

TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAL (IBCT) DIRETRIZES DO LIVRO DIFERENÇAS RECONCILIÁVEIS

FLEISZ, C. A.¹; PINTO, D. S. M.²

RESUMO

A Terapia Comportamental Integrativa de Casal (IBCT) é uma terapia Analítico-Comportamental que auxilia os casais a se conhecerem melhor, utilizando principalmente, técnicas de aceitação e mudança. Dessa forma, o presente artigo foi pautado em pesquisas bibliográficas que exploraram a integração de tais técnicas com o objetivo de divulgar a IBCT, utilizando como principal material o livro “Diferenças Reconciliáveis”.

Palavras-chave: Diferenças Reconciliáveis. IBCT. Terapia de Casal.

ABSTRACT

Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) is an analytical behavioral therapy that assists couples to know each other better, using mainly techniques of acceptance and change. Thereby, this article was guided by bibliographic research that explores the integration of the above techniques aiming to disseminate IBCT, using as key material the book “Reconcilable Differences”.

Key words: Reconcilable Differences. IBCT. Couple therapy.

INTRODUÇÃO

¹ Cintia Andreia Fleisz. Graduada do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. Contato: cintia.fleisz@hotmail.com

² Débora Sanitá Malaguido Pinto. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. Contato: deborasma@gmail.com

Os cientistas explicam o amor como cargas hormonais que são lançados pelo organismo na corrente sanguínea dos indivíduos, devido à momentos prazerosos com determinadas pessoas. Já para Skinner [1953] (2003, p. 339), “o amor poderia ser analisado como a tendência mútua de dois indivíduos a se reforçarem um ao outro, em que o reforço pode ser sexual ou não” e, conforme o mesmo, todo comportamento reforçado positivamente tende a aumentar sua frequência, enquanto comportamentos não reforçados tendem a extinguir-se. Dessa forma, pontua-se aqui que, por aspectos neurobiológicos ou comportamentais a vida de casal é permeada por contingências diversas, que com frequência levam os parceiros a diminuir ou extinguirem grande parte de seus repertórios comportamentais do início da relação, onde alguns reforços acabam dando lugar a discussões e conflitos em geral. Por vezes a forma de lidar com o outro, a difícil aceitação dos comportamentos alheios e outros acontecimentos também fazem parte do cenário, deixando a relação com um aspecto insustentável.

Na relevância do presente artigo, destacar-se-á o que é a Terapia Comportamental Integrativa de Casal (IBCT), o seu detalhamento através do livro “Diferenças Reconciliáveis” e o caminho por qual o terapeuta segue para alcançar objetivos como o desenvolvimento de um repertório comportamental que mantenha os laços existentes, permeados pelo afeto, compreensão e aceitação ou, até mesmo, o preparo dos clientes para a separação.

OBJETIVOS

Casais geralmente procuram ajuda quando os conflitos encontram-se “sem solução”, mas por algum motivo se permitem dar uma última chance. Nesse âmbito nota-se a carência de pesquisas que endossam e divulgam os conceitos relacionados a principal terapia da Análise do Comportamento utilizada no trabalho com casais, a IBCT (Integrative Behavioral Couple Therapy) e, através desse artigo, objetiva-se disseminar o conhecimento sobre tal terapia, como também seu histórico e fases, através do livro Diferenças Reconciliáveis e, estratégias utilizadas pelo terapeuta, contando com possibilidades de resultados efetivos.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do presente artigo realizou-se pesquisas bibliográficas e leituras críticas em livros, capítulos e artigos dos autores da mencionada técnica. Utilizou-se principalmente o livro Diferenças Reconciliáveis, por se tratar de uma técnica especificada nele e, optou-se por tal pesquisa devido a ânsia de divulgar materiais que contenham informações a respeito da terapia e, que possam ser utilizados pela comunidade em geral, por ser de fácil acesso e compreensão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT), surgiu em meados da década de 90 sendo um aperfeiçoamento da Traditional Behavioral Couple Therapy (TBCT), terapia da Análise do Comportamento que era utilizada até aquele momento no trabalho com casais. A IBCT formou-se sobre três premissas básicas: foco em todo o relacionamento, substituindo o interesse maior que era sobre comportamentos alvos, ênfase no comportamento moldado por contingências e a proposta da aceitação frente a contextos passíveis dela (excluindo qualquer tipo de violência). (CHRISTENSEN, DOSS E JACOBSON, 2018)

Apresentando assim um resultado mais significativo que o modelo anterior, a IBCT tornou-se a opção mais utilizada por terapeutas analítico-comportamentais e, em 1999, Christensen, Doss e Jacobson publicaram o livro Diferenças Reconciliáveis, que foi elaborado com linguagem acessível a todos, e passou a ser utilizado com os casais como um material de apoio para auxílio do trabalho e entendimento da mesma. O livro físico hoje está em sua segunda edição, revisada, e possui uma ramificação on-line, que é um programa desenvolvido pelo Dr. Brian D. Doss, baseado em suas etapas, que auxilia casais que preferem realizar o tratamento nesse modelo.³ (CHRISTENSEN, DOSS E JACOBSON, 2018)

A IBCT não possui um protocolo rigoroso, mas tem uma estrutura bem definida, sendo que as 04 primeiras sessões são a fase de avaliação, onde o terapeuta analisa e compõe a formulação do caso e da queixa para a análise funcional, avaliando os antecedentes, o comportamento propriamente dito, suas consequências e respectivas

³ O programa on-line encontra-se no seguinte endereço: www.OurRelationship.com

funções chegando aos seus componentes básicos: tema, polarização e armadilha mútua. (LINS, 2019)

Ao invés de se apegar a situações específicas que ocorrem com o casal, o terapeuta amplia seu trabalho para a exploração de diversos acontecimentos do relacionamento, independente de favoráveis ou não. Ele realiza ainda uma distinção entre os comportamentos moldados por contingências e os advindos de regras, trabalhando com ênfase nos que são frutos de contingências pois esses levam a mudanças mais duradouras do que os advindos de regras. (CHRISTENSEN *et al.* 2016)

Dessa forma, a IBCT possui a estratégia de mudar as respostas dos casais frente às situações incômodas que relatam, trabalhando a diferença que o parceiro considera problemática nele mesmo e não no outro, fazendo com que a queixa seja observada com mais sensibilidade, conduzindo-o ao entendimento do porque o cônjuge age de tal forma e trabalhar a aceitação do comportamento. (CHRISTENSEN *et al.* 2016)

O ser humano tem a tendência de achar que o que faz está certo à sua maneira e naturalmente tenta mudar o outro, mas o faz da maneira mais errada possível e, em suas próprias tentativas de melhora pode estar realizando a “cura tóxica”, que nada mais é do que uma maneira catastrófica de resolver os problemas. A aceitação é a base da genuína mudança. (CHRISTENSEN *et al.* 2016)

As técnicas de aceitação são as mais utilizadas nesse contexto para que o casal se sinta mais unido, entendam as peculiaridades de cada e com isso abandonem o ideal de mudar o outro. (LINS, 2019)

Além da aceitação existem outras estratégias da IBCT como manejos de comunicação, mindfulness, técnicas para distanciamento de conflitos, tolerância e empatia e até a preparação de ambos para a separação, quando isso for inevitável. O terapeuta irá adaptar as técnicas às necessidades do casal. (CHRISTENSEN, DOSS E JACOBSON, 2018)

CONCLUSÃO

Nota-se que a Terapia Comportamental Integrativa de Casais é formada por estratégias e nuances que além de resolução de conflitos podem ensinar os casais a ter uma vida e um relacionamento bem mais saudável, respeitando-se mutuamente,

conhecendo os limites e dificuldades do outro e acatando situações que são passíveis de aceitação. A compreensão, e a tolerância emocional são comportamentos essenciais para se atingir objetivos e ter sucesso em todas as esferas da vida e a aceitação é ainda o melhor caminho para a mudança. Ao aperfeiçoarem a Terapia Comportamental de Casais, Andrew Christensen, Brian D. Doss e Neil S. Jacobson estavam indo além de olhar para casais, estavam enxergando o ser humano em toda a sua necessidade e plenitude.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHRISTENSEN, A., DOSS, B. D., & JACOBSON, N. S. **Diferenças reconciliáveis:** reconstruindo seu relacionamento ao redescobrir o parceiro que você ama, sem se perder. 2. ed. Novo Hamburgo: Sinopsys. 2018.

CHRISTENSEN, Andrew, *et al.* Problemas do casal. *In:* BARLOW, D. H. (Org.), **Manual clínico dos transtornos psicológicos:** Tratamento passo a passo. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. p. 697-724

LINS, Mara R. S. W. Terapia Comportamental Integrativa de Casal. *In:* MELO, Wilson V. (Org). **A Prática das Intervenções Psicoterápicas:** como tratar pacientes na vida real. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019. p. 529 - 549.

SKINNER, B.F. **Ciência e comportamento humano.** 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1953-2003.