

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PSICOLOGIA

DÉBORA SHIBUYA DOS SANTOS

**TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS: UMA
ANÁLISE DO FILME "HISTÓRIA DE UM CASAMENTO"**

Goiânia
Fevereiro de 2023



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS FACULDADE DE EDUCAÇÃO

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome(s) completo(s) do(a)(s) autor(a)(es)(as): DÉBORA SHIBUYA DOS SANTOS

Título do trabalho: TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS: UMA ANÁLISE DO FILME "HISTÓRIA DE UM CASAMENTO"

**2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador)
Concorda com a liberação total do documento [x] SIM [] NÃO'**

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo

Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.



Documento assinado eletronicamente por **Elisa Tavares Sanabio Heck, Professora do Magistério Superior**, em 03/03/2023, às 14:38, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Débora Shibuya Dos Santos, Discente**, em 03/03/2023, às 17:23, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3568670** e o código CRC **1F40A1D9**.

Referência: Processo nº 23070.009697/2023-51 SEI nº 3568670

DÉBORA SHIBUYA DOS SANTOS

**TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS: UMA
ANÁLISE DO FILME "HISTÓRIA DE UM CASAMENTO"**

Trabalho apresentado como requisito para
conclusão do Curso de Graduação em Psicologia
pela Faculdade de Educação da Universidade
Federal de Goiás sob orientação da prof^a. Dr^a. Elisa
Tavares Sanabio Heck

Goiânia

Fevereiro de 2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

dos Santos, Débora Shibuya
TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS:
UMA ANÁLISE DO FILME "HISTÓRIA DE UM CASAMENTO"
[manuscrito] / Débora Shibuya dos Santos. - 2023.
LI, 51 f.

Orientador: Prof. Elisa Tavares Sanabio Heck.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade
Federal de Goiás, Faculdade de Educação (FE), Psicologia, Goiânia,
2023.

Bibliografia.

1. Análise do Comportamento. 2. Terapia de Casal. 3. Terapia
Comportamental Integrativa de Casais. 4. Terapia de Casais. 5.
Análise de filme. I. Heck, Elisa Tavares Sanabio, orient. II. Título.

CDU 159.9



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS FACULDADE DE EDUCAÇÃO

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Ao(s) vinte e oito dia(s) do mês de fevereiro do ano de 2023 iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado "Terapia Comportamental Integrativa de Casais: Uma análise do filme 'História de um casamento'", de autoria de Debora Shibuya dos Santos, do curso de Psicologia do(a) Faculdade de Educação da UFG. Os trabalhos foram instalados pelo(a) Profa. Dra. Elisa Tavares Sanabio Heck - Orientadora (Faculdade de Educação/UFG) com a participação do membro da Banca Examinadora: Dra. Olívia Rodrigues da Cunha (Consultório Particular). Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição do(a) estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora atribuiu a nota final de 8,0 (oito) , tendo sido o TCC considerado APROVADO.

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se a presente ata que segue assinada pelos Membros da Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Elisa Tavares Sanabio Heck, Professora do Magistério Superior**, em 03/03/2023, às 10:57, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decretonº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Débora Shibuya Dos Santos, Discente**, em 03/03/2023, às 17:22, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Olívia Rodrigues da Cunha, Usuário Externo**, em 08/03/2023, às 14:41, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de expressar minha gratidão às seguintes pessoas:

Prof^a. Dr^a. Elisa Tavares Sanabio Heck: pela orientação dedicada, paciência e incentivo fornecidos ao longo deste trabalho. Sem a sua ajuda, este projeto não teria sido possível. Gostaria de agradecer também pela sua importância na minha graduação de maneira geral, por ter feito a minha matrícula no Centro de Eventos em 2018 e por ter sido a pessoa que mais me inspirou ao longo desses quase 6 anos de graduação. Se eu conseguir, um dia, ser metade da psicóloga que você é, já estarei realizada.

Prof^a. Dr^a. Olivia Rodrigues da Cunha: pela disponibilidade de ler este trabalho e em me dar a honra de participar da minha banca como avaliadora.

UFG: pela oportunidade de estudar nesta instituição de ensino e pelos recursos oferecidos para que eu pudesse concluir este trabalho.

Minha família: pelo apoio durante toda a minha vida, em especial à minha avó (avó) que sempre cuidou de mim e à minha mãe que contribuiu muito para minha formação pessoal e apoiou incondicionalmente minha formação acadêmica.

Meus amigos: por sempre me fazerem rir, em especial à minha amiga Lorena Alves e ao meu amigo Arthur Galiza por nunca terem me negado apoio.

Meu namorado: por entender minha ausência em momentos importantes durante a realização deste trabalho e por ter me dado um suporte incondicional.

Dundum: por ter sido o meu melhor amigo de tantos anos e, para sempre, uma luz na minha vida.

Muito obrigada a todos, suas contribuições foram inestimáveis e nunca serão esquecidas.

RESUMO

Este trabalho objetiva explorar os conceitos e técnicas da Terapia Comportamental Integrativa de Casais (TCIC) e exemplificá-los através da análise do filme “História de um Casamento”, sempre ressaltando a importância de discutir as relações amorosas tão presentes na vida humana. Para atingir esse objetivo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, tendo como referencial teórico a Análise do Comportamento. Com o conteúdo encontrado, foi possível levantar algumas observações interessantes sobre os personagens do filme escolhido. Espera-se que isso contribua para a construção de mais trabalhos no futuro que abordem a Terapia Comportamental Integrativa de Casais.

Palavras chave: análise do comportamento; terapia de casal; terapia comportamental integrativa de casais; terapia de casais; análise de filme.

ABSTRACT

This work aims to explore the concepts and techniques of Integrative Behavioral Couples Therapy (IBCT) and exemplify them through the analysis of the movie "Marriage Story," while always emphasizing the importance of discussing romantic relationships so prevalent in human life. To achieve this objective, a literature review was conducted, using Behavior Analysis as the theoretical framework. With the content found, it was possible to raise some interesting observations about the characters in the chosen film. It is hoped that this will contribute to the development of future research focusing on Integrative Behavioral Couples Therapy.

Keywords: behavior analysis; couples therapy; integrative behavioral couples therapy; couples therapy; film analysis.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
1.1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA.....	10
1.2 PROBLEMA E OBJETIVOS.....	11
1.3 METODOLOGIA.....	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	13
2.1 HISTÓRIA DA PSICOTERAPIA COMPORTAMENTAL.....	18
2.2 UMA BREVE HISTÓRIA DA TERAPIA COMPORTAMENTAL TRADICIONAL DE CASAIS (TCTC) E DA TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS (TCIC).....	19
3. A TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS (TCIC).....	23
3.1 A TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS (TCIC) E OS CONFLITOS AMOROSOS.....	24
3.2. A COMPREENSÃO DEEP DOS CONFLITOS.....	27
3.3. O MANEJO DOS CONFLITOS: ACEITAÇÃO E MUDANÇA.....	31
4. ANÁLISE DO FILME “HISTÓRIA DE UM CASAMENTO” ATRAVÉS DA TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS.....	36
4.1. ANÁLISE DO FILME “HISTÓRIA DE UM CASAMENTO”.....	36
4.1.1 Cena um.....	36
4.1.2 Cena dois.....	37
4.1.3 Cena três.....	38
4.1.4 Cena quatro.....	39
4.1.5 Cena cinco.....	41
4.1.6 Cena seis.....	42
4.1.7 Cena sete.....	43
4.1.8 Cena oito.....	44
4.1.9 Cena nove.....	45
4.1.10 Cena dez.....	46
4.1.11 Cena onze.....	49
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	50
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51

1 INTRODUÇÃO

1.1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Os relacionamentos amorosos podem ser extremamente importantes na vida das pessoas, pois, além de possuírem uma óbvia relevância social, também podem servir como fonte de apoio emocional, companheirismo, amor e suporte, que são reforçadores fundamentais. Também podem ser vistos como uma oportunidade tanto de autoconhecimento quanto de autodesenvolvimento, além de contato com experiências diferentes. A intimidade física e emocional, conseqüente dessas interações, proporciona sentimentos de conexão e prazer, o que faz com que muitas pessoas encontrem propósito e significado nas relações, sentindo-se completas e realizadas por terem um parceiro amoroso e solidário ao seu lado.

Sendo assim, em um relacionamento saudável, diversos reforçadores podem estar disponíveis. O apoio emocional é um desses, já que os parceiros podem oferecê-lo mutuamente em momentos difíceis, ajudando a aliviar o estresse e a ansiedade. Além disso, um pode ajudar a aumentar a autoestima e autoconfiança do outro, fazendo com que ambos cresçam e aprendam juntos. O suporte mútuo para alcançar seus objetivos pessoais e profissionais também é um benefício que pode aparecer, além do companheirismo de modo geral.

Com isso, é importante ressaltar que, da mesma forma que um relacionamento saudável pode vir repleto de conseqüências positivas, um relacionamento conflituoso pode causar conseqüências negativas na mesma proporção. Isso se deve ao fato de que relacionamentos íntimos e intensos como o amoroso requer manutenção e, nesse processo, enfrentar problemas de comunicação, conflitos, insatisfação e outras questões que podem conseqüenciar um relacionamento extremamente conturbado e adoecedor para ambos. Nesse sentido, esse tipo de relacionamento pode causar problemas de autoestima, ansiedade, estresse, isolamento social, ciclos exaustivos de discussões, dentre outros danos psicológicos.

Por esse motivo, trabalhos voltados para o estudo da terapia de casal podem ser extremamente benéficos para a compreensão dos relacionamentos amorosos, uma vez que essa prática pode fornecer aos casais ferramentas importantes e um aumento no repertório de habilidades para lidar com conflitos e desafios inerentes à relação. Ao se propagar esse tipo de conhecimento, se propaga também a importância da comunicação eficaz, da compreensão emocional, da empatia, do respeito mútuo e da resolução de conflitos construtiva. Além disso, tornar as dinâmicas de relacionamento mais conscientes ao casal abre espaço para que os

conflitos sejam manejados de forma mais construtivas, facilitando a realização de um relacionamento mais saudável e feliz.

Portanto, espera-se que este estudo contribua para a compreensão dos processos terapêuticos envolvidos na Terapia Comportamental Integrativa de Casais (TCIC) e para a disseminação de informações sobre essa abordagem terapêutica. A partir das reflexões feitas, espera-se que os profissionais de saúde mental se sintam mais encorajados a realizar mais pesquisas na área, considerando a necessidade de se aumentar o número de estudos sobre o tema, e possam compreender melhor como utilizar essa abordagem para auxiliar casais a terem relacionamentos mais saudáveis e felizes.

1.2 PROBLEMA E OBJETIVOS

Os relacionamentos amorosos saudáveis trazem inúmeros benefícios para a vida das pessoas, como aumento da felicidade, companheirismo, bem-estar, entre outros. Entretanto, as consequências negativas de um relacionamento não saudável podem ser extremamente adoecedoras, podendo incluir baixa autoestima, ansiedade, depressão, isolamento social, problemas de saúde e ciclos de discussões. Por esse motivo, é importante discutir o que pode ser feito para que isso seja evitado ou remediado. Sendo assim, o presente trabalho possui como objetivo geral ilustrar os conceitos e técnicas da Terapia Comportamental Integrativa de Casais (TCIC) através da análise do filme “História de um Casamento”. Enquanto isso, como objetivos específicos o presente trabalho pretende:

- a) Realizar uma breve explicação teórica sobre a Análise do Comportamento;
- b) Perpassar a história da Terapia Tradicional de Casais;
- c) Explicar os conceitos e técnicas da Terapia Comportamental Integrativa de Casais;
- d) Ilustrar os conceitos e técnicas da Terapia Comportamental Integrativa de Casais através da análise do filme “História de um Casamento”.

1.3 METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste trabalho foi a revisão bibliográfica, sendo ideal para, inicialmente, se obter uma visão geral da literatura sobre a terapia comportamental integrativa de casais e, em seguida, materiais mais específicos. Dessa forma, foram coletadas diversas referências coerentes com o rigor teórico da Análise do Comportamento que foram, posteriormente, lidas e utilizadas como base teórica. Além disso, o filme usado para a análise

foi assistido e depois analisado cena por cena para que pudesse ser extraído o máximo de conteúdo para enriquecer o trabalho.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Análise do Comportamento é a ciência do comportamento que possui como objetivo analisar, explicar, prever e controlar o comportamento, tendo como base o Behaviorismo Radical. Ela também é utilizada para se referir à Psicologia Comportamental de maneira geral e possui três campos indissociáveis. O primeiro campo é a Análise Experimental do Comportamento, o segundo é a Análise do Comportamento Aplicada e o terceiro é o Behaviorismo Radical (LEONARDI; VELASCO, 2018).

O primeiro campo e elemento dessa matriz comportamental (Análise Experimental do Comportamento) se refere à ciência básica e tem como objetivo produzir dados empíricos sobre os processos comportamentais. Nesse sentido, estuda-se tanto os diversos comportamentos quanto suas variáveis através de um rigor metodológico que torne os resultados, de fato, coerentes com a ciência comportamental. Para isso, usa-se o delineamento experimental de caso único, no qual cada sujeito é tratado como indivíduo e comparado a ele mesmo em condições diferentes. Portanto, esse “único” faz referência à análise do comportamento individual, mas não quer dizer que a pesquisa não possa ser aplicada em diversos indivíduos desde que cada um sirva como o próprio grupo controle. Um exemplo desse tipo de metodologia seria uma pessoa com ansiedade social que é submetida a um determinado modelo de intervenção psicoterápico. Nesse caso, a pessoa poderia ser avaliada várias vezes antes da intervenção (sessões de psicoterapia) para estabelecer uma linha de base e depois ser submetida à intervenção e analisada em diferentes fases. Assim, poderia ser investigado se a melhora estaria, de fato, atribuída à psicoterapia e não a outros fatores (LEONARDI; VELASCO, 2018).

O segundo campo é a Análise do Comportamento Aplicada, na qual, como o próprio nome já diz, aplica-se o conhecimento provindo da análise experimental para produzir novos conhecimentos em relação a problemas socialmente relevantes. Um exemplo disso é o próprio psicólogo que, ao usar dos conhecimentos da ciência do comportamento, pode não apenas levantar novas observações, mas principalmente auxiliar o paciente com suas questões. Entretanto, isso não significa que a ciência experimental apenas realiza experimentos e a aplicada apenas aplica o conhecimento, pois ambas possuem o movimento de investigação e análise dos resultados. Entretanto, enquanto a ciência experimental é guiada pelo rigor metodológico e pela produção teórica, a ciência aplicada é guiada pela relevância em relação ao benefício social. Portanto, essa importância prática acaba caracterizando bastante a análise aplicada (LEONARDI; VELASCO, 2018).

Tanto a Análise Experimental do Comportamento quanto a Análise Aplicada do Comportamento são baseadas no terceiro campo, o Behaviorismo Radical, a filosofia da Análise do Comportamento que diz do caráter epistemológico, histórico e metacientífico. Nesse sentido, a visão de ser humano concebida é monista, ou seja, tanto o homem quanto o mundo possuem a mesma natureza. Em outras palavras, os fenômenos subjetivos não são interpretados como fenômenos de uma natureza diferente, mas sim como fenômenos comportamentais que acontecem de maneira privada (de maneira a ser percebida apenas pelo próprio sujeito que a experimenta). Dessa forma, o behaviorismo se opõe ao internalismo, ou seja, a ideia de que o comportamento humano é determinado por fatores internos, como a vontade ou a personalidade, sendo tal ideia considerada uma explicação desnecessária e que não possui base empírica, já que o comportamento humano pode ser compreendido e modificado por meio das contingências ambientais que o controlam (LEONARDI; VELASCO, 2018).

Além disso, a Análise do Comportamento também é antimentalista. Isso significa que os eventos mentais não são considerados como objetos adequados para serem estudados cientificamente, já que o estudo do comportamento deve se adequar ao que pode ser observado, mensurado e manipulado experimentalmente. Contudo, apesar de não incluir os eventos ditos mentais, eventos privados, isto é, aqueles que são inacessíveis a observação pública, fazem parte dessa ciência. A explicação do comportamento humano em termos de eventos mentais, portanto, não é necessária, pois o comportamento pode ser completamente explicado pelas contingências ambientais que controlam sua ocorrência (LEONARDI; VELASCO, 2018). Isso faz com que a Análise do Comportamento também seja determinista, ou seja, defenda que o comportamento humano é determinado por fatores ambientais que ditam a ocorrência, frequência, intensidade e duração do comportamento, podendo, portanto, ser modificado (LEONARDI; VELASCO, 2018).

Com esse raciocínio, a Análise do Comportamento tem como objeto de estudo o comportamento humano, definido como a relação entre o organismo e o ambiente, um objeto de estudo válido por si só. Desse modo, o foco de estudo é tudo aquilo que um organismo faz, pensa e sente, ou seja, que pode ser observado e mensurado. Assim, a Análise do Comportamento busca entender como as interações entre um organismo e o ambiente influenciam o comportamento, e como as consequências dessas interações afetam a probabilidade de o comportamento acontecer novamente no futuro (LEONARDI; VELASCO, 2018).

Sendo assim, ao analisar um comportamento, uma das primeiras questões a serem pensadas é sua causa. Por esse motivo, tem-se o modelo de causalidade de Skinner que traz a

ideia de que todo comportamento é resultado de causas ambientais, ou seja, o comportamento é moldado e selecionado ao longo do tempo pelas suas consequências (eventos que ocorrem após o comportamento). Logo, o conceito de contingência, ou seja, as relações entre eventos ambientais e comportamentos acaba sendo extremamente importante para a compreensão desse modelo (TODOROV, 1989). Nesse sentido, tem-se dois tipos de contingências que vale a pena ressaltar: a contingência de reforço e a contingência de punição. O reforço ocorre quando um comportamento é seguido de uma consequência que aumenta a sua probabilidade de ocorrência no futuro. Por exemplo, se um rato com sede pressiona uma alavanca e recebe água, ele é mais propenso a pressionar a alavanca novamente no futuro. Já a punição ocorre quando um comportamento é seguido de uma consequência que diminui a sua probabilidade de ocorrência no futuro. Por exemplo, se um rato pressiona uma alavanca e recebe um choque elétrico, ele é menos propenso a pressionar a alavanca novamente no futuro (BORGES; CASSAS, 2012).

Partindo, então, do modelo de seleção por consequências, Skinner (1974/2006 apud LEONARDI, 2016) chegou à conclusão de que o comportamento possui três níveis de determinação. O primeiro nível é o filogenético, que se refere à própria seleção genética, ou seja, se refere à seleção natural que ocorre ao longo de muitas gerações, levando à evolução das espécies. Nesse nível, as características que aumentam a adaptação de um organismo são passadas para as gerações futuras, ou seja, com o tempo, os comportamentos que são vantajosos para a sobrevivência e reprodução de uma espécie são selecionados e transmitidos, enquanto aqueles que são desvantajosos são eliminados. Logo, o comportamento humano é moldado pela seleção natural, assim como o comportamento de outros animais (LEONARDI, 2016). Um exemplo disso é evolução das habilidades de linguagem nos seres humanos transmitidas ao longo dos anos, que tornaram as interações mais eficazes e, conseqüentemente, a sobrevivência também.

Já o segundo nível é o ontogenético que diz respeito à história de vida, mais especificamente às relações comportamentais que foram estabelecidas ao longo da história do indivíduo. Nesse nível de seleção, o ambiente e as consequências específicas que esse ambiente produz são de extrema relevância. Logo, o ambiente inclui as pessoas, os objetos, situações e os eventos que estão presentes em seu ambiente físico e social, enquanto as consequências incluem as consequências reforçadoras e punições que ocorrem em função do comportamento. Portanto, o nível ontogenético refere-se à maneira como os indivíduos aprendem e desenvolvem seus comportamentos ao longo do tempo, através de experiências que os condicionam (LEONARDI, 2016).

O terceiro e último nível é o cultural, que fala sobre a relação do sujeito com o grupo e com as características do ambiente que está inserido, fazendo referência à influência que a cultura e a sociedade exercem sobre o comportamento humano. Isso significa que as regras, valores, crenças e costumes de uma cultura funcionam como reforçadores ou punidores sociais, moldando o comportamento dos indivíduos em conformidade com as normas sociais. Sendo assim, as práticas culturais que foram reforçadas são transmitidas de geração em geração, fazendo com que a cultura seja uma extensão do comportamento humano, um produto da seleção cultural. Portanto, através desses três níveis, é possível compreender que o sujeito não apenas modifica o ambiente através da interação, mas também é por ele modificado. Dessa forma, pode-se afirmar que o comportamento não apenas pode ser compreendido sob uma perspectiva externalista e determinista, mas também multideterminada, ou seja, entende-se que ele é influenciado por múltiplas variáveis públicas (como estímulos do ambiente físico ou social) e/ou privadas (como as emoções, pensamentos e crenças) que atuam simultaneamente ou em sequência para produzi-lo (LEONARDI, 2016).

Além disso, considerando que o comportamento é definido como as interações entre o organismo e o ambiente, estas irão resultar em duas categorias de comportamentos: respondente e operante. Sendo assim, ao se introduzir comportamento respondente, se faz necessário falar sobre os reflexos, ou seja, sobre as respostas (mudanças no organismo) automáticas a estímulos (mudanças no ambiente) específicos. Existem dois tipos de reflexos, os inatos (aqueles que já nascem com o organismo e que foram aprendidos na história filogenética) e os reflexos aprendidos (aqueles que ocorrem em resposta a um estímulo que originalmente não produziria essa resposta e que foram aprendidos na história do organismo). Um exemplo de reflexo inato é o próprio espirro, quando partículas irritantes entram no nariz. Já um exemplo de reflexo aprendido é o reflexo de sentir náusea em resposta a um estímulo específico (um cheiro, por exemplo), por ter ocorrido um emparelhamento de estímulos, aprendido durante a vida do indivíduo.

Para que ocorra a aprendizagem de uma resposta reflexa, é necessário realizar o chamado emparelhamento de estímulos, que ocorre quando dois estímulos são apresentados juntos em determinado contexto, de modo que a apresentação de um estímulo se torna associada à apresentação do outro estímulo. Por exemplo, se um pesquisador apresentar um estímulo sonoro (como um apito) ao mesmo tempo em que apresenta um estímulo visual (como uma luz), várias vezes, o sujeito pode começar a associar o som do apito com a presença da luz. Nesse sentido, a definição de comportamento respondente se torna mais clara como uma

resposta específica eliciada por algum evento ambiental antecedente (MOREIRA; MEDEIROS, 2018).

No que tange ao comportamento operante, esse diz sobre respostas que produzem consequências, isto é, mudanças no ambiente e, por sua vez, tais consequências alteram os comportamentos do próprio sujeito que se comporta. O comportamento operante, portanto, é dividido em três componentes principais: antecedente, resposta e consequência. O antecedente é o estímulo ou condição que ocorre antes da resposta, podendo ser qualquer coisa que precede e, de alguma forma, influencia a probabilidade de um comportamento específico ocorrer. Por isso, o antecedente pode ser considerado como um estímulo discriminativo, ou seja, que sinaliza a disponibilidade ou a probabilidade de reforço para um comportamento específico. Já o segundo componente é a resposta do organismo ao antecedente e a consequência é o estímulo ou condição que ocorre após essa resposta. Como já foi explicado, essas consequências interferem na probabilidade da emissão de tal resposta no futuro: ao aumentar a probabilidade, tem-se o estímulo reforçador e, ao diminuir, a punição (LEONARDI, 2016). Um exemplo de comportamento operante seria: após o almoço, uma pessoa sente vontade de comer um doce (antecedente), em seguida ela se levanta e pega um chocolate (comportamento), a pessoa come o chocolate e sente satisfação imediata (consequência reforçadora).

Dessa maneira, é possível perceber que a Análise do Comportamento possui um rigoroso processo de análise a fim de identificar as relações de contingência estabelecidas e que são responsáveis pela emissão dos comportamentos. Para isso deu-se o nome de análise funcional, isto é, um processo sistemático de avaliação que busca identificar as relações entre o comportamento e o ambiente em que ocorre, incluindo as contingências de reforçamento e punição que o reforçam ou o enfraquecem. Nesse sentido, a análise funcional possui algumas características: envolve a identificação das contingências, enfatiza a importância do ambiente em moldar o comportamento humano, considera as características individuais de cada pessoa. Portanto, para a realização de uma análise funcional, é necessário identificar o comportamento específico que será analisado, coletar os dados sobre esse comportamento e as contingências que o afetam e, em seguida, identificar quais contingências mantêm ou o enfraquecem. Depois disso, pode-se realizar uma intervenção, podendo ser a modificação das contingências de reforçamento ou, por exemplo, o treinamento de habilidades comportamentais. Por último, é feita a avaliação da eficácia ou não da intervenção. Tudo isso mostra o quão completo e científico é esse processo (BORGES; CASSAS, 2012).

2.1 HISTÓRIA DA PSICOTERAPIA COMPORTAMENTAL

As terapias comportamentais surgiram como uma abordagem psicológica no século XX, inicialmente fazendo referência a diferentes modalidades de práticas clínicas sem um rigor teórico e metodológico que as agrupassem. Uma das principais influências na criação da terapia comportamental foi o trabalho de Ivan Pavlov, um fisiologista russo que realizou experimentos com cães para estudar a resposta condicionada, ou seja, como um estímulo neutro pode ser associado a um estímulo incondicionado para produzir uma resposta condicionada (através do emparelhamento de estímulos). Seus estudos foram uma das bases para a teoria do condicionamento clássico (LEONARDI, 2015).

Entre as décadas de 30 e 50, houve um desenvolvimento das pesquisas sobre os princípios operantes, tendo como importante figura B.F. Skinner, um psicólogo americano que desenvolveu a teoria do condicionamento operante, que se concentra em como as consequências do comportamento afetam a probabilidade de sua ocorrência futura. Ele também desenvolveu a ideia de reforço, que é o uso de consequências para aumentar a frequência de um comportamento (LEONARDI, 2015).

Assim, as terapias comportamentais foram desenvolvidas como uma alternativa à psicoterapia psicanalítica que dominava a época. No entanto, à medida que as terapias comportamentais foram se expandindo, elas começaram a incorporar elementos de outras abordagens terapêuticas, como a terapia cognitiva, para conseguirem dar conta das demandas subjetivas da clínica psicológica nos anos 50 e 60 nos Estados Unidos, caracterizando uma primeira “onda” (de três) das terapias comportamentais norte-americanas. A segunda onda, a Terapia Cognitiva Comportamental, surgiu na década de 70 e 80, em um momento em que a psicologia cognitiva começava a ganhar espaço na Psicologia. Nessa época, a ênfase passou a ser não apenas no comportamento observável, mas também nos pensamentos e cognições que o influenciam. A Terapia Cognitiva Comportamental acrescentou ao modelo comportamental o estudo dos pensamentos e crenças disfuncionais, buscando a modificação desses pensamentos para a mudança do comportamento (LEONARDI, 2015).

Por fim, a terceira onda, as Terapias Contextuais, surgiu na década de 90 e 2000, em um momento em que a Psicologia começava a enfatizar a importância do contexto e da experiência subjetiva na compreensão do comportamento humano. A terceira onda tem como objetivo a promoção da flexibilidade psicológica, através do desenvolvimento de habilidades para a aceitação, *mindfulness*, valores e compromisso com ações congruentes. O objetivo não é apenas a mudança do comportamento, mas sim a adaptação às diferentes situações e contextos que a

vida apresenta. As principais abordagens incluem a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Psicoterapia Analítica Funcional (FAP), Terapia Comportamental Integrativa de Casais (TCIC), entre outras. A terceira onda representa um avanço na Psicologia, em que o contexto e a subjetividade são considerados na compreensão e tratamento dos problemas psicológicos (LEONARDI, 2015).

Entretanto, é importante ressaltar que essas três ondas aconteceram nos Estados Unidos, sendo que a história brasileira ocorreu de uma forma um pouco distinta. No Brasil, a terapia comportamental teve seu início na década de 1960, com a introdução de técnicas de modificação de comportamento por parte de psicólogos e psiquiatras que estudaram em universidades norte-americanas. A clínica comportamental brasileira também tomou como base os conhecimentos sobre processos básicos constitutivos dos fenômenos comportamentais, incluindo a abordagem de Skinner sobre comportamento verbal e a subjetividade. Os analistas do comportamento brasileiros também levaram essas propostas para a clínica antes mesmo das terapias Cognitiva e Cognitivo-Comportamental serem conhecidas no Brasil (LEONARDI, 2015).

Assim, apesar da história brasileira não apresentar as três ondas, ela traz a TAC ou Terapia Analítico Comportamental baseada em uma perspectiva analítico-comportamental, que considera a pessoa em um contexto social e cultural, e não apenas como um indivíduo isolado. Essa terapia foi sistematizada quando a Terapia Comportamental de cunho behaviorista radical já possuía um bom desenvolvimento no país e é um termo que existe apenas no Brasil. Hoje em dia, a terapia comportamental é uma das abordagens mais populares e amplamente utilizadas na psicologia clínica brasileira. Apesar disso, as terapias contextuais, em solo brasileiro, ainda são relativamente novas, fazendo com que seja imprescindível uma maior discussão (LEONARDI, 2015).

2.2 UMA BREVE HISTÓRIA DA TERAPIA COMPORTAMENTAL TRADICIONAL DE CASAIS (TCTC) E DA TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS (TCIC)

Os relacionamentos amorosos sempre fizeram parte da história humana. Por esse motivo, é natural que eles evoluam juntamente com as mudanças sociais e sejam de interesse para a Psicologia. A Terapia Comportamental de Casal surgiu a partir da necessidade da resolução de problemas nos relacionamentos (como comunicação conflituosa, dificuldades na resolução de conflitos, problemas de confiança, falta de intimidade ou conexão emocional,

desafios na divisão de tarefas e responsabilidades, dificuldades sexuais, desafios na criação de filhos ou na tomada de decisões importantes, dentre outros), principalmente depois do movimento político da emancipação feminina que mudou a vivência do casamento (CARVALHO; CAVALCANTE; MOREIRA, s.d.).

Nesse sentido, essa terapia teve suas raízes no movimento feminista, que enfatizou a igualdade de gênero e a necessidade de abordar as questões de poder e opressão nos relacionamentos íntimos, tendo seu início nos anos 1950 e 1960, principalmente na Inglaterra e Estados Unidos. Com a luta pelo feminismo, houve uma crescente conscientização sobre a desigualdade de gênero e a necessidade de mudanças nos papéis de gênero no casamento. As mulheres passaram a buscar igualdade nos relacionamentos, mudando as expectativas sobre o que era esperado de cada parceiro com uma maior ênfase na comunicação e na cooperação mútua. Os papéis de gênero começaram a se tornar mais flexíveis e variados, com homens e mulheres compartilhando tarefas domésticas e responsabilidades de cuidado. Além disso, as mulheres passaram a ter mais oportunidades de trabalho e educação, o que contribuiu para uma maior igualdade de gênero. Os casais começaram a dar mais importância à satisfação pessoal e ao bem-estar emocional em seus relacionamentos, em vez de apenas cumprir as expectativas sociais (VANDENBERGHE, 2006).

Por isso, antes desse período, a terapia de casais era muitas vezes centrada no indivíduo, com o objetivo de tratar problemas psicológicos ou emocionais individuais. As terapias de casal frequentemente culpavam um dos parceiros pelos problemas do relacionamento, geralmente a mulher, reforçando estereótipos sexistas e limitando o papel da mulher a uma figura subordinada e passiva. Os primeiros terapeutas comportamentais de casal que começaram a acompanhar a mudança de cenário político tinham sua formação voltada para a Análise do Comportamento Aplicada. A técnica desses profissionais era voltada para a construção de habilidades de comunicação, para o estabelecimento de acordos e o foco era a mudança de comportamentos específicos e que pudessem ser observados. Assim, no que tange às habilidades de comunicação, o terapeuta ensinava uma forma de se escutar mais ativamente o parceiro e de se expressar com mais clareza. Em relação ao estabelecimento de acordos, o foco era ajudar os casais a estabelecer acordos que pudessem ser seguidos e cumpridos por ambos os parceiros. Por exemplo, um casal pode chegar a um acordo sobre como dividir as tarefas domésticas ou sobre como gerenciar suas finanças. Já a mudança de comportamentos enfatiza a mudança de comportamentos específicos e observáveis para melhorar a qualidade do relacionamento. Isso significa que o terapeuta se concentra em ajudar o casal a mudar comportamentos específicos que estão causando conflitos ou problemas no relacionamento. Por

exemplo, se um parceiro tem o hábito de criticar constantemente o outro, o terapeuta pode ajudá-lo a mudar esse comportamento para um mais construtivo e positivo (VANDENBERGHE, 2006).

Dessa forma, assim como ocorreu com outras aplicações das terapias comportamentais, a Terapia Comportamental Tradicional de Casais (TCTC) também sofreu influência da terceira onda das terapias comportamentais. Com isso, a TCTC precisou ser repensada para considerar também os aspectos subjetivos, como os sentimentos e os pensamentos. Esses elementos são extremamente importantes para a realização de uma análise funcional completa, considerando que fornecem mais dados sobre as contingências que controlam determinado comportamento. Sendo assim, apesar de negligenciados no passado, esses elementos ganharam o merecido reconhecimento. Se antes o foco era voltado para o estabelecimento de acordos, agora a aceitação dos aspectos negativos e o jogo dialético entre aceitação e mudança ganham espaço. Em outras palavras, a aceitação (elemento central nas terapias contextuais, como na ACT), que implica em reconhecer e permitir que emoções e pensamentos difíceis ou desconfortáveis existam sem tentar evitá-los ou controlá-los, aparece na TCTC como uma forma de aceitar algumas características indesejáveis no parceiro. Assim, o foco passa a ser criar um equilíbrio entre aceitar e mudar esses comportamentos, polos opostos que podem se complementar e se transformar mutuamente (CARVALHO; CAVALCANTE; MOREIRA, s.d.).

A partir disso, a visão sobre os conflitos nos relacionamentos também muda, já que agora não eram vistos como algo que deveria ser evitado e extinguido, mas sim como uma oportunidade para aumentar a proximidade e a intimidade entre o casal. Assim, através dessa reformulação da TCTC e da integração de novas técnicas e visões, surge a Terapia Comportamental Integrativa de Casais (TCIC). Baseada no Behaviorismo Contextual, essa terapia apresenta alguns princípios, como a explicação do comportamento a partir de eventos ambientais singulares, ou seja, a visão de que o comportamento do casal tem causalidade na experiência singular de cada membro. Dessa forma, a análise leva em conta o passado de cada um, investigando se algum evento anterior pode ser causa e manutenção de algum comportamento presente na dinâmica (CARVALHO; CAVALCANTE; MOREIRA, s.d.).

Outro aspecto importante da TCIC é o uso de reforçadores naturais, quando possível, para promover as contingências naturais com o objetivo de que os comportamentos desejados sejam mantidos mesmo depois do término da terapia. Sendo assim, esses reforçadores são aqueles que ocorrem naturalmente no ambiente do casal e que são intrinsecamente gratificantes, se opondo aos reforçadores não naturais, aqueles que são intencionalmente adicionados ao ambiente para reforçar comportamentos específicos. Na terapia de casais, os reforçadores

naturais são utilizados para reforçar comportamentos positivos que estão ocorrendo naturalmente no relacionamento, como elogiar o parceiro, oferecer ajuda, realizar atividades juntos, entre outros. Vale ressaltar que o foco dessa terapia são problemas que interferem negativamente no relacionamento, como a má comunicação (que gera mal-entendidos, conflitos, ressentimentos e falta de conexão emocional), intolerância (que gera falta de aceitação, compreensão e respeito mútuo), dificuldade de aceitação e demonstração de sentimentos (que geram falta de respeito e empatia, falta de intimidade emocional, insegurança e desconfiança), dentre outros aspectos (CARVALHO; CAVALCANTE; MOREIRA, s.d.).

Portanto, o psicoterapeuta deve compreender que essas questões estão presentes em todos os relacionamentos sejam eles: monogâmico (em que há exclusividade sexual e afetiva entre duas pessoas), aberto (em que o casal permite que cada um tenha relações com outras pessoas, mas mantém um compromisso emocional), poliamoroso (no qual há a possibilidade de ter relacionamentos amoroso e sexual com mais de uma pessoa ao mesmo tempo), a três (em que três pessoas estão envolvidas em um relacionamento amoroso e/ou sexual), dentre outros. É importante destacar que todas essas configurações de relacionamento podem ser saudáveis e satisfatórias, desde que estabelecidas com base no consenso, respeito mútuo, honestidade e comprometimento emocional entre os envolvidos. Cabe ao psicoterapeuta compreender as particularidades de cada configuração e promover uma abordagem inclusiva, livre de julgamentos e preconceitos, para que o casal se sinta seguro e acolhido durante o processo terapêutico. Assim, deve se ter cautela para respeitar os diversos tipos de relacionamentos e de configurações da sexualidade para que todos que queiram e necessitam possam aproveitar os benefícios da Terapia Comportamental Integrativa de Casais (TCIC) (CARVALHO; CAVALCANTE; MOREIRA, s.d.).

3. A TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS (TCIC)

Como já foi mencionado, a Terapia Comportamental Integrativa de Casais (TCIC) nasce de uma reformulação da Terapia Comportamental Tradicional de Casais (TCTC). Além de ser baseada no Behaviorismo Contextual e ter como objetivo ajudar casais a superar problemas que afetam negativamente o relacionamento, essa psicoterapia também leva em conta eventos passados de cada membro do casal para entender o comportamento presente e utiliza reforçadores naturais para promover comportamentos positivos (CARVALHO; CAVALCANTE; MOREIRA, s.d.).

No que tange ao objetivo da TCIC, pode-se afirmar que ajudar casais a lidar com problemas e dificuldades em seus relacionamentos através da aplicação de técnicas comportamentais é o foco dessa psicoterapia. Nesse sentido, existem três aspectos de extrema importância nessa abordagem: o foco nos temas dos relacionamentos do casal, a ênfase no comportamento modelado pelas contingências e o foco na aceitação emocional. Em relação ao primeiro aspecto, parte-se do pressuposto de que é mais proveitoso, em vez de se concentrar em comportamentos-alvo específicos e manejar apenas esses comportamentos, focar em temas de relacionamento mais amplos como a comunicação, a intimidade, a resolução de conflitos e a cooperação. Dessa forma, os casais podem entender como seus comportamentos estão interconectados e como eles podem trabalhar juntos para melhorar o relacionamento como um todo e não apenas comportamentos específicos (CHRISTENSEN; WHEELER; DOSS; JACOBSON, 2016).

Sobre o segundo aspecto, há um foco no comportamento modelado pelas contingências em detrimento do comportamento governado por regras. Isso ocorre porque o comportamento modelado pelas contingências, ou seja, aquele que é influenciado pelas consequências ambientais, é considerado mais relevante para a compreensão do comportamento humano em geral e, mais especificamente, para o comportamento em relacionamentos, além de estar mais relacionado com os reforçadores naturais. Já as regras são muitas vezes vagas e abertas a interpretações diferentes por diferentes pessoas. Sendo assim, a TCIC entende que os comportamentos que os casais apresentam são influenciados pelas consequências que eles enfrentam. Por exemplo, se um parceiro é mais atencioso e demonstra mais carinho, o outro pode reforçar esse comportamento com elogios ou expressões de afeto. Por outro lado, se um parceiro critica constantemente o outro, isso pode levar a um comportamento defensivo ou a um afastamento (CHRISTENSEN; WHEELER; DOSS; JACOBSON, 2016).

O terceiro aspecto consiste no foco na aceitação emocional, que é a capacidade de reconhecer e aceitar nossas próprias emoções e as emoções do parceiro sem julgá-las ou tentar controlá-las. A aceitação emocional é um componente fundamental da terapia, porque muitas vezes os casais experimentam emoções intensas, como raiva, ciúme, ansiedade ou tristeza e a esquiva desses sentimentos pode levar a comportamentos disfuncionais e problemas de relacionamento. Além disso, quando os parceiros não conseguem aceitar as emoções um do outro, isso pode levar a conflitos, mal-entendidos e falta de intimidade. Dessa forma, cria-se a possibilidade para que os parceiros compreendam o comportamento um do outro antes de decidir se é necessário ou possível modificá-lo. Nesse sentido, quando a mudança é necessária e aplicada na TCIC, muda-se a reação do parceiro que está se queixando do problema em vez de focar na mudança do comportamento que está causando a queixa, já que esse pode, por vezes, ser imutável (CHRISTENSEN; WHEELER; DOSS; JACOBSON, 2016).

3.1 A TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS (TCIC) E OS CONFLITOS AMOROSOS

Ao se considerar que as relações amorosas envolvem mais de uma pessoa, chega-se à conclusão de que a presença de conflitos é algo natural e, por vezes, inevitável. Portanto, uma Psicologia voltada para a análise desses relacionamentos e para a compreensão e possível resolução desses conflitos é de extrema importância. De acordo com a TCIC, os problemas de relacionamento se desenvolvem como resultado de duas influências básicas: diminuição das interações reforçadoras e desenvolvimento de interações punitivas. Na diminuição das interações reforçadoras, as interações entre os parceiros se tornam menos frequentes ou menos satisfatórias ao longo do tempo. Sendo assim, essa diminuição está relacionada ao desgaste do reforço, isto é, ao fato de que comportamentos que costumavam ser recompensadores ou reforçadores podem se tornar menos reforçadores com a exposição repetida. Um exemplo de diminuição de interação reforçadora por desgaste do reforço pode ser um casal que costumava sair para jantar fora todas as semanas como uma forma de interação positiva, mas com o tempo essa atividade se tornou menos reforçadora. O parceiro que antes gostava muito de sair para jantar fora pode começar a achar que isso já não é mais tão interessante ou especial, e, como resultado, a frequência desses encontros diminui. Com a diminuição dessa interação positiva, o relacionamento pode começar a sofrer e ambos os parceiros podem sentir que algo está faltando ou que o relacionamento não é mais tão satisfatório quanto costumava ser. Em relação ao desenvolvimento de interações punitivas, essa relaciona-se com o aumento dos conflitos. Esses

podem surgir quando coisas que antes eram reforçadoras passam a ser punitivas, como, por exemplo, as diferenças no modo de agir de cada um (CHRISTENSEN; WHEELER; DOSS; JACOBSON, 2016).

Pensando nisso, é importante ressaltar o estudo citado por Jacobson et. al. (1979 *apud* CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018) que revelou a existência de quatro tipos de eventos que costumam iniciar discussões. Em primeiro lugar tem-se as críticas, em segundo as exigências, em terceiro a irritação acumulada e, por último, a rejeição. Cada um desses eventos será explicado a seguir.

No que diz respeito às críticas, o que, muitas vezes, pode ser uma crítica construtiva de um parceiro, para o outro acaba sendo interpretada como um ataque verbal, principalmente se o destinatário da crítica já estiver ciente desse seu ponto negativo e se sentir incomodado por ele. Esse evento costuma ocorrer quando um parceiro faz comentários ou reclamações em relação ao comportamento do outro, em vez de expressar seus sentimentos e necessidades de forma clara e direta, o que pode levar a discussões e conflitos. É importante lembrar que as críticas não são necessariamente ruins em si mesmas, mas quando elas se tornam frequentes e são usadas como uma forma de ataque pessoal, elas podem prejudicar o relacionamento. Como características das críticas tem-se: são direcionadas ao comportamento do parceiro e não expressam os sentimentos e necessidades do parceiro que está criticando, são expressas de forma negativa e não construtiva, podem ser percebidas como ataques pessoais e podem levar a discussões e conflitos. Como um exemplo de crítica tem-se a seguinte frase: "Você nunca ajuda nas tarefas da casa. Sempre deixa a louça suja na pia e o banheiro bagunçado. Não entendo por que é tão difícil para você ser mais organizado" (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Outro fator que costuma ser um estopim de conflito são as exigências, já que um pedido de um parceiro pode ser visto para o outro como ilegítimo, causando diversos sentimentos aversivos. As exigências também acontecem quando um parceiro faz demandas ou pedidos de forma autoritária e sem considerar as necessidades e sentimentos do outro. Sendo assim, as exigências ocorrem quando pedidos são: expressos de forma autoritária sem respeitar os sentimentos e necessidades do outro, motivos que não permitem espaço para o outro parceiro expressar suas próprias necessidades e desejos, percebidos como uma tentativa de controle ou manipulação, o que pode levar a um conflito. Por exemplo a seguinte frase: "Você tem que parar de sair com seus amigos e passar mais tempo comigo. Eu quero que você me dê mais atenção" (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

No que tange à irritação acumulada, essa pode ser causada pelo acúmulo de sentimentos aversivos conforme os eventos que causaram esses sentimentos vão se repetindo por parte de um dos parceiros. Esses eventos podem ser pequenas frustrações (como falta de comunicação, desentendimentos, desapontamentos, diferenças de opinião sobre coisas cotidianas, etc) e contratempos que se acumulam ao longo do tempo, resultando em uma sensação geral de irritação e ressentimento em relação ao parceiro ou à relação como um todo. Essa irritação acumulada pode se manifestar em comportamentos como impaciência, crítica constante, sarcasmo, distanciamento emocional ou outras formas de comportamento defensivo. Isso pode levar a conflitos e discussões no relacionamento, o que pode levar a uma deterioração ainda maior da qualidade da relação (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Por último, tem-se a rejeição, quando um parceiro tem um comportamento e esse comportamento acaba sendo invalidado de alguma forma. Alguns exemplos de situações em que isso acontece são: um parceiro pode se sentir emocionalmente rejeitado quando tenta compartilhar suas emoções ou preocupações com o outro, mas é ignorado ou não recebe o apoio que esperava; quando um parceiro não inclui o outro em atividades sociais ou não apresenta o outro a amigos e familiares, pode levar o outro a se sentir isolado ou excluído. Sendo assim, é importante destacar que a rejeição pode ser sutil ou explícita e pode ser tanto intencional quanto involuntária (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Dessa maneira, quando esses conflitos acontecem, é natural que o casal comece a se questionar a respeito do que está acontecendo na relação. Geralmente, inicia-se um processo de culpabilização, no qual um culpa o outro pelo problema. Ao se realizar essa análise, as ações erradas são interpretadas como uma característica negativa do parceiro se revelando, enquanto as omissões costumam ser enxergadas como a ausência de características positivas. Por exemplo, uma ação errada como uma “fala ríspida” pode traduzir que o parceiro é grosso, já uma falta de carinho pode ser vista como falta de amor. Além disso, também é comum que os parceiros façam uma retrospectiva, buscando identificar na história do relacionamento situações parecidas para dar ainda mais credibilidade ao seu ponto de vista sobre o comportamento atual do outro na relação. Tudo isso acaba gerando ainda mais conflito (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Outra atitude comum depois de uma discussão é o hábito de “diagnosticar” o parceiro. Nesse sentido, é comum que sejam feitas análises sobre o modo como o parceiro lida com emoções, dificuldades, além dos aspectos familiares que influenciaram sua forma de ser. Ao pensar sobre tudo isso, chega-se à conclusão de que “Fulano é muito desconfiado, é paranoia”, “Fulano não sabe demonstrar sentimentos, porque os pais não foram carinhosos”, etc. Depois

de fazer isso, é natural querer comunicar ao parceiro sobre as conclusões sobre tais “diagnósticos”, o qual pode estar ou não receptivo a isso. Também é comum a realização de uma “análise de desempenho” do outro em relação aos papéis a serem cumpridos no relacionamento, também chegando a uma conclusão final, positiva ou negativa. A partir disso, é possível que o parceiro analisado seja colocado no lugar de “vilão” enquanto o outro no lugar de “vítima”, que apenas responde aos comportamentos injustos do outro. Em seguida, pode ocorrer desse mesmo parceiro se questionar do porquê continuar com alguém assim, com tantos defeitos, e chegar à conclusão que existe algo de errado com si mesmo. Ao compartilhar esses pensamentos, um “jogo” de acusações pode começar e o conflito se intensificar (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

3.2. A COMPREENSÃO DEEP DOS CONFLITOS

Como se pode observar, os conflitos fazem parte dos relacionamentos e podem ser desencadeados por diversas situações. Assim, existem várias formas de se olhar o conflito e uma delas é através do modelo DEEP. Esse modelo parte do pressuposto de que existem quatro fatores que desencadeiam divergências e que podem ser trabalhados tanto por meio da aceitação quanto por meio da mudança, sendo eles: as **D**-diferenças naturais, a sensibilidade **E**-emocional de cada um, as situações **E**-externas que desencadeiam estresse e os **P**-padrões de comunicação não funcionais para resolução dos problemas (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

No que tange às **diferenças naturais**, é importante ressaltar que essas podem sim ser positivas. Inicialmente, as diferenças podem ser o pontapé para o despertar de um interesse amoroso, ou seja, pessoas com “personalidades” diferentes podem se interessar uma pela outra: uma pessoa mais reativa pode gostar da segurança que transmite um parceiro mais calmo, já uma pessoa mais introvertida pode gostar do modo como um parceiro mais extrovertido conduz a conversa, etc. Entretanto, essas mesmas diferenças que se apresentaram, inicialmente, de forma cativante, podem se tornar conflituosas, uma vez que as discordâncias começam a aparecer. O que antes parecia atrativo pode se tornar motivo de sentimentos aversivos, dificultando o bem-estar na relação. Por exemplo, o parceiro reativo pode sentir que o parceiro calmo é muito passivo e desinteressado e o parceiro calmo pode sentir que o parceiro reativo é muito impulsivo e impaciente; o extrovertido pode sentir que o introvertido é muito reservado e pouco comunicativo, enquanto o introvertido pode sentir que o extrovertido é muito barulhento e falante. Além disso, as diferenças de necessidades também podem contribuir para o problema, um pode sentir mais necessidade da companhia do parceiro enquanto o outro

precisa de mais espaço, por exemplo. Dessa forma, é possível que um dos parceiros se sinta carente enquanto o outro pode se sentir sufocado (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Pensando nisso, é comum questionar do porquê esses incômodos não serem percebidos logo de cara. No início do relacionamento, é normal que os parceiros não se sintam seguros para se comportarem da forma como costumam fazer nas suas interações mais frequentes, ou seja, é comum que se arrumem melhor e sejam mais polidos ao falar, ou seja, no momento da conquista, todos querem mostrar apenas a melhor versão para atrair a outra pessoa. Com o passar do tempo, os hábitos e os valores que caracterizam o repertório comportamental de cada um vão sendo revelados. Vários novos contextos aparecem e se conhece cada vez mais a pessoa, fazendo com que aqueles “defeitos” encobertos acabem se mostrando como são de fato. Assim, dois caminhos podem ser seguidos: a intimidade entre o casal pode crescer ou a incompatibilidade se torna maior do que aquilo que os uniu e ocorre o término, ou seja, as diferenças naturais entre duas pessoas em um relacionamento podem ser vistas como uma oportunidade para a intimidade, uma vez que as partes envolvidas se esforçam para compreender e valorizar as peculiaridades do outro. No entanto, em alguns casos, essas diferenças podem ser motivo de incompatibilidade e afastamento, levando ao término da relação. Entretanto, é importante lembrar que as incompatibilidades não são estáticas e podem mudar ao longo do tempo em um relacionamento. Experiências individuais e em conjunto, como o amadurecimento, mudanças de perspectiva e novas responsabilidades, podem afetar as dinâmicas e as expectativas do casal. Dessa forma, o que antes era um impasse pode deixar de ser, assim como novos impasses podem surgir (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Portanto, fica claro o quanto as diferenças naturais podem interferir em um relacionamento, seja de forma positiva ou de forma negativa. Porém, vale ressaltar que as semelhanças podem fazer o mesmo. Ao mesmo tempo que é natural uma pessoa sentir atração por alguém semelhante, ou seja, idade parecidas, momentos de vida parecidos, interesses parecidos, etc., essas mesmas semelhanças podem se tornar conflituosas, como quando, por exemplo, dois parceiros extrovertidos podem acabar competindo para falar ou para ter atenção. Outro aspecto a ser considerado são similaridades em algumas áreas do relacionamento, por exemplo, dois parceiros que gostam muito de ficarem juntos podem acabar se isolando do resto das pessoas, assim como dois parceiros que não gostam de conflito podem evitar de discutir aspectos importantes da relação. Nesse sentido, fica claro que as similaridades podem também ter aspectos negativos. Além das similaridades, as qualidades também podem acabar por se tornar um eixo de conflito. Por exemplo, um parceiro responsável e organizado pode ser muito

positivo para conviver, mas ao mesmo tempo muito exigente com o que esperar do outro quanto a essas características. (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Outro fator de divergência nos relacionamentos afetivos que precisa ser discutido é a **sensibilidade emocional**, ou seja, o que acontece emocionalmente com cada parceiro ao lidar com os conflitos na relação. Em primeiro plano, se tem as “emoções superficiais”, aquelas que se manifestam de forma mais óbvia e imediata (raiva, tristeza, alegria), como quando um parceiro mais organizado se irrita com a bagunça do outro. No caso, essas emoções acabam encobrindo as “emoções mais profundas”, aquelas mais complexas e difíceis de identificar, como o medo, a vergonha, a culpa e a vulnerabilidade. Por exemplo, a questão talvez não seja apenas a organização, mas o parceiro organizado pode se sentir muito ansioso em estar em um ambiente bagunçado e sentir que não está tendo seu espaço respeitado. A questão com essas emoções é que, muitas vezes, quem as sente pode querer ocultá-las por vergonha do parceiro, medo da sua reação ou por medo de magoar, dentre outras possibilidades. Entretanto, as emoções rasas, que acabam por aparecer, podem acabar causando ainda mais conflito. Por exemplo, uma ansiedade pode aparecer como irritação, sendo que poderia ter sido expressa e discutida de uma forma menos conflituosa e negativa para a relação. Isso resulta não apenas em mais brigas com o parceiro, mas esse acaba sem entender o que está acontecendo na relação (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

O modo como as respostas emocionais acontecem também podem acabar sendo “desproporcionais” ao estímulo, ou seja, às vezes, os sentimentos acabam sendo muito intensos quando o acontecimento, na verdade, poderia ter gerado uma resposta de forma menos intensa. Isso diz muito sobre o modo como o parceiro lida com as emoções e também expõe sobre sua sensibilidade a alguns aspectos do ambiente. Normalmente, esses aspectos acabam sendo selecionados ao longo da vida da pessoa. Por exemplo, para algumas pessoas ciúmes não é um problema, enquanto que, para uma pessoa que já foi traída, pode ser um tópico muito sensível que gera reações mais intensas. Tais experiências, portanto, podem ocorrer tanto em relacionamentos passados quanto no relacionamento atual ao longo do tempo, fazendo com que alguns tópicos sejam gatilhos e outros não. Com isso, nota-se o quão delicadas podem ser algumas situações e essas se tornam ainda mais delicadas quando duas áreas de sensibilidade entram em choque. Por exemplo, se um parceiro tem medo de ser abandonado se relaciona com um parceiro que tem medo de se sentir preso, o conflito pode acabar sendo inevitável, já que uma sensibilidade acaba “esbarrando” na outra. Nas palavras de Christensen, Doss e Jacobson (2018, p. 124):

Em nossas áreas de vulnerabilidade estaremos especialmente atentos à forma como somos tratados. Nossos sentimentos estão próximos da superfície e facilmente perturbados. Portanto, estamos vigilantes, para que esses sentimentos não sejam detonados.

Outro fator que deve ser discutido são as **circunstâncias externas**, pois, como já foi dito, os ambientes externos (as circunstâncias) impactam diretamente o comportamento humano. Um exemplo disso é um trabalho estressante que pode contribuir para um mal humor, dificultando a interação do casal. Essas circunstâncias também podem intensificar não apenas as diferenças entre os parceiros, mas também as sensibilidades emocionais. Um parceiro que possui uma sensibilidade em relação à fidelidade pode se sentir ameaçado quando o outro parceiro começa a viajar muito a trabalho (circunstância externa), por exemplo. As circunstâncias externas também podem acabar criando novas sensibilidades dependendo do modo como essas afetam o comportamento do casal. Por exemplo, uma perda de emprego pode gerar ansiedade e estresse em um dos parceiros, levando a um comportamento defensivo ou distante em relação ao outro. Isso pode, por sua vez, desencadear sentimentos de rejeição, tristeza e insegurança no outro parceiro (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Além disso, é muito importante trazer a diferenciação entre uma circunstância estressante e uma reação estressora. A circunstância diz de acontecimentos externos que não podem ser controlados, como um acidente de trânsito a caminho do trabalho. Já a reação estressora seria o modo como a pessoa responde a essa situação. Essa reação pode ter proporções diferentes e gerar consequências diferentes. Se os parceiros não souberem realizar uma autopercepção de qualidade e não tiverem uma boa comunicação, é muito provável que essa reação gere algum impacto negativo no relacionamento. Pode acontecer de um descontar o estresse no outro, por exemplo, ou não deixar claro qual o problema, dando margem para várias interpretações. Como cada um possui sua forma de lidar com o estresse, é natural que parceiros diferentes tenham algum atrito por conta disso, seja por não compreenderem a dinâmica do parceiro seja por essa dinâmica acabar os afetando negativamente (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Por último, tem-se os **padrões de comunicação não funcionais**, ou seja, comportamentos de comunicação que prejudicam o relacionamento. Por exemplo, comportamentos como culpar, criticar e atacar o parceiro em resposta a uma ameaça percebida; comportamentos como evitar conflitos, silenciar-se e se distanciar do parceiro; comportamentos como negação e minimização de sentimentos e, por fim, comportamentos como explosões emocionais intensas e desproporcionais. Todos esses comportamentos impedem uma comunicação efetiva e causam diversos conflitos e mal-entendidos. Por isso, a identificação

desses padrões disfuncionais de comunicação é essencial para ajudar os casais a compreender as dinâmicas e as emoções subjacentes na relação (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Portanto, ao tentar resolver um conflito, é natural que haja uma tentativa de comunicação. Contudo, muitas vezes, essa comunicação não se dá de forma efetiva, gerando uma discussão em três etapas. A primeira etapa seria o problema inicial, aquele evento que desencadeia a discussão (as diferenças que causam conflito, a sensibilidade emocional e a reação de cada um). Em seguida, tem-se o processo para lidar com esse problema inicial que pode vir na forma de uma conversa, de uma negociação, etc. Entretanto, esse enfrentamento também pode ocorrer de forma negativa, através de acusações, ou seja, quando um acusa o outro de ter culpa no surgimento do problema. Também é comum a negação e a evitação que funcionam a curto prazo, isto é, evitar o parceiro para evitar a discussão. Existe a alternativa de acabar invadindo o espaço do parceiro também ao tentar lidar com esse problema ou até mesmo de envolver terceiros para tentar resolver. Tudo isso acaba desencadeando o chamado problema reativo, que seria um problema pior do que o original, que foi criado justamente na tentativa de uma solução. Um exemplo de discussão que ilustre essas três etapas seria: um casal que está discutindo sobre quem deve cuidar do filho quando esse estiver doente. O conteúdo do problema inicial é a atribuição de responsabilidade para o cuidado do filho doente. O processo para lidar com o problema é a forma como o casal se comunica durante a discussão. O problema reativo pode ser criado por uma série de tentativas fracassadas de resolução do problema inicial, como acusações, críticas, silêncio ou outras formas de comunicação disfuncionais que podem fazer com que o conflito se torne mais intenso e persistente. Isso pode levar a ressentimentos, falta de confiança e afastamento emocional, prejudicando a relação do casal a longo prazo. Sendo assim, nota-se que essa dinâmica acaba por piorar as discussões e colocar os parceiros como rivais, os distanciando (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

3.3. O MANEJO DOS CONFLITOS: ACEITAÇÃO E MUDANÇA

Pensando em todos esses conflitos, fica o questionamento do que fazer para tentar resolver tais situações. Uma das principais estratégias para isso é a aceitação, ou seja, é a tentativa de fazer com que o parceiro seja mais tolerante e não reaja de forma tão negativa aos comportamentos aversivos de seu companheiro. A aceitação costuma ser a solução para a maioria desses problemas e é positiva por aumentar a intimidade entre o casal e o conforto na relação. Quando uma pessoa se sente aceita, ela se torna mais disposta a escutar e isso acaba

promovendo mudanças espontâneas no relacionamento (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Nesse sentido, uma das formas de desenvolver a aceitação é através da compreensão. Nessa proposta, o casal é convidado a criar uma “história” dos problemas, assim o terapeuta incentiva o casal a elaborar uma narrativa que conte a história dos conflitos e desafios que enfrentaram ao longo do relacionamento, desde o início até o momento atual. Essa história deve ser verdadeira, ou seja, os fatos devem constar de forma coerente e refletir a realidade dos acontecimentos. A história também precisa ser única, captando a experiência particular de cada parceiro, isto é, a narrativa deve refletir as perspectivas e experiências únicas de cada um, sem desconsiderar a visão do outro. Por último, deve ser realista e os dois devem concordar com ela, ou seja, refletir a perspectiva e opinião dos dois parceiros. Também é importante que as diferenças entre os parceiros sejam ressaltadas ao invés dos defeitos e que o foco seja a vulnerabilidade emocional, ou seja, a reação que o comportamento de um tem no outro. Isso tira o foco do comportamento em si e evita um “jogo” de acusações sobre quem está certo e quem está errado. Os parceiros também precisam compreender o modo como estão dialogando, ou seja, o padrão de comunicação. Assim, ao invés de avaliarem e julgarem o outro, podem apenas descrever como tem sido experimentar determinada situação. Isso gera uma comunicação muito menos agressiva. Por exemplo, em uma discussão sobre a divisão de tarefas domésticas, em vez de um parceiro dizer "Você nunca faz nada em casa, é um egoísta!", ele poderia dizer "Sinto-me sobrecarregado com as tarefas domésticas ultimamente e gostaria de ter mais ajuda.". Por último, também é importante que ambos entendam os problemas como dilemas complexos que englobem as limitações de cada um e não considerem a situação como tendo uma solução fácil e simples, porque isso geralmente exclui diversos fatores que estão contribuindo para o impasse. Tudo isso contribui para que haja uma maior compreensão da relação e fica muito mais fácil aceitar algumas situações (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Outra maneira de praticar a aceitação é através da compaixão, ou seja, mudar o foco das ações ofensivas para a sensibilidade emocional que foi afetada. Isso significa que o casal deve se colocar um no lugar do outro e considerar suas emoções e sentimentos. Em vez de culpar e julgar um ao outro, o que muitas vezes gera conflitos e ressentimentos, a compaixão encoraja a compreensão das emoções subjacentes que foram afetadas. Assim, entende-se melhor como o outro foi machucado e a compaixão aproxima o casal. Para que isso ocorra, é interessante que o casal consiga expressar o que cada um está sentindo no momento da discussão (raiva, tristeza, mágoa...), sem culpar o parceiro por isso. Também é importante conversar sobre o que esses sentimentos provocam: por exemplo, um parceiro pode estar com tanta raiva do outro que,

naquele momento, não quer conversar. Expressar isso, ao invés de simplesmente levantar e sair, pode poupar uma segunda discussão e criar a possibilidade de que o parceiro entenda que o outro precisa de um espaço para se acalmar. Além disso, é benéfico ao relacionamento não apenas compartilhar os sentimentos, mas também as preocupações. Isso pode contribuir para que ambos cheguem juntos a uma solução para os problemas da relação de uma forma mais empática (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Se o conflito já tiver acontecido, uma forma de trabalhar a aceitação pela compaixão é conversar sobre essa discussão. É importante comunicar ao parceiro o que estava se passando antes da discussão começar e escutar o que ele também estava sentindo. Também é conveniente contar sobre o modo como cada um lida com esse conflito, o que costumam fazer e pensar para tentar fazer a reconciliação acontecer, além de esclarecer se teve algo durante a discussão que foi ofensivo. Nesse momento, a escuta é muito importante, pois, assim, ambos podem ter maior noção sobre os comportamentos privados de cada um e, conseqüentemente, mais empatia e compaixão (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Considerando a importância que se utilizar de técnicas como a compaixão tem ao lidar com a sensibilidade emocional, a tolerância acaba tendo uma relevância equivalente no que tange às diferenças que causam conflitos. Nesse aspecto, uma atitude que pode contribuir é o distanciamento, não no sentido de separação, mas no sentido de parar e dar um tempo, olhar aquilo de longe para poder refletir. Obviamente que isso deve ser feito dentro de um contexto, já que esse distanciamento não pode ter o papel de evitar o problema ou evitar o parceiro, mas apenas um momento de reflexão. A técnica STOP de *mindfulness* pode esclarecer melhor, já que nela é proposto que a pessoa pare o que está fazendo, respire, observe a interação entre ela e o parceiro e siga com um plano diferente para essa interação. Um desses planos pode ser invocar algo já pré acordado para que a comunicação flua de forma mais assertiva, podendo ser uma palavra ou um modelo de diálogo que já funcionou em outras situações. Para trazer mais leveza, também é interessante tentar ter um pouco de humor ao conversar sobre as dificuldades, assim a conversa pode ser mais natural. Além disso, mostrar ao parceiro que existe consideração aos sentimentos dele pode ser de extrema relevância (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Por mais que a aceitação seja uma excelente forma de lidar com os conflitos no relacionamento, ela não é a única maneira. As técnicas de mudança também são de extrema importância para a Terapia Comportamental Integrativa de Casais. É comum em um relacionamento que os parceiros esperem uma mudança da noite para o dia de algo que os incomoda, mas não é assim e isso raramente faz o relacionamento progredir. Sendo assim, é

importante fazer algumas considerações sobre a mudança, como por exemplo o fato de uma mudança específica ser muito mais fácil de ser engajada do que uma mudança geral. Pedir a um parceiro que mude uma determinada característica é muito mais fácil do que reclamar de algo muito geral e abstrato que nem ele mesmo compreende. Além disso, apresentar novos comportamentos é muito mais fácil do que extinguir os já existentes, isto é, é mais fácil ter novas atitudes positivas para com o parceiro do que parar atitudes negativas. Essa informação pode ajudar bastante na hora de uma conversa sobre mudanças (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Entretanto, é necessário compreender que mudar é difícil, principalmente se essa mudança esbarra em uma característica muito central ou em alguma sensibilidade emocional. Além disso, as coisas também ficam difíceis se a mudança fizer sentido para apenas uma das partes ou se essa vier na forma de cobrança e comparação, fazendo com que o outro sinta que não é o suficiente ou se sinta rejeitado. Por isso, existem técnicas para que as mudanças possam acontecer de forma mais fácil e que faça sentido para ambos. Uma dessas técnicas é a já citada técnica de *mindfulness* chamada STOP, pois ela possibilita que, depois de feita a “pausa” para a análise do que está acontecendo, o indivíduo possa agir de forma diferente a partir de então (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Outro meio de mudança é através da comunicação que, geralmente, está acontecendo de maneira inadequada, seja pelo foco nos comportamentos privados seja pela incapacidade de conseguir se expressar. Por comunicação entende-se que há tanto fala quanto escuta de ambas as partes. No que tange à fala, é muito importante encontrar um contexto em que ambos estejam confortáveis e abertos, para que, em seguida, possam falar sobre os sentimentos que são desencadeados com as atitudes do parceiro. Nesse momento, é interessante que o foco sejam as próprias emoções e que a fala seja na primeira pessoa (“Eu sinto que...”, “Me parece que...”), evitando, assim, um tom de acusação. Também é importante que o incômodo seja traduzido em atitudes específicas do parceiro, para facilitar a compreensão do problema e evitar a sensação de que o problema é a pessoa como um todo ou quem ela é (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Em relação à escuta, parece óbvio, mas a orientação é, de fato, escutar. Isso significa tentar realmente compreender o que o companheiro está dizendo sem tentar incluir o próprio ponto de vista ou realizar julgamentos. Não quer dizer que obrigatoriamente um deve concordar com o outro, mas sim validar a opinião de cada um para que a conversa possa ser confortável e validante para ambos. Assim, é possível a realização de uma negociação na qual ambos podem ceder em alguns pontos. Para que isso se dê de forma efetiva, é necessário que o problema

específico esteja bem claro e que ambos trabalhem juntos para achar uma forma de solucionar o conflito (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Para além da discussão sobre a interação e os aspectos da relação, é preciso entender que mudar a si mesmo pode ser um caminho muito válido para mudar o outro. Nesse sentido, ao invés de criticar o parceiro e iniciar discussões, uma boa maneira de nutrir a relação é fazendo algo positivo para o parceiro. Isso pode ser feito de várias formas, seja uma mudança que há tempos estava sendo pedida seja um agrado ou afeto. É importante que um parceiro cuide do outro assim como quer ser cuidado também. Dessa forma, mudar a si respeitando os próprios limites e valores pode ser uma ferramenta muito positiva (CHRISTENSEN; DOSS; JACOBSON, 2018).

Portanto, pode-se afirmar que as técnicas de aceitação e mudança fornecem uma abordagem eficaz para ajudar casais a lidar com suas dificuldades de relacionamento. A importância da aceitação mútua, compreensão e tolerância, juntamente com a mudança do comportamento problemático do casal podem levar a um relacionamento mais saudável e feliz. Além dessas técnicas de manejo, a TCIC também traz a possibilidade de se analisar os conflitos nos relacionamentos de maneira bastante objetiva. Por esse motivo, observar um casal tendo como base essa abordagem pode ser extremamente proveitoso.

4. ANÁLISE DO FILME “HISTÓRIA DE UM CASAMENTO” ATRAVÉS DA TERAPIA COMPORTAMENTAL INTEGRATIVA DE CASAIS

“História de um Casamento” é um filme de 2019 do diretor Noah Baumbach que conta a história do casal Charlie e Nicole. A trama gira em torno do divórcio difícil do casal, tendo como estopim o desejo de Nicole de sair do casamento e se mudar para Los Angeles contra a vontade de Charlie (eles moram em Nova York). Ela se sente presa e infeliz no casamento, já Charlie se sente traído pela escolha da esposa. Além disso, a questão da paternidade também é um fator que contribui para o conflito, já que o casal possui um filho e ambos não concordam sobre o modo como a guarda deve ser acordada.

Os conflitos entre o casal são profundos e complexos, trazendo à tona diversos temas importantes como desequilíbrio de poder, machismo e diferenças culturais, além do filme abordar de maneira bem realista a profundidade dos conflitos amorosos. Por esses motivos, “História de um Casamento”, portanto, acaba sendo um filme ideal para se exemplificar o posicionamento da TCIC perante os conflitos amorosos. Nesse sentido, serão analisadas onze cenas desse filme que acontecem em ordem cronológica na vida do casal.

4.1. ANÁLISE DO FILME “HISTÓRIA DE UM CASAMENTO”

4.1.1 CENA UM

O filme começa com Charlie e Nicole falando sobre as qualidades um do outro. Mais tarde, é deixado claro que isso está sendo feito como um exercício da terapia de casal que estão fazendo, no qual deviam escrever o que gostam um no outro. É interessante perceber que vários dos aspectos elogiados fazem parte das diferenças naturais de cada um. Sendo assim, esse exercício pode ser visto como uma forma de ajudar os parceiros a se concentrarem em aspectos positivos do relacionamento e a melhorar a comunicação e a apreciação um do outro, trazendo de volta o aumento das interações reforçadoras. Além disso, como foi dito anteriormente, as diferenças podem ser um fator de atração no início do relacionamento, mas, à medida que a relação entre o casal se desenvolve, tais diferenças podem se tornar um fator de conflito. Um exemplo disso é quando Charlie elogia Nicole por sempre admitir quando não sabe algo, quando não leu um livro ou viu um filme. Em seguida, ele deixa claro que não consegue fazer isso e costuma fingir. É interessante como ele admira isso nela justamente por ser algo que falta nele.

Depois, Nicole admite que gosta que Charlie nunca se dá por vencido e que costuma sempre saber o que quer, duas características que ela não tem.

Como parte do exercício, eles deveriam ler o que estava escrito um para o outro durante a sessão de terapia. Entretanto, Nicole se recusa a fazer isso. Tanto o psicólogo quanto Charlie tentam convencer Nicole a fazer o exercício. Então, ela se frustra com os dois e sai da sessão. Mais tarde, no filme, é revelado um desequilíbrio de poder entre o casal e um dos aspectos que envolvem isso é o fato de Nicole constantemente fazer coisas para agradar Charlie, o que pode indicar que ela não está sendo ouvida ou respeitada em sua própria opinião. Na TCIC, é importante que os parceiros trabalhem juntos para encontrar um equilíbrio entre suas necessidades individuais e as necessidades do relacionamento como um todo. Isso pode ser alcançado por meio da comunicação aberta, do estabelecimento de metas compartilhadas e da prática de habilidades de resolução de problemas. Além disso, é importante que os parceiros aprendam a reconhecer e respeitar as diferenças um do outro e a lidar com conflitos de maneira construtiva.

Pode-se, então, levantar a hipótese que Nicole não se sentiu escutada naquele momento e pode ter entendido que sua vontade não estava sendo respeitada não apenas pelo marido (que faz isso diversas vezes), mas também pelo terapeuta. Teria sido importante que Charlie e o terapeuta tivessem tentado entender as razões pelas quais Nicole se recusa a fazer o exercício e trabalhar juntos para encontrar uma solução que seja satisfatória para todos, ao invés de simplesmente afirmar que ela deveria fazer a atividade.

4.1.2 CENA DOIS

Nessa cena, Charlie e Nicole acabam de chegar em casa de uma festa do trabalho e já é deixado claro que o casamento não está indo bem. Charlie é o diretor de uma companhia de teatro e Nicole é uma das atrizes. Ela está indo para Los Angeles filmar um piloto de uma nova série, finalmente se desvinculando profissionalmente de Charlie, o que acabou gerando conflitos e sentimentos de insegurança em ambos. Em relação a isso, a TCIC destaca a importância de trabalhar questões relacionadas a papéis, expectativas e necessidades individuais dentro da relação. Em um momento seguinte, quando ela pergunta a ele o que ele acha do piloto, ele diz que não tem como opinar, pois não tem o hábito de assistir TV. Ela olha para ele frustrada, pois, naquele momento, ele estava justamente assistindo TV, o que pode ser visto como uma atitude de evitação ou falta de interesse de Charlie em se envolver nessa nova fase da vida profissional da esposa. Esse acontecimento é um dos quatro eventos citados que

costumam desencadear um desentendimento (rejeição), já que ela pediu a opinião dele e teve isso negado, mas Nicole se mostra muito exausta para isso.

Logo em seguida, ela diz a ele que sente que ele quer dar um “toque” a ela, indicando que há uma expectativa implícita em relação à sua performance (é comum que, em relacionamentos amorosos, as pessoas tenham expectativas e desejos em relação ao comportamento do outro, e que essas expectativas nem sempre são comunicadas de forma clara e direta). Ele nega, mas ela insiste, sugerindo que talvez esteja percebendo algo que não foi dito explicitamente (esse tipo de situação pode gerar desconfiança e incerteza na relação, pois a pessoa pode se sentir incapaz de entender as expectativas do outro). Então, ele faz duas críticas, ela ouve, aceita e sai. Ao sair, ela começa a chorar sozinha. Apesar de ser importante considerar diversos determinantes para esse choro, é possível afirmar que as críticas do marido contribuíram para esse comportamento. Em nenhum momento ele comenta de forma positiva a atuação dela, apenas faz essas duas críticas. Nesse sentido, esse é mais um dos eventos que pode desencadear uma discussão e que acabou tocando em um ponto sensível emocionalmente para ela, considerando que a performance teatral e a opinião de Charlie são aspectos importantes. Nesse sentido, a TCIC defende que é importante que os parceiros sejam capazes de expressar claramente quando estão satisfeitos ou felizes com algo que o outro fez, para que haja um fortalecimento da relação e da autoestima de cada um, exatamente o que não ocorre na cena.

4.1.3 CENA TRÊS

Depois de se mudar para Los Angeles, Nicole volta a morar com a mãe, Sandra. Ela se mostra uma mulher bastante controladora ao dizer à Nicole que, enquanto essa estiver na casa dela, fará as coisas como ela gosta, controlando inclusive o horário de acordar da filha. Em resposta, Nicole diz que não parou de fazer as vontades de Charlie para começar a fazer as da mãe. Isso constata o que foi explicado anteriormente sobre as diferenças naturais e o modo como essas possuem relação com a história de vida do sujeito. Nicole diz ceder bastante e não saber o que quer, algo que Charlie é o oposto. Contudo, com uma mãe controladora como a de Nicole não é de se surpreender que ela não tenha tido espaço para expressar as próprias necessidades e desejos, algo que reapareceu na sua escolha de parceiro. Isso é confirmado quando Nicole comenta que releu o roteiro da série que está prestes a gravar como se fosse Charlie e diz ter odiado, além de comparar a sua vida profissional com a dele. Portanto, fica claro o quanto ela ainda se preocupa com a opinião dele e depende disso de certa forma. Além

disso, fica evidente o quanto ele é exigente com ela, contribuindo para que ela mesma adote esses critérios para avaliar a própria vida.

Nesse sentido e pensando em uma intervenção, a TCIC poderia contribuir com essas questões. No que tange à Nicole, seria interessante a aprendizagem de habilidades de comunicação assertiva para expressar necessidades e desejos de forma clara e direta. Já Charlie poderia aprender a ouvi-la de forma ativa e validar suas necessidades, em vez de apenas impor suas próprias vontades. Os dois também poderiam aprender a identificar os padrões disfuncionais que podem estar contribuindo com essa dinâmica de dependência emocional. Eles poderiam trabalhar juntos para identificar esses padrões e mudá-los, a fim de construir um relacionamento mais equilibrado e saudável. Também seria interessante que Nicole explorasse as próprias necessidades e desejos fora da dinâmica do relacionamento. A Terapia Comportamental Integrativa de Casais pode ajudá-la a desenvolver sua própria identidade e independência emocional, enquanto se compromete com seu relacionamento com Charlie. Dessa maneira, seria interessante focar nos temas “individualidade, respeito e escuta” sobre esse relacionamento em vez de priorizar comportamentos específicos.

4.1.4 CENA QUATRO

Nessa cena, Nicole vai ao escritório de Nora. Elas começam a conversar e Nora pergunta onde Nicole gostaria de morar. Ela responde que se sente em casa em Los Angeles, mas que Charlie jamais iria permitir que ela mantivesse residência fixa lá. Nora, então, diz que está interessada no que Nicole quer e começa a consolá-la. A partir disso, Nicole começa um monólogo contando a história de como conheceu Charlie. É muito interessante quando ela diz que os problemas estavam presentes desde o início da relação, mas se deixou ir, porque aquilo a fazia se sentir viva. Isso mostra o que já foi explicado anteriormente, as diferenças naturais existem desde o começo da relação, mas há um esforço em conquistar a outra pessoa, o que acaba sendo visto como algo excitante e os atritos são evitados ao máximo. Isso demonstra o conceito de reforçamento positivo, que é quando um comportamento é incentivado por consequências positivas. Nesse caso, Nicole sentia uma emoção positiva em relação ao relacionamento, o que a incentivava a deixar de lado os problemas e a focar nas coisas boas da relação. Ela diz que acabou ficando “pequena” conforme o relacionamento foi se desenvolvendo, o que possivelmente aconteceu pelo fato de as preferências de Charlie terem ocupado grande parte da relação. Vale a pena ressaltar também que Nicole busca Nora como uma advogada, mas acaba desabafando e compartilhando sua história pessoal. Nora escuta com

empatia e interesse genuíno, o que pode ser considerado uma técnica de comunicação efetiva. Essa visão acaba sendo confirmada ao se notar que é a primeira vez que Nicole consegue expor suas opiniões e seus sentimentos de maneira tão clara.

Além disso, é importante analisar que além dos problemas causados pelas diferenças entre o casal, as similaridades também passaram a ser uma questão. Nicole e Charlie investiram no mesmo ramo profissional, a dramaturgia, porém em funções diferentes, ela como atriz e ele como diretor. Esse interesse em comum que os aproximou no início do relacionamento foi justamente um dos motivos de os separarem, já que Nicole tentava constantemente estar à altura das expectativas de Charlie na peça, mas as críticas constantes a desanimaram. Além disso, Charlie sabe exatamente o que quer e é uma pessoa bastante exigente, algo que já foi visto como qualidade. Entretanto, ao exigir esse mesmo “nível” de Nicole, ele acaba a pressionando. O que antes era uma qualidade acabou se tornando uma fonte de pressão e estresse para Nicole, que se sentia constantemente avaliada e criticada por Charlie.

Em seguida, ela continua falando sobre o quanto Charlie é criativo e inteligente. Também diz que se sentia lisonjeada quando ela fazia uma sugestão para a peça dele e ele a adotava. Porém, ela diz que não tinha nada dela e que, com o tempo, nem ela mesmo pertencia a ela. Isso mostra que, no início, ela ainda possuía sua individualidade e foi perdendo isso à medida que cedeu suas vontades para adotar as de Charlie. A importância de manter a individualidade dentro do relacionamento é um dos conceitos fundamentais da Terapia Comportamental Integrativa de Casais. Os terapeutas ensinam aos casais a importância de reconhecer e respeitar as diferenças individuais de cada um e encorajam o casal a se comunicar de maneira aberta e honesta sobre suas necessidades e desejos. Isso ajuda a evitar a perda da individualidade e o desgaste dos reforçadores positivos, mantendo a relação saudável e equilibrada. Depois disso, ela relata que havia problemas grandes e pequenos, como por exemplo os móveis da casa serem do gosto dele. Isso demonstra uma irritação acumulada, já que isso pode parecer uma coisa pequena, mas sensível emocionalmente para Nicole que não via seus gostos representados em parte alguma da relação. Sendo assim, é comum que pequenos problemas ou diferenças de opinião sejam ignorados no início do relacionamento, mas com o tempo, eles podem se acumular e se tornar um problema maior, desenvolvendo interações punitivas.

Ainda durante essa conversa com Nora, ela confessa que viu o piloto da série como uma oportunidade de ter algo apenas dela e esperava que ele ficasse feliz por ela, o que não aconteceu. Ao invés de parabenizá-la, ele debochou da situação e viu como ponto positivo apenas o dinheiro que ela receberia que poderia ser investido no teatro dele. Novamente, houve

uma rejeição da parte de Charlie e uma falta de apoio. Isso tocou mais uma vez em um ponto bastante sensível para Nicole, já que esse trabalho poderia significar um resgate de sua individualidade, que chegou à conclusão de que Charlie não a via como uma pessoa independente dele. Nicole, então, faz algo muito comum entre os casais: analisa o comportamento do seu parceiro e o diagnostica, ou seja, percebe esses comportamentos negativos e define Charlie como uma pessoa egoísta.

4.1.5 CENA CINCO

Ao decidir que quer, de fato, se divorciar, Nicole pede para a irmã entregar o envelope para Charlie, ou seja, intimá-lo. Nesse contexto, é possível compreender um pouco da relação de Charlie com a família de Nicole. Sandra gosta muito de Charlie e afirma em diversos momentos que é contra o divórcio do casal e que quer continuar sendo amiga dele. Obviamente, Nicole sente que a mãe não está do lado dela. Essa é uma situação externa que acaba tornando o processo do divórcio ainda mais difícil para Nicole. Um dos principais conceitos da TCIC é o de que o relacionamento entre casais é influenciado não apenas pelos comportamentos dos parceiros, mas também pelo contexto em que esses comportamentos ocorrem, exatamente o que ocorre nessa cena.

Posteriormente, é mostrada uma cena em que Nicole e Charlie estão na cama lendo com o filho e Nicole começa a chorar ao ouvir o final da história. Entretanto, percebe-se que não é apenas por isso que ela está chorando devido ao seu olhar perdido demonstrando uma tristeza muito profunda. Então, Charlie termina de ler a história e acredita que vai dormir no sofá da casa da sogra, onde todos estão hospedados. Logo, Nicole pergunta onde ele pretende ficar e indica um hotel. Então, ele vai embora depois dela entregar os papéis do divórcio que ele estava esquecendo. Nesse momento, é evidente que Nicole está passando por um momento difícil emocionalmente, mas não consegue se expressar completamente para Charlie, que parece, inicialmente, não entender a gravidade da situação e acredita que seu problema se resume a um pequeno desentendimento. Essa falta de comunicação pode levar a uma desconexão emocional e dificuldades no relacionamento, especialmente em momentos de conflito. Outra característica da TCIC presente nessa cena é a ênfase no papel dos comportamentos individuais e do contexto social e cultural na relação entre casais. Assim, pode-se ver como a perspectiva de Nicole sobre a independência e o controle da sua própria vida é diferente da de Charlie. Nicole parece estar buscando mais autonomia e independência, enquanto Charlie parece estar mais focado em manter o *status quo*.

Em seguida, é mostrada mais uma situação externa que interfere na relação entre os dois, quando Charlie vai a um advogado chamado Jay. Esse começa a explicar que considerando que ele e Nicole se casaram em Los Angeles, tiveram o filho em Los Angeles e ela o intimou em Los Angeles, é pouco provável que Charlie consiga levar o filho para Nova York como é de sua vontade. Nesse momento, Charlie ainda quer acreditar que a esposa está em Los Angeles temporariamente, mas que são, de fato, uma família nova-iorquina. O advogado, então, continua explicando várias possibilidades, sempre dando a entender que Nicole está o prejudicando e ele deveria fazer o mesmo para ganhar a causa. Além de gerar estresse e ansiedade, esse tipo de intervenção externa dificulta ainda mais a comunicação e a compreensão entre o casal. Inclusive, Jay chega a perguntar a Charlie se a esposa usa drogas e que não vão vencer se ela for “a mãe perfeita”. Com essa fala, Jay demonstra que está muito mais preocupado em vencer a batalha legal contra Nicole do que buscar uma solução pacífica e saudável para o divórcio. Então, depois de ouvir muita coisa e passar por um estresse com essa conversa com Jay, Charlie vai embora. Esse tipo de situação estressante acaba contribuindo mais a frente para que Charlie se sinta ainda mais traído e revoltado com a esposa. Isso acontece, pois algumas atitudes que Nicole tem foram previstas pelo advogado durante essa conversa, mas ignoradas por Charlie que acreditava que a esposa não teria tais ações com ele. Dessa maneira, uma falta de confiança entre os dois se instaura: Nicole se sente traída por Charlie, que parece não a apoiar em seus projetos pessoais e profissionais, enquanto Charlie se sente inseguro em relação à esposa, desconfiando de suas ações e intenções.

4.1.6 CENA SEIS

Ao voltar para Nova York, Charlie se dedica incansavelmente ao seu trabalho no teatro. Nesse momento, é revelado que, de fato, Charlie traiu Nicole com uma mulher que trabalha com os dois na companhia, mas sua esposa ainda não sabe, apenas desconfia. A partir disso, é importante notar a ênfase que a TCIC coloca na comunicação e na resolução de conflitos. Charlie e Nicole enfrentam muitos desafios em seu relacionamento e a revelação de que houve uma traição pode ser vista como um exemplo dessa falta de comunicação e resolução de conflitos. Charlie não compartilhou com Nicole o que havia acontecido, e isso contribui para a deterioração de sua confiança e relacionamento. Em seguida, ele recebe uma ligação de Nora, a advogada, dizendo que ele precisa responder à intimação o mais rápido possível, pois, caso contrário ela e Nicole vão poder ter acesso a quaisquer bens que ele possuir, além da pensão e a guarda unilateral. Além disso, ele precisa contratar um advogado em Los Angeles para

continuar com o processo lá. Com isso, é relevante enfatizar o quão essencial é que cada parceiro entenda os pontos de vista e as necessidades do outro. No caso de Charlie e Nicole, eles têm perspectivas diferentes sobre a divisão dos bens, a pensão e a guarda unilateral e não conseguem compreender a perspectiva um do outro.

Charlie volta para Los Angeles extremamente frustrado e vai buscar seu filho para passarem o dia juntos. Ao fazer isso, ele se irrita com a criança por ela querer ficar com a mãe brincando, logo depois, se irrita com Nicole por ter começado a brincadeira sabendo que ele iria chegar. Essa ação pode ser analisada como uma interpretação equivocada de Charlie em relação às intenções de Nicole. Na TCIC, esse fenômeno de interpretar as ações do outro de uma maneira que seja consistente com as próprias expectativas e crenças é algo bastante comum. Então, ele acaba brigando com o menino e o mandando entrar no carro. Os dois começam a conversar sobre o Halloween e Charlie diz que está animado para Henry (o filho) se vestir de Frankenstein. Então, Henry responde que mudou de ideia e que sua mãe comprou para ele uma fantasia de ninja. Charlie, novamente fica irritado. Em vez de tentar entender as preferências da criança e encontrar uma solução mutuamente satisfatória, Charlie impõe suas próprias escolhas e desconsidera as preferências do filho, assim como faz com Nicole.

4.1.7 CENA SETE

Nessa cena, Charlie finalmente encontra um advogado chamado Bert. Nesse encontro, Bert diz algo interessante: que não vale a pena ficar nessa de “quem fez o que”, porque apenas gasta tempo e dinheiro e não se chega a lugar nenhum. É muito comum entre os casais, depois de uma discussão, a realização de um “diagnóstico” de si e do parceiro. Muitas vezes, um parceiro se coloca no lugar de vítima apenas sofrendo as ações do outro. Isso pode começar um “jogo” de culpabilização que geralmente apenas aumenta o conflito, justamente o que o advogado está acostumado a presenciar e quis evitar. Na TCIC, a culpabilização é vista como um comportamento disfuncional que pode levar ao aumento do conflito entre os parceiros. Em vez de se concentrar na atribuição de culpa, essa abordagem incentiva os parceiros a se concentrarem na identificação de suas necessidades e na busca de soluções que atendam a essas necessidades. Assim, de maneira não intencional, Bert utiliza de um princípio da TCIC para facilitar o processo de divórcio dos seus clientes.

Mais adiante, Bert aconselha Charlie a passar o máximo de tempo que conseguir com o filho, já que a maioria das pessoas lutam pela guarda, mas não a aproveita, como se só quisessem ganhar. A questão do divórcio, portanto, geralmente acaba se tornando um problema

reativo. Inicialmente, o casal tem atritos que não conseguem resolver e optam pela separação. Entretanto, durante esse processo, a tentativa de negociação pode dar lugar a acusações, tornando o conflito ainda mais intenso. Assim, o divórcio torna-se o problema reativo, no qual apenas se deseja ganhar a causa contra o parceiro e o motivo da separação, de fato, fica em segundo plano. Esse é um ponto importante para TCIC, pois é justamente isso que ela procura evitar, isto é, objetiva-se evitar a escalada do conflito e promover soluções positivas.

4.2.8 CENA OITO

Depois de passar o dia com Henry, Charlie o entrega de volta para Nicole. Nesse momento, duas atitudes controladoras de Charlie podem ser observadas: primeiro, ele pede que Nicole o ajude a convencer o filho a usar a fantasia de Frankenstein. Isso pode ser visto como uma tentativa de controlar a situação e de não aceitar que outras pessoas, além dele, possam ter opiniões e desejos diferentes. A segunda atitude ocorre quando ele pergunta para ela o que ela fez no cabelo com um tom não muito positivo. Nicole, então, diz que pintou como ela gosta e pergunta se ele não gostou. Ele responde que prefere longo. Ela ri ironicamente e diz que isso é um absurdo, se referindo ao fato de que ele não tem mais o direito de opinar nesse tipo de coisa e ao fato de que ela sabe que isso é uma forma de controle.

Em seguida, Nicole diz a Charlie que os planos para o Halloween mudaram e que ela vai levar o filho para a casa de sua irmã. Charlie automaticamente entende que foi convidado, mas Nicole deixa claro que sua irmã não o quer lá e que deseja fazer Halloweens separados. Charlie fica muito frustrado, mas pela primeira vez Nicole mantém o posicionamento e ignora a reação do marido. É interessante perceber que, no início e ao longo da relação, Nicole sempre cedeu às vontades de Charlie e aguardava o momento em que teria suas vontades atendidas. Conforme isso foi se tornando frustrante e ela foi decidindo ter a própria voz, a dinâmica da relação começou a não funcionar mais. Charlie apenas percebia as emoções mais superficiais da esposa, mas nunca parou para tentar ouvi-la de fato e compreender o que era importante para ela. Nicole também não soube se posicionar e, quando soube, Charlie não conseguiu lidar com esse novo comportamento e a relação acabou.

Nesse sentido, vale a pena destacar o padrão de comportamento controlador e dominante de Charlie, que é observado em várias situações ao longo do filme. Ele busca impor suas vontades e opiniões, e fica frustrado quando não consegue controlar a situação ou quando as coisas não saem do jeito que ele gostaria. Isso é evidenciado quando ele fica irritado com o filho por querer brincar com a mãe, quando se irrita com Nicole por ter começado a brincadeira

antes dele chegar, quando fica irritado com o fato de o filho querer usar uma fantasia de ninja em vez de uma de Frankenstein, e quando fica frustrado com a decisão de Nicole de passar o Halloween separados. Esse comportamento dele acaba minando os reforçadores naturais da relação e desenvolvendo as interações punitivas cada vez mais. Por outro lado, Nicole passa por uma mudança ao longo do filme, passando de uma posição mais passiva e submissa para uma postura mais assertiva e independente. Ela começa a tomar suas próprias decisões e a expressar suas opiniões, o que pode ser um reforço que a mantém decidida a se divorciar.

4.1.9 CENA NOVE

Depois de passar o dia com a mãe para o Halloween, Henry é entregue à Charlie para passar o resto desse dia. Assim que o garoto chega, Charlie diz que vão sair novamente, Henry reclama que está muito cansado, mas o pai insiste. Já dentro do carro, Henry reclama e diz que gostaria que o Halloween tivesse acabado, então Charlie diz que não acabou e que estaria melhor se estivessem em Nova York. Nesse momento, é deixado claro o quanto Charlie tem dificuldade em ouvir as vontades de outras pessoas, principalmente se essas não condizerem com a sua própria. Esse comportamento pode estar relacionado a uma falta de habilidades de empatia e comunicação, características que podem ser trabalhadas em uma Terapia Comportamental Integrativa de Casais, considerando o foco dessa abordagem na aceitação emocional. No caso de Charlie, por exemplo, o terapeuta poderia trabalhar com ele a escuta ativa, uma técnica que consiste em prestar atenção nas emoções e pensamentos do outro sem julgamentos e com o objetivo de compreender suas necessidades. Dessa forma, Charlie poderia aprender a reconhecer as necessidades do filho e tentar encontrar soluções que fossem respeitadas e satisfatórias para ambos.

Isso continua acontecendo quando Henry diz que gosta mais de Los Angeles e que prefere os amigos dele que estão lá. Charlie automaticamente diz que isso não é verdade, que existem muitos amigos dele em Nova York. Mais uma vez, ele não escuta o filho assim como faz com Nicole e tenta fazer prevalecer sua opinião. Depois de um Halloween fracassado, Henry e Charlie começam a conversar e o filho conta que gosta de Los Angeles e que sua mãe disse que podem manter residência fixa lá. Charlie, então, liga muito bravo para Nicole e a confronta, sem entender o porquê dela estar tomando tantas decisões sem incluí-lo. Então, ela confessa ter lido os e-mails dele e descoberto a traição. A traição, obviamente, é um indicador de que a relação não está positiva, mas a atitude de Nicole de ler os e-mails do marido indica uma falta de confiança e transparência na relação, o que dificulta a chegada de um acordo.

Charlie tenta se defender e diz que Nicole está misturando dois assuntos: a traição e Los Angeles. Ao pensar nesse comportamento de Nicole (de ter se empenhado tanto em ganhar a causa do divórcio), é possível entender que a irritação acumulada vinda da traição, das críticas de Charlie, das exigências e da rejeição serviu de estopim para que ela tomasse essas atitudes. A irritação dos dois já chegou em um ponto que não existe mais negociação, apenas discussão e uma série de acusações.

Nesse sentido, a TCIC poderia ajudar os dois a identificarem os padrões destrutivos e a desenvolver habilidades para mudar a dinâmica do relacionamento, promovendo uma comunicação saudável e resolução de conflitos de forma construtiva. Trabalhando com a hipótese de que os personagens decidissem começar uma Terapia Comportamental Integrativa de Casais, o terapeuta poderia começar pedindo que Charlie e Nicole descrevessem seus sentimentos em relação à situação atual e que expressassem suas necessidades e desejos. Por exemplo, Nicole poderia expressar sua frustração e tristeza em relação à traição de Charlie e a falta de confiança que isso gerou nela. Ela também poderia expressar sua necessidade de ter mais autonomia em relação às decisões sobre o filho e a mudança para Los Angeles. Em seguida, o terapeuta poderia encorajar Charlie a ouvir e validar os sentimentos de Nicole sem tentar justificar suas ações ou minimizar suas emoções. Ele poderia também encorajar Charlie a compartilhar seus próprios sentimentos e necessidades de uma forma respeitosa, sem culpá-la ou atacá-la. O terapeuta poderia ensinar técnicas de escuta ativa, como repetir e resumir as preocupações do outro e técnicas de negociação para que o casal pudesse chegar a um acordo que atendesse às necessidades de ambos. Finalmente, o terapeuta poderia ajudar o casal a reconhecer e trabalhar com as emoções subjacentes que levaram a essa situação, como a falta de confiança, frustração e rejeição, e a desenvolver estratégias para lidar com essas emoções de uma forma mais saudável e construtiva.

4.1.10 CENA DEZ

Depois de uma audiência extremamente pesada, Nicole vai à casa de Charlie e tenta conversar com ele, considerando que as coisas “foram longe demais”. É perceptível que Charlie está com uma irritação bastante acumulada em relação a Nicole, já que ele a culpa por tudo que tem passado com o divórcio e não tenta esconder isso dela. Então, ela ignora essa irritação dele e diz que deveriam tentar negociar, mas um silêncio toma conta do espaço. O problema reativo se tornou tão grande que, nesse ponto, eles não sabem mais como realizar uma negociação ou qualquer tipo de conversa sem brigar. Em outras palavras, a escalada de conflito, isto é, o

processo no qual as interações negativas entre Charlie e Nicole se intensificaram ao longo do tempo, levou a um ponto em que a comunicação entre eles se tornou disfuncional. Os conflitos e desentendimentos iniciais levaram a um acúmulo de ressentimento, frustração e raiva, o que, por sua vez, levou a interações cada vez mais hostis e negativas. À medida que a escalada de conflito continuou, Charlie e Nicole ficaram cada vez mais polarizados em suas opiniões, tornando-se menos capazes de ouvir e entender as necessidades e perspectivas um do outro. Isso tornou mais difícil para eles encontrar soluções para seus problemas, deixando-os presos em um ciclo de conflito e desconfiança.

Então, Nicole pergunta a Charlie se ele entende o motivo dela querer ficar em Los Angeles e ele imediatamente responde que não. Ela, então, diz que não é assim que funciona, claramente percebendo que ele não está, de fato, aberto a um diálogo ou a escutá-la. Em seguida, uma onda de acusações começa, um cobrando o outro de coisas que foram faladas e nunca feitas no relacionamento. Assim, se inicia de forma bastante óbvia as três etapas de uma discussão. O problema reativo inicial era a guarda e a mudança de Nicole. No entanto, a falta de diálogo e o acúmulo de frustrações e ressentimentos levaram a uma escalada de conflito, onde as acusações e a cobrança tornaram-se o foco da discussão. Esse tipo de escalada de conflito é comum em relacionamentos que os parceiros têm dificuldade em se comunicar de forma saudável e respeitosa. Quando os conflitos não são resolvidos adequadamente, eles podem se acumular ao longo do tempo e levar a um impasse no relacionamento, onde ambos os parceiros se sentem presos e incapazes de encontrar uma solução para seus problemas.

Ao falarem sobre a mudança, Nicole disse que imaginou que haveria a possibilidade de ele aceitar se mudar com ela para Los Angeles. Charlie, então, diz que isso nunca foi dito a ele. Duas coisas podem ser observadas: a falta de comunicação por parte de Nicole ao criar uma expectativa sem expor ao marido e a falta de capacidade de Charlie de perceber as emoções e desejos da esposa. Em seguida, Nicole o acusa de não conseguir imaginar vontades que não sejam as dele e mais uma onda de acusações se inicia. Charlie, então, continua expressando sua irritação acumulada, usando palavrões. Um ponto importante a ser comentado é a presença de comportamentos defensivos e acusatórios por parte dos dois parceiros, fator que contribui para o início e desenvolvimento de conflitos. Nicole acusa Charlie de não conseguir imaginar vontades que não sejam as dele, o que pode gerar sentimentos de invalidação e desrespeito. Por sua vez, Charlie responde de forma agressiva, usando palavrões, o que pode gerar ressentimento e afastamento por parte de Nicole.

Ambos começam a discutir. Charlie culpa Nicole por tudo que aconteceu e ela o culpa por nunca ter percebido e respeitado suas vontades. Em seguida, ela o acusa de não se importar

com o que o filho quer e ele a xinga, fazendo com que ela o xingue de volta. Depois de mais uma onda de acusações, Nicole fala que Charlie está agindo como o próprio pai. Ao escutar isso, ele sai completamente alterado do quarto. Já foi revelado, no início do filme, que a infância de Charlie foi repleta de violência e álcool e entende-se que isso tem a ver com os pais. Ao comparar ele com o pai, Nicole tocou em uma sensibilidade emocional muito grande de Charlie e isso é comprovado pelo modo intenso que ele reage ao comentário: começa a comparar ela com os pais dos dois, dizendo que ela reúne tudo de ruim de todos eles. Um dos eventos que mais aparece nessa discussão é o desenvolvimento de interações punitivas. Na TCIC, um dos objetivos é ensinar as habilidades de comunicação efetiva, a fim de evitar esse tipo de escalada de conflitos. É possível observar que, na cena, ambos os parceiros não estão se comunicando efetivamente.

Nicole deixa claro que Charlie tocou em uma sensibilidade emocional dela, dessa vez, já que começa a dizer coisas extremamente pesadas a ele como, por exemplo, que sentia nojo quando ele a tocava. Em seguida, Charlie a chama de desleixada e diz que ele tinha que fazer toda a organização da casa. No início do filme, Charlie diz que essa diferença natural entre eles era algo positivo, pois ela tentava ser mais organizada por ele. Isso comprova que uma diferença natural que antes era tolerada, agora é usada como motivo de ofensa, pois a irritação acumulada de Charlie já estava muito grande com pequenas e grandes coisas. Mais uma vez, uma onda de acusações e ofensas começa. Nicole acusa Charlie de ser manipulador, então ele diz que ele é o vilão e ela é a vítima. Isso ilustra aquilo que foi dito sobre a culpabilização durante uma discussão: ao se iniciar o processo de um culpar o outro, cada um está tentando se defender e colocando a culpa no outro, sem se responsabilizar pela sua própria parte na situação. Ao se colocarem em papéis opostos, como o vilão e a vítima, o casal tende a polarizar ainda mais a relação, aumentando a distância emocional entre eles. Isso pode dificultar a resolução dos problemas e a busca por soluções conjuntas, pois cada um está mais preocupado em se proteger do que em ouvir e compreender o outro.

Nesse momento, a discussão se intensifica e é mostrado o que anos de uma má comunicação podem fazer. A irritação acumulada de ambos estava tão grande que diversas acusações começaram, incluindo reclamações do início do casamento, por exemplo. Situações que provavelmente foram sentidas na época, mas nunca expressadas. Então, Charlie grita e diz que Nicole está ganhando a causa. Nicole, então, responde que ela já perdeu, porque o amava e queria continuar casada. Nesse momento, entende-se que Nicole volta ao problema inicial (não se sentir escutada e validada no relacionamento), percebendo o quão longe dele todas as brigas os levaram e agora o problema se tornou outro (quem ganhará a causa do divórcio).

Então, mais uma troca de ofensas começa e a discussão tem o seu auge com Charlie dizendo a Nicole que gostaria que ela morresse. Então, ele desaba em lágrimas, pede desculpas e ela o consola. Ambos estão esgotados.

4.1.11 CENA ONZE

No final, Nicole ganha a causa (consegue a guarda do filho e a residência fixa em Los Angeles, além de uma excelente pensão e divisão de bens) e é mostrada a família um tempo depois disso vivendo em Los Angeles. É possível perceber que a decisão final da justiça não solucionou todos os problemas do casal. Embora Nicole tenha conseguido a guarda do filho e a residência fixa em Los Angeles, ainda existem sentimentos de perda e separação presentes em ambos os lados. Isso fica ainda mais claro quando Charlie chega na casa da ex-sogra para buscar Henry e, ao chegar, ele está brincando com o novo padrasto, o que mostra que sua presença não é mais tão necessária naquela dinâmica familiar. Essa cena retrata como a separação pode afetar a relação entre os pais e a criança, e como é importante que eles aprendam a lidar com essas mudanças.

Em seguida, ele revela que vai passar um bom tempo em Los Angeles por conta do trabalho, algo que Nicole sempre quis, mas ele nunca havia feito durante o relacionamento. Depois de dar essa notícia, ele entra no quarto em que o filho está e o encontra lendo a carta que Nicole escreveu sobre as coisas que mais gostava em Charlie na época em que ambos estavam na terapia de casal. O filme começa com essa cena, mas Charlie nunca havia lido o que a esposa tinha escrito. Ele fica bastante emocionado ao ler a carta e o filme termina com ambos se tratando de forma amigável apesar de tudo que aconteceu, mostrando que é possível superar as diferenças e manter uma relação saudável mesmo após a separação. Assim, é reforçada a ideia de que o objetivo da terapia de casal não é necessariamente manter o casal junto, mas sim promover o bem-estar de ambos, mesmo que separados. A terapia pode ajudar a lidar com as emoções envolvidas em uma separação, a trabalhar a comunicação e a encontrar formas de convivência mais saudáveis e positivas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante destacar que a Análise do Comportamento é uma abordagem teórica que busca entender o comportamento humano a partir da análise dos antecedentes e consequências do mesmo, considerando o contexto em que ele ocorre. Na análise do filme "História de um Casamento", foi possível perceber como os comportamentos dos personagens foram influenciados pelas consequências de seus atos, desde as pequenas atitudes até as grandes decisões tomadas.

Em relação à Terapia Comportamental Integrativa de Casais, foi possível observar como essa abordagem pode ser útil na resolução de conflitos e problemas em relacionamentos amorosos, ao trabalhar com técnicas comportamentais específicas, como a comunicação assertiva e a aceitação emocional. A terapia busca auxiliar os casais a identificarem seus padrões de comportamento disfuncionais, substituindo-os por comportamentos mais saudáveis e assertivos.

Por fim, é importante ressaltar a importância desta pesquisa em trazer reflexões sobre a utilização da Terapia Comportamental Integrativa de Casais na prática clínica. O estudo do filme "História de um Casamento" permitiu a análise e discussão de diversos aspectos importantes em um relacionamento, como a comunicação, a empatia e a importância da empatia. Essa análise pode ser útil tanto para os profissionais que atuam na área de terapia de casal quanto para os próprios casais que buscam compreender melhor seu relacionamento e desenvolver habilidades para enfrentar os desafios do convívio a dois.

Assim, conclui-se que a Terapia Comportamental Integrativa de Casais pode ser uma ferramenta eficaz para a promoção do bem-estar e da harmonia nos relacionamentos amorosos. É importante destacar a importância de se buscar ajuda profissional quando necessário, para garantir a qualidade dos relacionamentos e a saúde emocional dos indivíduos envolvidos.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAUMBACH, N. História de um casamento. Produção de David Heyman e Noah Baumbach. [S.l.]: Heyday Films; Netflix, 2019. 1 arquivo de vídeo (136 min), son., color. Disponível em: <https://www.netflix.com/title/80223779>. Acesso em: 24 fev. 2023.
- BORGES, N. B.; CASSAS, F. O. *Clínica analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos*. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- CARVALHO, A. M.; CAVALCANTE, C.; MEDEIROS, F. B. *Terapia Comportamental de Casais*. Londrina: s.ed., s.d.
- CHRISTENSEN, A.; WHEELER, J. G.; DOSS, B. D.; JACOBSON, N. S. *Diferenças reconciliáveis: reconstruindo seu relacionamento ao redescobrir o parceiro que você ama, sem se perder*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2018.
- CHRISTENSEN, A.; DOSS, B. D.; JACOBSON, N. S. Problemas do Casal. In: BARLOW, D. H. (Org.). *Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. p. 697-724.
- LEONARDI, J. O lugar da terapia analítico-comportamental no cenário internacional das terapias comportamentais: um panorama histórico. *Revista Perspectivas*, v. 6, n. 2, p. 119-131, 2015.
- LEONARDI, J. *Prática baseada em evidências em psicologia e a eficácia da análise do comportamento clínica*. 2016. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.
- LEONARDI, J.; VELASCO, S. M. *Bases filosóficas da análise do comportamento e o desenvolvimento das terapias comportamentais*. 2018.
- MOREIRA, M. B. e MEDEIROS, C. A. *Princípios básicos de análise do comportamento*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- TODOROV, J. C. (1989). A psicologia como estudo de interações. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 5, 325-347.
- VANDENBERGHE, L. Terapia Comportamental de Casal: uma retrospectiva da literatura internacional. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 8, n. 2, p. 145-160, 2006.