comportamento e Cognição: contingências e metacontingências– contextos sócio-verbais e o comportamento do terapeuta.** Santo André: Estec. v.13, p. 363-373, 2004.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** 2. ed. Rio Grande do Sul: ASPEUR, 2013. p. 277.

SILVA, J. S. da. Autoconhecimento como técnica psicoterapêutica para a mudança comportamental. 2007. Monografia (Graduação em Psicologia). **Faculdade de ciências da educação e saúde, Centro Universitário de Brasília.** Brasília. 2007. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/123456789/2972>. Acesso em: 26 fev. 2022.

VANDENBERGHE, L. Terapia Comportamental Integrativa de Casais. IN: LUCENA-SANTOS, P.; PINTO-GOUVEIA, J.; OLIVEIRA, M. da S. (Org.) **Terapias Comportamentais de Terceira Geração: guia para profissionais.** Novo Hamburgo: Sinopsys, p. 506-526, 2015.