

# Comunicação versus resolução de problemas numa sessão única de terapia comportamental de casal

## Communication versus problem solving in a single session of behavioral couple therapy

Lucilene Prado Silva<sup>1</sup>

Luc Vandenberghe<sup>2</sup>

Universidade Católica de Goiás

### Resumo

Este estudo explora a utilidade de duas intervenções alternativas numa sessão única de casal. Cada intervenção foi aplicada a três casais. Uma intervenção constituiu na conscientização dos padrões de comunicação. A outra foi a apresentação de um modelo de resolução de problemas. Antes e depois da intervenção, conversações sobre o problema do casal foram gravadas. Depois da intervenção de conscientização houve um aumento de questionamentos claros, de críticas e de contestações das propostas do outro. Depois da introdução do roteiro de resolução de problemas houve mais propostas de soluções, mais interrupções, mais críticas e, para dois dos três casais, diminuição de contestações. Concluímos que as duas intervenções têm efeitos sobre o estilo de conversação. Porém, uma leitura detalhada dos resultados sugere que a primeira sessão de terapia de casal preferencialmente deveria promover a consciência plena dos padrões prejudiciais de comunicação, ao invés de propor estratégias para resolver os problemas.

**Palavras chave:** Comunicação, Resolução de problemas, Terapia comportamental de casal.

### Abstract

The present study explores the usefulness of two alternative interventions in a single session of behavioral couple therapy. Each intervention was applied to three couples. One intervention consisted of increasing the participants' awareness of their communication patterns. In the other, a problem-solving model was taught. On separate days, both before and after the intervention, conversations were recorded between the couple, about their target problem. After the awareness intervention, there was an increase in clear questioning, in criticism, and in rejection of proposals made by the other partner. After the problem-solving training, we observed an increase in the number of proposals, interruptions and criticisms of the partner, as well as, for two couples, a decrease in the rejection of the partner's proposals. It may be concluded that both interventions affect conversational style. However, a closer analysis of the results suggested that the initial session of couple therapy should preferably promote a full awareness about detrimental patterns of communication, instead of teaching problem-solving strategies.

**Keywords:** Communication, Problem-solving, Behavioral couple therapy.

<sup>1</sup> Mestra em Psicologia; Consultório Particular, Palmas, TO. E-mail: <lucilenep@hotmail.com>.

<sup>2</sup> Doutor em Psicologia; Consultório Particular, Goiânia, GO. Universidade Católica de Goiás. E-mail: <luc.m.vandenberghe@gmail.com>.

O que a terapia comportamental tem a oferecer ao casal que procura ajuda para seu relacionamento perturbado? Tentar resolver o conteúdo dos problemas relatado pelo casal é uma via de ação intuitivamente óbvia, mas muitas vezes improdutivo. Problemas são inerentes à vida conjugal. O casal que teve seu problema solucionado pelo terapeuta logo se defrontará com um novo. Segundo Gottman, Notarius, Gonso e Markman (1976) um casal com um transtorno de relacionamento pode ter precisamente os mesmos conjuntos de problemas que um casal funcional. Não é o fato de ter problemas, mas a incapacidade de lidar com eles que é característico de casais perturbados. Tentando resolver seus conflitos, acabam por agravá-los ainda mais, ou desencadeiam novos problemas (Schmaling, Fruzzetti & Jacobson, 1997).

No atendimento a casais, não é raro ver como um tenta convencer o outro. Sobram acusações ao companheiro e a quem mais, de alguma forma, (familiares, amigos, etc.) estiver do mesmo lado que ele. O aumento nas trocas aversivas leva a uma redução concomitante na habilidade dos parceiros para influenciar o comportamento um do outro por dois motivos. Logo os parceiros se esquivam dessa interação incômoda e dessa forma deixam de enfrentar o problema. Além disso, Patterson e Hops (1972) observam que as exigências coercitivas para mudar o comportamento do parceiro são mais aptas a produzir conflitos do que os problemas que tentavam resolver.

A terapia comportamental tradicional de casal surgiu na tentativa de aplicar a análise comportamental em intervenções com casais. Teve inicialmente como base as técnicas de troca comportamental, usadas para aumentar a freqüência de trocas positivas entre o casal, providenciando alívio no sofrimento causado por um problema específico. Todavia, trocas positivas podem produzir mudanças rápidas, mas passageiras, enquanto mudanças duradouras são produzidas por dois outros grupos de técnicas comuns na terapia comportamental de casal, sendo estes o treino de comunicação e o de solução de problemas (Berns, Jacobson & Christensen, 2000; Fowers, 2001; Schmaling *et al*, 1997; Jacobson & Christensen, 1996; Shoham, Rohrbaugh & Patterson, 1995; Rose, 1977; Gottman, Notarius, Gonso & Markman, 1976).

No treino de solução de problemas, o casal define uma questão conflitual, negocia um contrato ou pacto para mudança (i. e., uma regra) que implementa no seu cotidiano. O terapeuta reforça a complacência com a regra, mas espera que na sua ausência reforços naturais mantenham o comportamento. No treino de comunicação, o objetivo é treinar sistematicamente habilidades de comunicação no casal, que podem ser usadas para interações mais proveitosas no cotidiano (Christensen *et al*, 1995).

O trabalho com a comunicação conjugal não é simples, já que a conversação entre os parceiros possui características e componentes bastante diferentes da entre pessoas estranhas. Pesquisas apontam 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). Ineficiências típicas da comunicação conjugal incluem: 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 (Carey, Wincze & Meisler, 1999).

### **A primeira sessão**

Pesquisas demonstram que muitos clientes que buscam ajuda terapêutica só assistem a uma única sessão, não importando a orientação do terapeuta ou sua abordagem. Os terapeutas podem transformar este único encontro em uma experiência terapêutica positiva, usando uma única sessão para instigar mudanças significativas na vida do cliente (Talmon, 1990). Porém, na terapia de casal há outros motivos para cuidar bem do primeiro encontro.

Em geral, o cliente individual pode requerer menos de terapeutas incipientes para se engajar no tratamento e tem menos probabilidade de tomar decisões rápidas; relacionadas a sua participação na terapia, embasando-se nos sentimentos que teve da sessão inicial. Em contraste, o cliente casal pode requerer uma terapia mais ativa e responsiva de forma que se torne rapidamente confiante em que a terapia valerá o seu tempo e sua energia, sendo

assim, já na primeira sessão, o terapeuta precisa demonstrar ativamente um repertório maior de habilidades para esta clientela (Odell & Quinn, 1998).

A análise das contingências que ocorrem durante a comunicação em situação natural é uma opção viável neste sentido. Ela permite a identificação de padrões de comportamentos que podem ser topograficamente diferentes, mas que apresentam função semelhante. Para Cordova e Jacobson (1999), a identificação desses padrões pode levar o casal a ver as seqüências de eventos como representativas de temas comuns. O casal é, então, provido de uma perspectiva para abandonar o que pode ser uma luta invencível para mudar o seu parceiro. A definição de tal tema pode, também, tornar mais fácil falar sobre essas interações problemáticas, sem se culpar reciprocamente ou sentir-se vitimizado. Pode ajudar o casal a solidarizar-se mutuamente a respeito do problema em comum. Assim, a implementação imediata de uma análise funcional que já traga algum resultado pode incitar mudanças significativas na vida do casal ou motivá-lo a prosseguir com o tratamento.

A presente pesquisa foi conduzida com o objetivo de explorar os efeitos de duas intervenções em sessões únicas de casal, uma com enfoque na comunicação e a outra na solução de problemas. Neste objetivo geral encaixaram-se os seguintes objetivos específicos: (1) Verificar o efeito da conscientização do próprio comportamento verbal (intervenção com enfoque na comunicação) sobre a frequência de categorias de interação verbal numa discussão de um problema

pelo casal. (2) Verificar a influência da apresentação de um roteiro de solução de problemas sobre a frequência de categorias de interação verbal numa discussão de um problema pelo casal. (3) Verificar a influência desses dois tipos de intervenções sobre o tempo relativo gasto pelos parceiros com as diferentes categorias durante a discussão de um problema pelo casal. (4) Explorar relações sequenciais das categorias, verificando o efeito das intervenções sobre as seqüências entre as categorias.

## Método

### Participantes

Participaram do estudo, seis casais, divididos em dois grupos. Três no grupo de enfoque na comunicação (grupo A) e três no de solução de problemas (grupo B). Os participantes de cada grupo foram identificados pelos números de 1 a 3, sendo os do grupo de enfoque na comunicação diferenciados pela letra A e os de solução de problemas pela B. Como critério de seleção, o casal devia ter pelo menos um ano de relacionamento íntimo e não estar em psicoterapia.

### Material e Procedimento

Foram usados os seguintes materiais: câmera filmadora, fitas e questionário, elaborado pela pesquisadora, contendo quatro perguntas abertas, que investigou a contribuição da pesquisa para o relacionamento do casal. A coleta de dados foi realizada pela pesquisadora em seu consultório particular, contendo uma mesa com três cadeiras, duas poltronas e um sofá de

dois lugares, numa área de 25m<sup>2</sup>. Cada casal participou de três encontros, com intervalos semanais. Os dois grupos foram submetidos aos mesmos procedimentos de linha de base (primeiro encontro) e de pós-intervenção (terceiro encontro), sendo a sessão com a intervenção (segundo encontro) o procedimento diferencial realizado entre os grupos (vide Tabela 1).

**Tabela 1.** Delineamento da pesquisa.

Linha de base	Todos	Discussão de problema pelo casal
Intervenção	Grupo A	Feedback sobre o processo de comunicação.
Intervenção	Grupo B	Feedback sobre estratégias de solução de problemas.
Pós-intervenção	Todos	Discussão de problema pelo casal

### Sessão de Linha de Base

A cada casal foi solicitado que listasse, de forma sucinta, os problemas atuais geradores de conflitos. Em seguida, o casal escolheu, dentre tais problemas, o mais importante sobre o qual estava disposto a discutir naquele momento. Feito isso, a pesquisadora colocou o problema em forma de tema e deu a seguinte instrução: “A tarefa de vocês agora é conversar sobre... (a pesquisadora repetia o tema escolhido) por 50 minutos. Vocês não têm a obrigação de resolver o problema, mas apenas de caminharem um pouco mais em relação ao que já foi conseguido até agora. A filmadora ficará ligada, e no final dos 50 minutos, eu baterei na porta”. A pesquisadora saiu da sala, deixando a câmera ligada e retornando no final do tempo estipulado. O diálogo do casal foi transcrito, e a partir

daí, feita a categorização indutiva das estratégias de comunicação e de solução de problemas (vide tabel 2), a qual seguiu as diretrizes da *grounded theory* na versão contextualista elaborada por Charmaz (2003).

## **Sessão de Intervenção**

### **Grupo A**

A pesquisadora iniciou explicando ao casal que o seu diálogo da primeira sessão foi analisado por um critério pragmático. Ou seja, se as estratégias de comunicação utilizadas por eles estavam ajudando-os ou não a alcançarem seus objetivos (no caso, tentar resolver um problema). Em seguida, a pesquisadora apresentou quais categorias emergentes do processo de comunicação ocorreram com maior e menor frequência, e como o companheiro respondeu a esses comportamentos. Nos 15 minutos finais, a pesquisadora mostrou extratos do vídeo, do diálogo do casal, para ilustrar a análise. As partes escolhidas foram as que melhor representavam as categorias discutidas.

### **Grupo B**

A intervenção consistiu da apresentação de estratégias de solução de problemas baseadas no modelo de Falloon, Mueser, Gingerling, Rappaport, McGill e Hole (1988). Diferente do procedimento adotado com o grupo A, a intervenção não focou o processo de comunicação e sim as habilidades de solução de problemas. O casal recebeu uma folha contendo os seguintes passos da estratégia de solução de problemas: (1) Definição do problema; (2) Tempestade

de idéias de soluções alternativas; (3) Avaliação das alternativas; (4) Escolha da melhor solução; (5) Plano de implementação; (6) Análise de resultado.

A pesquisadora explicou cada passo, comentando como a aplicação desta técnica torna o casal mais preparado para resolver seus problemas e nos 15 minutos finais, a pesquisadora mostrou ao casal trechos previamente selecionados de seu diálogo para comparar o modo como tentaram resolver o problema com o modelo proposto.

## **Sessão de Pós-intervenção**

O procedimento de linha de base foi repetido, sendo o casal livre para continuar discutindo sobre o problema escolhido no primeiro diálogo ou mudar. Ao final dos 50 minutos, a pesquisadora entregou um questionário com quatro perguntas abertas. As três primeiras investigaram em que as sessões haviam ajudado, sendo a primeira pergunta referente à primeira sessão e assim sucessivamente. E a quarta, em que o conjunto das sessões havia ajudado. A gravação do último diálogo foi transcrita e categorizada.

## **Análise dos dados**

Os diálogos foram transcritos e analisados de maneira indutiva. O método da *grounded theory* foi escolhido para analisar o diálogo e avaliar o resultado da intervenção. Neste método as categorias emergem dos dados de forma livre e analítico, ao contrário dos sistemas fechados de codificação. A escolha de um método de categorização aberta deu-se com o intuito de averiguar o

efeito das intervenções na interação do casal com uma ênfase no que há de idiossincrático em cada casal.

O diálogo foi decomposto em partes, denominadas de *vez da fala*, correspondendo ao trecho em que um dos cônjuges exercia o papel de falante. A unidade mínima para a análise funcional das interações entre os parceiros foi o episódio verbal como definido por Skinner (1957), em que a fala precedente se constitui em estímulo discriminativo para o comportamento verbal do falante, o qual será conseqüenciado pelo ouvinte. Cada *vez da fala* recebeu um código que não era extraído de um sistema de análise preexistente, mas baseado na interpretação que a pesquisadora fez das relações com os episódios no qual a *vez de fala* estava inserida. Os códigos surgiram a partir das seguintes questões: “o que ele (falante) está fazendo?”; “o que acontece quando ele emite tais comportamentos?”, e “ao que ele está reagindo?” As respostas a estas perguntas foram comparadas, entre si, por similaridades ou diferenças topográficas e funcionais no processo da construção dos códigos. As ações não-verbais (bocejo, expressões faciais, choro, posição corporal) e a tonicidade da voz foram consideradas como complementos importantes à compreensão das *vezes da fala* e não isoladamente interpretadas ou categorizadas.

Após a codificação inicial, os códigos semelhantes foram agrupados, formando as categorias. Esta categorização permitiu reduzir o

focalizando ainda mais o fenômeno a ser estudado. Diferente do que ocorre nos procedimentos da *grounded theory*, uma vez as categorias construídas, fez-se uma contagem da frequência de cada categoria durante os primeiros e terceiros encontros, como também uma medição do tempo que os parceiros dedicaram a cada categoria. Esta quantificação tinha o intuito de possibilitar uma comparação entre o processo de conversação antes e depois da intervenção.

## **Resultados e discussão**

### **Categorias**

Os comportamentos observados no grupo A e B foram analisados e categorizados, usando-se o mesmo procedimento, levando-se em conta tanto o aspecto estrutural quanto funcional do comportamento verbal. Ao todo, vinte categorias emergiram da análise dos diálogos ocorridos durante as sessões de Linha de base e de Pós-intervenção.

### **Mudanças depois das intervenções**

As mudanças ocorridas no processo de comunicação estão expostas nas tabelas 3 e 4. A tabela 3 mostra o aumento (+) ou a redução (-) na frequência e no tempo de cada categoria após a intervenção e a tabela 4 registra a frequência cumulativa das seqüências de categorias nos dois diálogos e seu aumento (+) ou redução (-) após a intervenção. Uma seqüência consiste de uma *vez da fala* de um parceiro, e a *vez da fala* do outro que a segue imediatamente.

**Tabela 2.** Categorias formuladas a partir dos dados, suas topografias e funções.

Categorias	Topografia	Função
<i>Entrar no eixo</i>	Falar sobre o tema escolhido.	Manter-se na discussão do problema e resolvê-lo.
<i>Sair do eixo</i>	Falar sobre outros problemas que não o escolhido.	Fugir de conflitos e brigas, não resolvendo o problema.
<i>Entrar sem abertura</i>	Criticar o companheiro	Punir ou contra-controlar, arriscando punição.
<i>Entrar com abertura</i>	Criticar o companheiro, depois de ele ter se autocriticado.	Expor opinião, com menos chance de punição.
<i>Vender teoria</i>	Explicar o que causou ou mantém o problema, ou o que pode acontecer se o problema persistir.	Evocar apoio, manter-se na discussão.
<i>Apontar solução</i>	Sugerir alternativas para solucionar o problema.	Eliminar o evento aversivo, resolvendo o problema.
<i>Suavizar</i>	Descontrair, fazendo brincadeiras.	Fugir/esquivar-se da discussão do problema.
<i>Contestar</i>	Discordar do companheiro.	Punir ou contracontrolar.
<i>Vulnerabilizar-se</i>	Expor o próprio sofrimento.	Evocar apoio, evitar ou arriscar punição.
<i>Responsabilizar o outro</i>	Culpar o companheiro pelo problema.	Punir ou contracontrolar.
<i>Perguntar abertamente</i>	Questionamento claro e objetivo.	Fazer o companheiro se aprofundar no assunto.
<i>Colocar-se por cima</i>	Ressaltar em si, qualidades que o parceiro não tem.	Empatar, evitar punição ou punir.
<i>Colocar-se por baixo</i>	Admitir falhas próprias ou que o companheiro tem qualidades que o falante não tem.	Evitar punição, fugir ou evocar apoio.
<i>Justificar-se</i>	Tentar convencer o outro de que está certo.	Evitar ou fugir de punição, evocar apoio ou manter-se na discussão.
<i>Recuar</i>	Voltar atrás quanto à crítica feita a si mesmo, após o companheiro criticá-lo.	Fugir da punição.
<i>Leitura mental</i>	Adivinhar o significado da declaração do parceiro, por achar que o conhece muito bem.	Esquivar-se de uma possível crítica ou punir.
<i>Retirar-se</i>	Fingir concordar com o que o parceiro diz, não olhá-lo quando ele estiver falando ou não responder a pergunta.	Fugir/esquivar-se da discussão ou punir o companheiro.
<i>Interromper</i>	Cortar a fala do companheiro.	Tomar o controle da fala.
<i>Aprovar</i>	Concordar com o parceiro ou confortá-lo.	Resolver o problema ou evitar punição.
<i>Armar</i>	Fazer perguntas diretivas, já supondo as respostas.	Levar o companheiro a se contradizer.

**Casal 1A.** Após a intervenção houve:

**(1) Aumento do foco no tema e diminuição de suavizar.**

No primeiro diálogo *suavizar* apresentou alto índice de ocorrência e *entrar no eixo* baixa frequência. Já após a intervenção *entrar no eixo* aumentou e *suavizar* reduziu, caracterizando um

diálogo mais focado no problema, com menos fuga/esquiva do assunto, e falas mais longas, comparando-se ao primeiro encontro.

A seqüência *entrar no eixo - entrar no eixo* quase quintuplicou após a intervenção (vide tabela 4), das 23 ocorrências desta seqüência, 19 se deram no diálogo pós intervenção; sinalizando

que falar sobre o problema escolhido se tornou uma estratégia eficiente em manter o parceiro focado na discussão do mesmo.

No primeiro diálogo, as brincadeiras geraram mais brincadeiras, mas após a intervenção, essa seqüência *suavizar - suavizar* reduziu significativamente (vide tabela 4), possibilitando o enfrentamento do problema. A seqüência *vender teoria - suavizar também* diminuiu, enquanto *vender teoria - aprovar* aumentou. Quando um dos cônjuges explicava seu entendimento do problema, o outro não mais respondia com brincadeiras (função de fuga/esquiva), e sim valorizava a fala (função de resolver o problema ou evitar punição).

## **(2) Aumento de críticas e enfrentamento ativo.**

*Entrar sem abertura* aumentou em frequência como também a seqüência *entrar sem abertura - justificar-se*, ou seja, com o aumento das críticas (que teve função de punir) o parceiro aumentou as tentativas de convencer o companheiro de que estava certo (fuga/esquiva de punição, porém, mantendo-se na discussão e tentando evocar apoio). Além disso, *entrar sem abertura* foi mais seguida por *contestar*, e *entrar sem abertura*. Quando um dos parceiros criticava o outro (função de punir) gerava discordância (função de punir ou controlar), e mais críticas (controlar).

## **(3) Aumento de questionamento e de vulnerabilizar-se.**

Com o aumento de *entrar no eixo* e *vender teoria* (ambas com função de manter-se na discussão do problema) o casal aprofundou mais no assunto e *perguntar abertamente* aumentou. Quando um parceiro focava o problema (função de manter-se na discussão) o cônjuge respondia com questionamento claro e objetivo (ajudando o companheiro se aprofundar no assunto). *Vulnerabilizar-se* se seguiu também mais vezes a *entrar no eixo* após a intervenção. Parecia que o enfrentamento do tema fez como que o cônjuge expusesse mais o sofrimento, buscando apoio ou tentando evitar punição.

Percebemos uma mudança significativa no processo de comunicação. Os dados do questionário apoiam esta suposição. Para a esposa, o conjunto das sessões a ajudou a perceber que fugir dos problemas é pior. O primeiro diálogo a ajudou a perceber como estavam sendo formais e superficiais um com o outro. A intervenção a ajudou a refletir sobre suas ações e o último diálogo a focar mais no assunto até solucionar o problema.

O esposo relatou que o conjunto das sessões o ajudou "bastante". Ao avaliar a sessão de linha de base, respondeu com uma brincadeira, (ou seja, emitiu em relação à pesquisadora *suavizar* para fugir/esquivar-se, mostrando que esse padrão não se limite à comunicação com a esposa, mas provavelmente é uma estratégia interpessoal dele que prevalece em outras interações). A intervenção o ajudou a melhorar a percepção do problema e o último diálogo o ajudou a buscar soluções para o problema.

**Casal 2A.** Após a intervenção houve:

**(1) Aumento do foco no tema e aumento de aprovação às propostas de solução e às explicações.**

*Entrar no eixo* aumentou em frequência e em tempo total, ocorrendo por mais da metade dos 50 minutos do diálogo pós intervenção (vide tabela 3). Apesar do aumento na frequência de *vender teoria*, houve diminuição no tempo total dedicado a esta categoria. A redução nas explicações sobre o problema pode ter fornecido espaço para buscar soluções.

A seqüência *apontar solução - aprovar* aumentou, como também a seqüência *vender teoria - aprovar* (vide tabela 4). Ou seja, propostas para resolver o problema foram mais aceitas, como também explicações do participante sobre sua compreensão do problema. *Entrar no eixo e apontar solução e vender teoria aumentaram, responsabilizar o outro e vulnerabilizar-se* diminuiu, o que produziu um diálogo potencialmente mais produtivo.

As avaliações finais pelos participantes confirmam esta interpretação. Segundo a esposa, o primeiro diálogo a ajudou a estabelecer um canal de comunicação construtivo com o esposo. A intervenção a ajudou a compreender a maneira como ela e o marido se comunicam e perceber que eles estão abertos ao diálogo construtivo. O diálogo pós intervenção a ajudou a exercitar o canal de comunicação, já

alterando algumas formas de se comunicar, discutidas na intervenção. O todo lhe deixou otimista em relação à possibilidade de resgatar o relacionamento.

A primeira sessão ajudou o esposo a ampliar o canal de comunicação. A intervenção lhe mostrou as afinidades entre ele e a esposa que poderiam subsidiar negociação mais direta. O diálogo pós sessão lhe esclareceu as dificuldades e deu a abertura da comunicação para buscar soluções. O conjunto das sessões lhe mostrou a importância de conhecer as dificuldades de sua parceira.

**(2) Diminuição de vulnerabilizar-se e aumento de críticas, porém com diminuição de atribuição de culpas.**

*Entrar sem abertura* aumentou em frequência, porém, *vulnerabilizar-se* diminuiu. Possivelmente, com o parceiro demonstrando menos “fragilidade”, o outro pôde criticá-lo com mais liberdade, pois uma das funções de *vulnerabilizar-se* foi a de evitar punição. As seqüências e *responsabilizar o outro - justificar-se* diminuíu, assim como as frequências individuais das categorias *responsabilizar o outro e justificar-se*.

**(3) Diminuição de interrupções e ocorrência de questionamento claro.**

As interrupções ao parceiro diminuíram, provavelmente devido à

redução no tempo médio das ocorrências de *vez da fala*, ou seja, com trechos de fala mais curtos, o ouvinte interrompeu menos. *Perguntar abertamente* surgiu pela primeira vez no segundo diálogo.

**Casal 3A.** Após a intervenção ocorreu:

**(1) Aumento da abordagem do tema.**

O segundo diálogo foi bastante conturbado, o casal definiu muito mal o problema a ser discutido: “o relacionamento”. Quase tudo se inseria na problemática do relacionamento. Assim, *entrar no eixo* aumentou em frequência e gerou altas frequências da seqüência *entrar no eixo - interromper* (vide tabelas 3 e 4).

**(2) Aumento das interrupções, críticas, atribuição de culpas, contestação, como também de colocar-se por cima e armar.**

No último diálogo aumentou *interromper*, *contestar*, *entrar sem abertura*, *responsabilizar o outro*, *colocar-se por cima* e *armar*. *Entrar sem abertura* aumentou significativamente e gerou mais *entrar sem abertura*, assim, quando um dos parceiros fazia uma crítica ao companheiro (punia), esse respondia também com crítica (contra-controlava). Funcionalmente, o mesmo ocorreu com a seqüência *entrar sem abertura - responsabilizar o outro*, mudando apenas a topografia. Estas seqüências desencadearam uma escalção progressiva de agressividade.

*Justificar-se* aumentou e se seguiu a *entrar sem abertura* mais vezes. Assim, quando um se explicava (para evocar apoio), o outro respondia com críticas (punia). *Apontar solução* diminuiu. *Apontar solução - contestar* reduziu pela metade. E *apontar solução - aprovar* aumentou. Ou seja, mais soluções foram propostas, mas as mesmas não foram aceitas.

*Vulnerabilizar-se* aumentou, porém foi seguida por *armar*, isto é, quando um dos parceiros expressava sofrimento (para evocar apoio, evitar ou arriscar punição) o outro fazia perguntas diretivas já supondo as respostas (para levar o companheiro a se contradizer).

**(3) Diminuição de propostas de solução, de aprovação.**

Enquanto os comportamentos que geravam desentendimentos aumentaram, os que facilitavam a comunicação (por exemplo: *aprovar*, *apontar solução*) diminuíram. Apesar do aumento de *vulnerabilizar-se*, que poderia ter favorecido a comunicação, o casal se comportou de maneira contraditória, pois, às vezes, junto à exposição de sofrimento, o falante emitia uma crítica ou acusação, e outras vezes o comportamento não vocal era de hostilidade, que acabava prevalecendo sobre a expressão de vulnerabilidade.

O marido relatou que antes da primeira sessão não havia conversado com a esposa por 50' há muito tempo. A sessão de intervenção lhe apontou o erro

e as mudanças necessárias. O diálogo pós intervenção o ajudou a descobrir o que ele e a esposa querem um do outro. O todo o ajudou a definir o que quer em relação a sua vida e a sua parceira. Para a esposa a primeira sessão serviu para mostrar os problemas que tinham e que estavam sendo superficiais tentando evitar discuti-los. A intervenção a ajudou a perceber que existem diferentes formas de dialogar, cada um com seus pontos positivos e negativos. No tudo, a oportunidade de conversar com o marido a possibilitou aceitar que o relacionamento infelizmente acabou.

**Casal 1B.** Após a intervenção ocorreu:

**(1) Aumento da abordagem do tema, e das críticas.**

No primeiro diálogo o casal praticamente não abordou o tema escolhido. Já no segundo *entrar no eixo* ocupou a metade da discussão (vide tabela 3) e regularmente foi respondido pelo parceiro com *entrar no eixo*. Assim, as iniciativas de falar sobre o problema realmente geraram mais discussão focada (vide tabela 4). *Entrar no eixo* também gerou mais *interromper*. Assim, falar sobre o assunto escolhido (manter-se na discussão) produziu mais interrupções (tomar o controle da fala). *Entrar sem abertura* aumentou e a seqüência *entrar sem abertura - entrar sem abertura* surgiu no segundo diálogo. O parceiro passou a responder as críticas (punir ou controlar) com mais críticas.

**(2) Aumento das propostas de solução, diminuição das contestações e do controle.**

*Apontar solução* aumentou em frequência, foi mais vezes recebido pelo parceiro com *apontar solução* e menos seguido *contestar*. Assim, quando um dos parceiros propunha solução o outro concordava ou imediatamente oferecia outra solução. Entre tanto o casal não passou da tempestade de idéias.

*Armar* aumentou em frequência e gerou mais *justificar-se*. A esposa fazia perguntas diretivas para levar o companheiro a se contradizer, o qual tentava convencê-la de que estava certo.

*Retirar-se* surgiu no segundo diálogo e foi seguido mais vezes por *entrar sem abertura*. O marido emitiu uma crítica severa à esposa (punir, controlar), que reagiu, silenciando-se (fugir/esquivar-se da discussão ou punir o companheiro) e quanto mais ela permanecia em silêncio, mais ele criticava.

Durante a listagem dos problemas, na linha de base, o casal afirmou que o único problema que eles tinham era a preocupação excessiva do marido com os problemas alheios. “Ele se preocupa muito com as dificuldades dos outros e a gente acaba discutindo”, afirmou a esposa. Esse acabou sendo o tema escolhido, mas, assim como ocorria na sua vida cotidiana, o casal passou praticamente todo o tempo falando dos problemas de outrem. Ou seja, em lugar de discutirem sobre o problema, eles o demonstraram ao vivo.

Segundo o marido, o primeiro diálogo não foi proveitoso porque ele fugiu do assunto. A intervenção o ajudou a refletir mais e falar menos. O segundo diálogo foi mais proveitoso, porque

tentou não sair do assunto. Quanto ao tudo ele achou que ele não progrediu em sua vida pessoal. Para a esposa, os diálogos a ajudaram a ter mais paciência e reconhecer os próprios erros.

**Casal 2B.** Após a intervenção ocorreu:

**(1) Diminuição da abordagem do tema e aumento de interrupções, e críticas.**

No primeiro diálogo, o casal se manteve mais tempo na discussão do problema do que no segundo. Após a intervenção houve mais interrupções, e *entrar no eixo* reduziu em frequência (vide tabela 3), refletindo na diminuição da seqüência *entrar no eixo - entrar no eixo* (vide tabela 4). O casal não conseguiu descrever adequadamente o problema, acumulando ao decorrer do diálogo uma pilha de assuntos mal acabados, nunca completando o primeiro passo da estratégia de solução de problema.

As seqüências *vender teoria - contestar* e *vender teoria - aprovar* diminuíram. Sendo assim, as explicações (para evocar apoio ou manter-se na discussão), não geraram mais discordância do parceiro, mas também não foram mais frequentemente aceitas. A seqüência *vender teoria - entrar sem abertura* aumentou. As explicações geraram críticas do parceiro ( com função de punir ou contra-atacar).

De acordo com a esposa, a primeira sessão a ajudou a se abrir. Quanto à ajuda da intervenção, ela respondeu que precisava ouvir alguém de fora, dando-lhe um “veredicto”. O segundo diálogo ela achou conturbado

e cheio de "picuinhas". O todo a ajudou a se conhecer melhor, ao companheiro admitir os erros, mas continuando descrente de que ele mude. O primeiro diálogo ajudou o marido ser ouvido pela esposa. A intervenção o ajudou a enxergar os erros “repetitivos” que estava cometendo e os compromissos não cumpridos. O segundo diálogo possibilitou expressar o que queria da esposa e o conjunto das sessões o ajudou a abrir o espaço para o diálogo, ouvindo a parceira.

**Casal 3B.** Após a intervenção ocorreu:

**(1) Aumento da abordagem do tema e das propostas de solução.**

O casal se manteve mais tempo discutindo o problema após a intervenção (vide tabela 3). *Entrar no eixo* aumentou em frequência e gerou mais *entrar no eixo* (vide tabela 4). Com o foco maior no problema, envolveram-se por mais tempo na busca de soluções. *Apontar solução* aumentou e foi menos seguida por *contestar*.

**(2) Aumento de críticas e atribuição de culpa, aprovação, questionamento claro, explicação do problema e justificativas.**

Houve aumento dos comportamentos que podem facilitar a comunicação, como *aprovar, perguntar abertamente, apontar solução, vender teoria* e *justificar-se*. E diminuição dos que poderiam dificultar a comunicação: *contestar, colocar-se por cima, retirar-se* e *leitura mental*. Entretanto, também aumentaram em frequência: *entrar sem abertura* e *responsabilizar o outro*.

A sequência *entrar sem abertura - vender teoria* aumentou. Quando um dos parceiros criticou o outro (punir ou

contra-controlar) gerou explicações (com função de evocar apoio ou manter-se na discussão) do outro.

**Tabela 3.** Aumento (+) ou redução (-) na frequência e no tempo de cada categoria após a intervenção.

<b>Categorias</b>	<b>Casal 1A</b>	<b>Casal 2A</b>	<b>Casal 3A</b>	<b>Casal 1B</b>	<b>Casal 2B</b>	<b>Casal 3B</b>
Entrar no eixo	+41 (+18'30")	+50 (+29'40")	+62 (+25'47")	+125 (+20'58")	-39 (-9'11")	+30 (+16'15")
Sair do eixo	-129 (-20'36")	-27 (-33'08")	-155 (-19'10")	-60 (-18'45")	+87 (+10'48")	-21 (-6'17")
Entrar sem abertura	+14 (+3'50")	+8 (+0'15")	+87 (+9'00")	+9 (+1'25")	+6 (-5'50")	+7 (+9'46")
Justificar-se	+21 (+11'03")	-6 (+0'17")	+30 (+1'31")	+13 (-2'50")	-1 (+1'08")	+5 (+4'49")
Vender teoria	+5 (+2'20")	+11 (-8'50")	-18 (-3'27")	+18 (+0'46")	-40 (-9'36")	+13 (+15'33")
Apontar solução	-1 (+1'10")	+13 (+1'50")	-18 (-3'40")	+21 (+4'12")	-1 (+0'20")	+2 (+4'24")
Suavizar	-36 (-6'58")	+2 (+1'14")	-1 (-0'13")	+1 (-0'25")	-4 (-1'31")	-1 (-0'12")
Contestar	+4 (+0'15")	+2 (+0'15")	+61 (+7'06")	-13 (-2'22")	-29 (-7'43")	-10 (-6'55")
Vulnerabilizar-se	+13 (+5'42")	-14 (-7'04")	+10 (+0'42")	-2 (-0'57")	-2 (-0'28")	-1 (-0'02")
Responsabilizar o outro	+7 (+2'09")	-5 (-1'00")	+22 (+2'04")	+5 (+0'44")	+1 (-7'47")	+11 (+6'49")
Aprovar	+4 (+1'37")	+12 (-1'40")	-8 (-1'46")	-3 (-0'53")	-11 (-2'01")	+4 (+4'09")
Perguntar abertamente	+8 (+0'42")	+6 (+0'37")	-	+2 (+0'18")	+2 (+0'17")	+2 (+1'03")
Colocar-se por cima	-1 (-0'16")	+1 (+0'16")	+8 (+3'52")	-	+7 (+0'55")	-5 (-2'11")
Interromper	+1 (-0'11)	-8 (-0'18")	+16 (+0'32")	-6 (-0'48")	+25 (+0'45")	0 (-0'12")
Colocar-se por baixo	+3 (+1'48")	-6 (-1'30")	-	-	-	0 (+0'43")
Entrar com abertura	0 (-0'29")	-9 (-2'20")	-	-	-	-1 (+0'25")
Armar	-	-	+26 (+2'23")	+8 (+1'00")	+2 (+0'28")	-
Retirar-se	-	-	-	+11 (+3'25")	+3 (+0'24")	-3 (-12'29")
Recuar	-3 (-0'33")	-1 (-0'08")	-	-	-	-
Leitura mental	-	-	-4 (-1'15")	-	-	-6 (-1'38")

Durante a linha de base, enquanto a esposa tentou discutir o problema, o marido respondeu com falas curtas e não fez nenhum contato visual com ela. A maioria das ocorrências de *retirar-se*

*se* aconteceu nesse diálogo e foi emitida por ele. Entretanto, a esposa também *retirou-se*, permanecendo em silêncio por até 9' após ter sido criticada pelo marido. No segundo diálogo, o marido não

fez nenhuma crítica severa, reduzindo, conseqüentemente, a freqüência de *retirar-se* da parte da esposa, o que pode ter facilitado o aumento em *entrar no eixo*. Ele se envolveu mais na discussão,

emitindo *vezes da fala* mais longos (mesmo desconsiderando o tempo gasto com *retirar-se* nos dois diálogos) e se mostrando mais objetivo.

**Tabela 4.** Freqüência cumulativa (nos encontros 1 e 3) das seqüências ocorridas nos dois diálogos e a diferença entre os encontros, representando o aumento(+) ou redução(-) após a intervenção.

Seqüências	Casal 1A	Casal 2A	Casal 3A	Casal 1B	Casal 2B	Casal 3B
<i>Entrar no eixo –</i>	23	52	86	54	67	26
<i>Entrar no eixo</i>	+19	+42	+4	+54	-49	+18
<i>Entrar no eixo –</i>	7	3	26	10	15	4
<i>Interromper</i>	+7	-3	+10	+10	-5	-2
<i>Entrar sem abertura - Contestar</i>	6	3	25	7	33	9
	+2	-1	+15	-5	-15	-1
<i>Vender teoria - Aprovar</i>	4	20	6	4	10	1
	0	+4	-2	+2	-4	+1
<i>Responsabilizar o outro - Justificar-se</i>	3	2	2	5	16	3
	+3	-2	-2	+1	-8	+1
<i>Apontar solução - Contestar</i>	2	6	12	25	15	5
	-2	+2	-6	-3	+1	-3
<i>Vender teoria - Vender teoria</i>	2	4	4	9	10	7
	0	+2	0	+3	-4	+1
<i>Entrar sem abertura - Entrar sem abertura</i>	3		20	6	35	7
	+3	-	+14	+6	-6	-1
<i>Entrar sem abertura - Justificar-se</i>	12		42	14		12
	+8	-	+16	+2	-	+2
<i>Vender teoria - Contestar</i>		3	10	14	28	11
	-	+1	0	-4	-18	+1
<i>Armar - Justificar-se</i>				6	11	
	-	-	-	+6	-1	-
<i>Apontar solução - Apontar solução</i>				8	4	
	-	-	-	+4	0	-
<i>Retirar-se - Entrar sem abertura</i>				5		6
	-	-	-	+5	-	-2
<i>Entrar sem abertura - Vender teoria</i>						14
	-	-	-	-	-	+8
<i>Vender teoria - Suavizar</i>	5					
	-5	-	-	-	-	-
<i>Vulnerabilizar-se - Armar</i>			3			
	-	-	+3	-	-	-
<i>Apontar solução - Aprovar</i>	10	36	3	4	1	
	-2	+6	+3	-2	-1	-
<i>Apontar solução - Entrar sem abertura</i>	4	4	5		14	
	-2	0	+3	-	-6	-
<i>Entrar sem abertura - Responsabilizar-se</i>	2		13	1	21	
	+2	-	+7	+1	-11	-
<i>Vender teoria - Entrar sem abertura</i>		1	8		12	6
	-	+1	+2	-	+10	+4
<i>Responsabilizar o outro - Entrar sem abertura</i>	2		7		7	5
	+2	-	+7	-	+7	+3
<i>Entrar no eixo - Vulnerabilizar-se</i>	7	5	4			
	+7	-1	+2	-	-	-
<i>Suavizar - Suavizar</i>	12	1	1			
	-8	-1	+1	-	-	-
<i>Vender teoria - Perguntar abertamente</i>	4	1				7
	+4	+1	-	-	-	+1

A intervenção ajudou o marido a pensar o quanto o diálogo é importante para resolver seus problemas e que as sessões devem ajudar na disciplina do casal. Ele cogitou que o planejamento é importante para tudo na vida e para ter uma conversa clara e objetiva é importante saber sobre o que tratará a conversa.

O diálogo pós intervenção ajudou a esclarecer pontos que atrapalhavam o relacionamento. Na opinião da esposa, a sessão de linha de base possibilitou o diálogo com o marido sobre o que estavam passando.

A intervenção a ajudou a refletir sobre o problema e sua causa e como o acúmulo dos problemas dificulta a solução. A sessão pós-intervenção a ajudou a ver que o diálogo é importante para seu relacionamento. O todo a ajudou a compreender o esposo e perceber alguns erros e que precisa mudar.

### **Grupo A**

Todos os casais que participaram da intervenção que enfocava a comunicação apresentaram mudanças na categoria *entrar no eixo*, mantendo-se por mais tempo discutindo o problema escolhido e reduziram as fugas/esquivas da discussão. *Entrar sem abertura* também aumentou no diálogo de todos.

Observa-se (na tabela 4) a alta frequência de *entrar sem abertura* seguido por *entrar sem abertura* e *entrar sem abertura* seguido por *contestar* emitidas pelo casal 3A, além da maior frequência de *responsabilizar o outro* seguido por

*entrar sem abertura*. O mesmo casal também foi o único a aumentar as frequências de: *colocar-se por cima* e *interromper* após a intervenção e de emitir *armar*. Constatando as funções dessas categorias supra e considerando suas frequências, percebe-se o quão aversivo foram os diálogos do casal 3A. Em contraste, os casais 1A e 2A emitiram *entrar com abertura*, mostrando uma disposição autocrítica.

As mudanças na comunicação do casal 1A foram: a redução em *suavizar*, e o aumento de *vulnerabilizar-se*, e de *perguntar abertamente*. Para o casal 2A as mudanças mais relevantes foram: a redução em *vulnerabilizar-se*, a redução em *responsabilizar o outro* e o aumento em *apontar solução*.

### **Grupo B**

Dois dos casais que participaram da intervenção em que o roteiro de solução de problemas foi apresentado aumentaram a frequência em *entrar no eixo*. O casal 2B, ao contrário dos demais, passou mais tempo emitindo *sair do eixo* após a intervenção (vide tabela 3). Também foi o único a reduzir a frequência de *vender teoria*. Todos os casais apresentaram redução em *contestar*. Houve aumento na categoria *apontar solução* para os casais, 1B e 3B. *Aprovar* só aumentou em frequência para o casal 3B.

O resultado negativo do casal 1B é visto pelo aumento em *apontar soluções* não aceitas, seguidas de outras que mais uma vez não eram aceitas, além da sequência *armar - justificar-se*. Para o casal 2B o aumento em *sair do*

*eixo* prejudicou o resultado do segundo diálogo. Já o casal 3B se envolveu mais em *responsabilizar o outro* gerando no parceiro mais comportamento de controle, desviando assim o foco da solução do problema.

## Conclusão

Comparando as mudanças de todos os participantes, os resultados dos casais 1A e 2A parecem os melhores. A conscientização do próprio comportamento verbal pode ter influenciado a mudança ocorrida na interação destes casais, corroborando com a tese de Schmaling *et al.* (1997), na qual a simples identificação do padrão de conflito pode ser suficiente para que alguns casais eliminem comportamentos destrutivos em suas interações.

Todos os casais apresentaram mudanças após a intervenção na frequência de *entrar no eixo*, permanecendo mais tempo discutindo o problema escolhido, menos o casal 2B. Dois casais aumentaram significativamente as taxas de *Apontar solução*, um do grupo de enfoque na comunicação (2A) e outro no de solução de problema (1B). Entretanto apenas o casal 2A avançou na solução do problema escolhido, já que as propostas do casal 1B foram recusadas a maioria das vezes.

Os resultados implicam que a intervenção no grupo B não teve o efeito esperado. Os casais envolveram-se na busca das origens e não na solução do problema. Dois deles se queixaram, durante a intervenção, alegando ser difícil a implementação do procedimento no cotidiano. Talvez a proposta de uma

estratégia pronta dificulte o casal na identificação com ela ou, talvez, este tipo de intervenção simplesmente seja menos adequado para uma sessão única. Pôde se averiguar também mudanças no grupo B. Porém, pode ser averiguado acima, que estes casais não atribuíram o proveito que tiveram à técnica de resolução de problemas, mas a outros aspectos dos diálogos.

Fowers (2001) aconselha terapeutas a considerar virtudes como auto-restrição, coragem, generosidade, justiça e bom julgamento como prerrogativas para habilidades de comunicação e de motivar casais a cultivarem essas virtudes para melhorar a comunicação entre eles. É possível, neste sentido, que o resultado dos casais 1A e 2A foi facilitado pelo baixo índice em *interromper* e *responsabilizar o outro*, antes da intervenção e a facilidade com a qual estes casais emitiram e receberam *vulnerabilizar-se*.

Os casais 1A, 2A e 3B foram os únicos a emitir *colocar-se por baixo* - admitir falhas próprias ou qualidades do parceiro - e a se autocriticar. Os mesmos casais foram os que menos interrupções fizeram. *Vulnerabilizar-se* foi emitida e recebida com habilidade pelos casais 1A e 2A, que demonstraram apoio ao parceiro quando esse expressava sofrimento. Também foram os que mais demonstraram tolerância às críticas, dado a baixa frequência das seqüências *entrar sem abertura* seguido por *entrar sem abertura* e *entrar sem abertura* seguido por *contestar*. O casal com mais dificuldade em emitir e aceitar *vulnerabilizar-se* foi o 3A, que apresentou

um diálogo tenso, com insultos, vozes alteradas, ameaças e acusações.

Esta leitura dos dados sugere que se o casal se conscientizar dos padrões destrutivos de comunicação, ele pode aprender numa sessão que é possível usar a comunicação a favor de progressos. Como casais são mais exigentes quanto à rapidez dos

resultados terapêuticos, então, uma intervenção que necessitasse de apenas uma sessão para produzir mudanças pode ser um motivador para se continuar com o tratamento, ou mesmo para beneficiar aqueles casais que vão a apenas a uma sessão de psicoterapia. Sugerimos que a conscientização dos padrões de comunicação seja indicada para esta função.

### Referências Bibliográficas

- Berns, S., Jacobson, N. & Christensen, A. (2000). Marital Problems. In M. Dougher (Orgs.). *Clinical Behavior Analyses*. (pp. 181-206) Reno: Context Press.
- Charmaz, K. (2003). Grounded Theory. In J. A. Smith (Orgs.). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. (pp. 81-110). London: Sage.
- Christensen, A., Jacobson, N. S. & Babcock (1995). Integrative Behavioral Couple Therapy. In: N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Orgs.), *Clinical Handbook of Marital Therapy* (pp. 31-64). New York: Guilford.
- Cordova, J. V. & Jacobson, N. S. (1999). Crise de Casais. (Tr. M. R. Borges Osório). In: D. H. Barlow (Orgs.), *Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos*. Porto Alegre: Artmed
- 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*.
- Gottman, J. M., Notarius, C. I., Gonso, J. & Markman, H. J. (1976). *A Couple's Guide to Communication*. Champaign: Research Press.
- Jacobson, N. S. & Christensen, A. (1996). *Acceptance and Change in Couple Therapy*. New York: Norton.
- Odell, M. & Quinn, W. H. (1998). Therapist and Client Behaviors in the First Interview: Effects on Session Impact and Treatment Duration. *Journal of Marital and Family Therapy*. 24, 369-388.
- Patterson, G. R. & Hops, H. (1972). Coersion, a Game for Two: Intervention Techniques for Marital Conflict. In Ulrich, R. & Mountjoy, P. (Orgs.), *The Experimental Analysis of Social Behavior*. (pp. 424-440). New York: Meredith.
- 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. In: K. Halton, P. M. Salkovskis, J. Kirk & D. M. Clark (Orgs.), *Terapia Cognitivo-Comportamental para Problemas Psiquiátricos: Um Guia Prático*. São Paulo. Martins Fontes
- 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 (Orgs.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (pp. 142-163). New York: Guilford.
- Talmon, M. (1990). *Single Session Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.

**Recebido em:** 15/5/2007

**Aceito para publicação em:** 10/6/2007