

|

Treino de Habilidades Sociais para Casais: jogo

“Vamos Conversar?”

Tainá Fey Ling Wang

Ana Carmen de F. Oliveira

Paradigma – Centro de Ciências e Tecnologia do Comportamento

São Paulo, 2018

Treino de Habilidades Sociais para Casais: jogo

“Vamos Conversar?”

Tainá Fey Ling Wang

Paradigma – Centro de Ciências e Tecnologia do Comportamento

Dissertação de mestrado, apresentada ao Paradigma – Centro de Ciências e Tecnologia do Comportamento, como parte dos requisitos para a obtenção do título de mestre, pelo Programa de Mestrado Profissional em Análise do Comportamento Aplicada.

Banca Examinadora:

Ana Carmen de F. Oliveira, Dra.

Presidente da banca: Professora-Orientadora.

Denis Roberto Zamignani, Dr.

Professor Supervisor

Catarina Malcher Teixeira, Dra.

Professora convidada.

Data da avaliação: __/__/____

Nota da avaliação: _____

Quem não se comunica, se trumbica!

Chacrinha

AGRADECIMENTOS

Todos nós precisamos de ajuda. Precisamos de apoio, precisamos de pessoas que nos ajudem na tentativa de trilhar o nosso caminho. Precisei de muitas mãos nessa jornada e sei que não poderia concluir mais essa etapa na minha vida sem a ajuda extraordinária de algumas pessoas.

Primeiramente, queria agradecer aos meus pais, Leila e Wang, pela vida e pelo trabalho constante para me proporcionar as melhores oportunidades.

À minha orientadora, Ana Carmen F. de Oliveira, pela paciência e dedicação nas minhas orientações, sabendo conduzir-me e modelar cada frase deste trabalho.

Ao meu professor de mestrado, Dr. Cândido, o qual talvez não saiba quanto foi de fundamental importância para a minha aprendizagem. Soube guiar-me, ajudando-me a não desistir.

Ao meu Professor de graduação, amigo pessoal e parceiro de trabalho, Daniel Matos, pelo encorajamento e incentivo à pesquisa.

Às minhas colegas de sala, Carina e Thaís, as quais me acompanharam e ajudaram desde o início. Deram-me força e coragem a cada aula que se passava em um ambiente novo.

À Ana Beatriz, um anjo que caiu do céu, quando eu mais precisei. Faltam-me palavras para agradecer (Sério. Não sei como agradecer!). Todas as quartas que passamos conversando e trabalhando, os vinhos tomados, ficarão marcadas para sempre. O meu olhar matemático em relação às coisas devo a você. Obrigada por me incentivar e ser essa pessoa maravilhosa que só quem conhece tem a noção do que escrevo aqui.

Aos meus amigos, os quais, de forma direta e indireta, deram-me suporte para o início, meio e conclusão desta etapa.

À minha banca de qualificação, professora Dra. Catarina Malcher e Dr. Denis Zamignani, pelos conselhos que foram bastante úteis para a continuação deste trabalho.

Resumo

A comunicação tem se apresentado como um fator importante para a satisfação conjugal, a qual tem como consequência prazer e promoção ou frustração e transtorno psicológico. Pesquisas têm mostrado a importância de habilidades específicas para a potencialização da qualidade das relações conjugais. Este estudo propôs-se a elaborar o jogo “Vamos conversar?” e analisar sua eficácia na melhora da comunicação de casais e, conseqüentemente, aumentar a satisfação conjugal. Participaram quatro casais, com idade de 24 a 50 anos, por 2 meses de intervenção, os quais foram expostos a sessões de psicoterapia que tinham, como instrumento de mediação, o jogo “Vamos Conversar?”. O jogo consiste em perguntas situações-problema, respondidas pelo casal, cartas bônus que favoreceram a interação entre os participantes e, perguntas extras com as quais a pesquisadora fomentava as discussões. No primeiro e no último encontro, os casais responderam um Questionário de Identificação (QI) e o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC). Os dados coletados no QI indicaram melhora em todos os casais na atribuição das notas finais e na satisfação da comunicação pessoal, do parceiro e do casal. Os resultados do IHSC melhoraram em todos os scores de 3 mulheres (casais 1, 2 e 4) e de 1 homem (casal 4). Houve diminuição dos scores do fator 1 em 2 homens (casal 2 e 3), fator 3 em 2 homens (casal 1 e 2) e na mulher do casal 3. O fator 4 foi reduzido no homem do casal 2 e mulher do casal 3. Os resultados da análise do jogo mostraram aumento dos comportamentos assertivos e diminuição dos comportamentos agressivos e passivos de todos os participantes. Pode-se considerar que os resultados indicaram a eficácia do jogo “Vamos Conversar?”, no que tange à melhora da comunicação dos casais. Os casais relataram e avaliaram uma evolução também na satisfação conjugal após a intervenção.

Palavras-chave: habilidades sociais conjugais, casamento, jogo, treinamento assertivo.

ABSTRACT

Communication has been an important factor for marital satisfaction and it produces, as consequence, source of pleasure, promotion or frustration and psychological disorder. Researches have shown the importance of specific skills to potentiation of the quality of marital relationships. Four couples aged from 24 to 50 years old participated for 2 months of intervention during which they were exposed to psychotherapy sessions that have, as instrument of mediation, the game "Let us talk?". The game was composed of problem-situation questions answered by the couples, bonus letters which favored the interaction between participants and extra questions, which the researcher used to foment discussions. At the first and last meeting, the couples answered a Questionnaire of Identification (QI) and the Marital Social Skills Inventory (IHSC). The collected data on QI suggested improvement for all couples regarding the final grades and satisfaction on their personal satisfaction, communication with the partner and the couple. The results from IHSC indicated improvements of all the scores by 3 women (couples 1, 2 and 4) and by 1 man (couple 4). There was a reduction of the scores of factor 1 for 2 men (couples 2 and 3), factor 3 for 2 men (couples 1 and 2) and for the woman from couple 3. The results from the game analysis showed increase of assertive behaviors and reduction of aggressive and passive behaviors for all participants. It may be considered that the results suggested the game "Let us talk" was effective in improving communication of couples. The couples also asserted improvement on marital satisfaction after the intervention.

Key-words: Marital social skills, marriage, game, assertive training

SUMÁRIO

Introdução	2
Casamento	2
Habilidades Sociais	6
Método	16
Amostra	16
Local	16
Instrumentos	16
Procedimento	21
Resultados e discussões	23
Questionário de identificação	23
Inventário de Habilidades Sociais Conjugais	30
Jogo	42
Considerações finais	62
Referências	64
Anexos	68
Inventário de Habilidades Sociais Conjugais	69
Apêndices	71
Questionário de identificação	72
Flyer convite	78
Termo de consentimento	79

Índice de Tabelas

Tabela 1. Nota atribuída do casal 1 no item 14 do QI – Comunicação do casal – antes e depois da intervenção	24
Tabela 2. Nota atribuída do casal 2 no item 14 do QI – Comunicação do casal – antes e depois da intervenção	26
Tabela 3. Nota atribuída do casal 3 no item 14 do QI – Comunicação do casal – antes e depois da intervenção	27
Tabela 4. Nota atribuída do casal 4 no item 14 do QI – Comunicação do casal – antes e depois da intervenção	28

Índice de Quadros

Quadro 1. Autoavaliação dos participantes no QI aplicado antes e depois da intervenção do jogo “Vamos Conversar?”	29
Quadro 02: Descrição das categorias de análise do Jogo “Vamos Conversar?” para os participantes	43
Quadro 03: Descrição das categorias de análise do Jogo “Vamos Conversar?” para a pesquisadora	44

Índice de Figuras

Figura 1. <i>Score</i> total do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”	31
Figura 2. <i>Score</i> de Habilidade: Expressividade/Empatia do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”	33
Figura 3. <i>Score</i> de Habilidade: Autoafirmação assertiva do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”	35
Figura 4. <i>Score</i> de Habilidade: Autocontrole reativo do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”	37
Figura 5. <i>Score</i> de Habilidade: Autocontrole proativo do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”	39
Figura 6. <i>Score</i> de Habilidade: Conversação Assertiva do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”	41
Figura 7. Frequência dos comportamentos da mulher do casal 1 nas sessões.	47
Figura 8. Frequência dos comportamentos do homem do casal 1 nas sessões	48
Figura 9. Frequência dos comportamentos da mulher do casal 2 nas sessões	50
Figura 10. Frequência dos comportamentos do homem do casal 2 nas sessões	51
Figura 11. Frequência dos comportamentos da mulher do casal 3 nas sessões	54
Figura 12. Frequência dos comportamentos do homem do casal 3 nas sessões	55
Figura 13. Frequência dos comportamentos da mulher do casal 4 nas sessões	58
Figura 14. Frequência dos comportamentos do homem do casal 4 nas sessões	58

Casamento

O casamento é uma entidade que perdura desde a Antiguidade até os tempos atuais. A forma como é constituído veio modificando-se durante os anos, de acordo com o interesse da sociedade e com as transformações ocorridas na cultura, ocupando diversas funções na sociedade (Lasch, 1991).

Da antiguidade até a idade média, o casamento era arranjado pelos pais, observando-se a condição financeira das famílias dos futuros cônjuges. A reprodução era obrigatória tanto quanto a fidelidade da mulher. Com a expansão do Cristianismo, a Igreja começou a interferir na vida conjugal e sexual das pessoas, impondo regras de como se comportar sexualmente, durante a relação amorosa (Araújo, 2012).

Após a Revolução Burguesa, o amor romântico passou a ser valorizado entre os camponeses; o casamento econômico perdeu o seu valor e os casamentos eram realizados por laços afetivos. Nas classes mais altas da sociedade, as relações começaram a mudar a partir do século XV e foi, lentamente, até a modernidade (Araújo, 2012).

A partir do século XVIII, o casamento e o relacionamento, como conhecemos, ganhou feição. A sexualidade passou a ocupar um importante papel dentro dos relacionamentos, modificando a maneira como as pessoas relacionavam-se (Araújo, 2012).

Ao longo da modernidade, outros movimentos sociais ganharam força, fazendo com que a forma como as pessoas se relacionam fosse construída a partir das necessidades daquela sociedade. Houve a emancipação do corpo da mulher, métodos contraceptivos disseminaram-se pela sociedade. Qualidades

como companheirismo, afeição, segurança e sentimento de bem-estar, que antes não eram valorizadas, passaram a ser essenciais para um bom relacionamento (Araújo, 2012).

As mudanças no modo com que se davam os relacionamentos na modernidade despertaram um novo ideal de casamento no Ocidente. O amor tornou-se o principal “tempero” para o relacionamento ser considerado bem-sucedido aos olhos da sociedade contemporânea, uma vez que não é aceitável firmar uma união sem desejo ou amor pelo cônjuge (Féres-Carneiro, 1998).

Por outro lado, essa nova forma de relacionar-se gera idealizações e expectativas de amor e felicidade matrimonial, podendo gerar frustrações, caso o indivíduo não alcance as expectativas para um relacionamento. A mídia também contribui para a manutenção de tais expectativas, apresentando modelos de casamentos bem-sucedidos e felicidade, omitindo desafios do convívio a dois (Araújo, 2012).

No livro *Walden Two*, publicado em 1948, Skinner escreveu a seguinte frase: “*What is love except another name for the use of positive reinforcement? Or vice versa*”.

Dessa forma, pode-se dizer que amar é comportar-se. De acordo com a Análise do Comportamento, a palavra amor pode referir-se tanto a respostas privadas quanto a públicas, tanto operantes (abraçar, beijar, acolher, mandar mensagem, etc.) quanto respondentes (respostas fisiológicas como a liberação de dopamina, endorfinas, provocando taquicardia e suor). Os indivíduos amantes reforçam, mutuamente, uma grande classe de respostas que poderiam ser identificadas como “você me dá prazer”, “você faz sentir-me

bem”, ou seja, “você reforça meus comportamentos que estão relacionados a você” (Skinner, 1991).

Sob o prisma da Análise do Comportamento, as relações conjugais são analisadas a partir da compreensão do comportamento social. Segundo Skinner (1953/2003),

O comportamento social pode ser definido como o comportamento de duas ou mais pessoas em relação a uma outra ou em um conjunto em relação a um ambiente comum. (...) O comportamento social surge porque um organismo é importante para o outro como parte do seu ambiente (Skinner, 1953/2003, p. 325-326).

Um sistema social mantém-se enquanto há liberação de reforçadores de um indivíduo em relação a outro, ou do ambiente comum por estarem ligados. Trazendo para a relação conjugal, quando os indivíduos trocam informações ou confidências da vida ou do cotidiano, trocam e-mails ou mensagens de celular, carícias, presentes, ambos estão adquirindo e desenvolvendo o repertório comportamental conjugal para manterem-se juntos e impedir a separação. As ações são reforçadas pelas consequências (Banaco, Nico & Kovac, 2013).

No Brasil, o número de divórcios cresceu mais de 160%, na última década, sendo 130.527 divórcios em 2004 e 341.181 em 2014 (IBGE, 2014). Esse dado pode ser considerado preocupante, tendo em vista que a insatisfação conjugal acarreta vários problemas para a vida do indivíduo, levando até a transtornos psiquiátricos e enfermidades físicas (Epstein & Schlesinger, 1995; Fincham & Horneffer, 1996; Granvold, 2004).

Em contrapartida, a satisfação conjugal pode fortalecer o sistema imunológico, chegando a aumentar o tempo de vida do indivíduo (Gottman & Silver, 2000), fazendo com que crises conjugais ocupem um papel central na literatura psicológica sobre casais. Nessa área, os pesquisadores têm buscado entender o que faz com que o relacionamento tenha êxito e pesquisado intervenções para manter uma satisfação conjugal (Fincham & Horneffer, 1996).

Diversos autores, como Cordova e Jacobson (1999), Sardinha, Falconi e Ferreira (2009), relatam que a comunicação entre o casal é a base de diversas variáveis que sustentam um relacionamento. De acordo com Cordova e Jacobson (1999),

a comunicação insatisfatória e a desavença destrutiva muitas vezes levam duas pessoas que podem se amar profundamente a produzir, uma na outra, mais sofrimento do que alegria.
(Cordova e Jacobson, 1999, p. 535)

Os analistas do comportamento tratam da comunicação dentro do âmbito das Habilidades Sociais e Treinamento de Habilidades Sociais.

Habilidades Sociais

Somos expostos à comunidade verbal. Somos demandados a nos comunicar, a agradecer quando alguém nos dá algo e nos desculpar quando machucamos alguém. Os pais ou outros cuidadores são os primeiros mediadores, para que a interação aconteça e comumente essa é a relação que adotamos como modelo e que tendemos a reproduzir quando crescemos (Ingberman & Löhr, 2007).

Quando a interação modelo é bem-sucedida, ou seja, quando esse cuidador consegue expor suas ideias, sentimentos e opiniões de um modo adequado, respeitando o outro e fazendo-se ouvir, a criança e, posteriormente o adulto, sente-se confiante para também expor suas ideias, resolver os seus próprios problemas sem sentir medo ou rejeição do ouvinte. Porém, quando essa interação é deficiente, isto é, a pessoa apresenta dificuldade em expressar-se, emitir comportamentos públicos que sejam coerentes com o seu sentimento, expressa-os com um padrão de comportamento agressivo ou deixa que os outros decidam por ela, a comunicação torna-se falha (Ingberman & Löhr, 2007).

Gresham (2013) conceitua habilidades sociais da seguinte forma:

As habilidades sociais são competências que: (a) facilitam a iniciação e manutenção de relacionamentos sociais positivos; (b) contribuem para a aceitação por colegas e (c) resultam em ajustamento escolar satisfatório. As habilidades sociais podem, portanto, ser definidas como comportamentos aprendidos e socialmente aceitáveis que permitem ao indivíduo interagir

efetivamente com outros e evitar ou fugir de comportamentos não aceitáveis que resultem em interações sociais negativas. (Gresham, 2013, p. 21)

Scherer (1984, 1986, como citado em Del Prette e Del Prette, 2013, p. 151) defende que as habilidades sociais têm como componentes a competência verbal, não verbal e paralinguística. Em seu sentido mais amplo, a competência verbal abrange uma estrutura linguística expressa por meio de sons (palavras, fala), enquanto que a não verbal delimita-se por expressões não vocalizadas, sem estrutura linguística própria, mas entendida dentro de um grupo social. O paralinguístico abrange as duas competências supracitadas, formando um conjunto de elementos, o qual tem como resultado o sistema total da comunicação.

Iniciar e manter conversações; falar em público; expressar amor, agrado e afeto; defender os próprios direitos; pedir favores; recusar pedidos; fazer obrigações; aceitar elogios; expressar opiniões pessoais, inclusive discordantes; expressar incômodo, desagrado ou enfado; desculpar-se ou admitir ignorância; pedir mudança no comportamento do outro; e enfrentar críticas são classes de respostas propostas por Caballo (1996) como componentes do construto das habilidades sociais. Essas dimensões são aceitas em vários tipos de relações, que vão desde a relação pai-filho a chefe-empregado, marido-mulher, amigos, familiares; e em diversos ambientes: local de trabalho, bares, restaurantes, locais de lazer, escola, transportes, etc. (Caballo, 1996).

Porém, as habilidades sociais não são adquiridas exclusivamente dos pais. Na adolescência e na vida adulta, vive-se cercado de interações sociais que funcionam como modelos e fontes de reforçamento. Na adolescência, novos padrões de comportamento são exigidos, principalmente quando relacionados a contato social e afetivo/sexual, tais como: demonstrar interesse, corresponder olhares, iniciar conversas, falar de si, ouvir o outro, entre outros. É nesse período que déficits de repertório de habilidades sociais podem comprometer tanto o sucesso profissional quanto o funcionamento psicossocial. Na vida adulta, as habilidades vão tornando-se mais complexas. Além daquelas adquiridas na adolescência, são requeridas também habilidades sexuais para com o seu par, demandas sociais próprias da independência, a constituição de uma nova família e ainda aquelas decorrentes da vida profissional (Del Prette & Del Prette, 2001).

Um comportamento poderá ser ou não ser considerado socialmente habilidoso, dependendo do contexto em que é emitido. A forma como as pessoas se relacionam muda de cultura para cultura, varia entre gêneros, idades, classes sociais e educação. A forma como um adulto relaciona-se com uma criança, por exemplo, vai ser diferente de como ele relaciona-se com um grupo de executivos. Somos exigidos a nos comportar de diversas maneiras, fazendo com que haja um refinamento nas habilidades sociais do indivíduo, para que ele continue relacionando-se de forma socialmente habilidosa (Caballo, 1996).

Entretanto, nem sempre o indivíduo aprende essa habilidade comportamental no contexto cotidiano e percebe a necessidade de desenvolvê-la de forma estruturada e programada. Para tanto, a terapia comportamental

utiliza do Treinamento de Habilidades Sociais (THS) o qual tem por objetivo desenvolver ou ensinar estratégias e habilidades interpessoais aos indivíduos, a fim de melhorar as suas relações sociais em diversas situações (Caballo, 1996).

O Treinamento de Habilidades Sociais iniciou-se na década de 1940 e disseminou-se em grande escala a partir dos anos 1970. Caballo (1996, p. 362) aponta Salter (1949), o autor do livro *Conditioned Reflex Therapy*, o qual é como um semeador do movimento das Habilidades Sociais. Em sua obra,

Salter fala de seis técnicas para aumentar a expressividade do indivíduo. São elas, a expressão verbal e a expressão facial das emoções, o emprego deliberado da primeira pessoa ao falar, o estar de acordo quando se recebem atenções, cortesias ou elogios, o expressar desacordo e a improvisação e atuação espontânea (Caballo, 1996, p. 362).

Posteriormente, vários pesquisadores estudaram mais sobre esses vários assuntos. De acordo com Caballo (1996), Wolpe cunhou, em 1958, o termo comportamento assertivo, retornando às ideias de Salter. Para Wolpe, o termo assertivo refere-se ao que não é agressivo, as expressões externas de sentimentos, seja de amizade, amor ou carinho. Subsequentemente, integrou-se o termo treinamento assertivo, por Wolpe e Lazarus (1966), os quais usavam como técnica a terapia comportamental para a prática clínica. A partir da década de 1980, as formulações conceituais dos estudos de Habilidades Sociais ficaram mais pautadas e foi incorporado o termo “assertividade” (Teixeira, Del Prette & Del Prette, 2016).

No Brasil, o estudo sobre essa área ocorreu tardiamente. O artigo *Habilidades sociais: uma área em desenvolvimento*, de Zilda Del Prette e Almir Del Prette (1996), pode ser considerado como um marco da aparição dessa área no Brasil. Logo depois, o primeiro livro, *Psicologia das habilidades sociais: Terapia e educação* (1999), veio para integrar e fortalecer esse movimento no país. Diante disso, a partir da década de 1990, observou-se um aumento nas pesquisas, publicações e apresentações em congressos (Bolsoni-Silva e col., 2006).

Para Del Prette e Del Prette (2001),

Na atualidade, o treinamento de habilidades sociais (THS) se apresenta como um método de tratamento, cujo refinamento conceitual depende, em grande parte, dos resultados práticos e teóricos de sua aplicação na superação de déficits e dificuldades interpessoais e na maximização de repertórios de comportamentos sociais (Del Prette e Del Prette, 2001, p. 32).

Para Marchezini-Cunha e Tourinho (2010),

O comportamento assertivo pode envolver a produção de consequências reforçadoras diversas tanto para o indivíduo que age assertivamente, quanto para o grupo com o qual interage. O comportamento assertivo pode também produzir consequências aversivas, sendo que ambas – as reforçadoras e as aversivas – podem constituir um produto imediato ou atrasado do comportamento (Marchezini-Cunha e Tourinho, 2010, p. 295).

O indivíduo com o padrão de comportamento assertivo é

honesto emocionalmente na expressão de sentimentos negativos; expressa sentimentos negativos, controlando a forma de expressão; procura atingir os objetivos, preservando tanto quanto possível a relação; persevera nos objetivos e avalia o próprio comportamento; consegue discordar do grupo; defende os próprios direitos, respeitando os direitos alheios; valoriza-se sem ferir o outro; faz as próprias escolhas, considerando opiniões alheias quando necessário; gera, em relação a si, sentimentos de respeito; sente-se satisfeito consigo mesmo; produz uma imagem positiva de si mesmo (Del Prette e Del Prette, 2001, p. 43).

As pessoas com padrão de comportamento assertivo possuem uma melhor discriminação ao se comportar, fazem bom uso das palavras, do tom de voz, mantendo o nível de voz natural, o contato visual direto, gestos firmes, postura ereta e verbalizações positivas. Dessa forma, têm como consequência a resolução de problemas, a satisfação pessoal e o controle sob a situação. O indivíduo com padrão assertivo sente-se relaxado e é bom para si e para os outros (Caballo, 1996).

Diferentemente do padrão de comportamento assertivo, o agressivo comunica-se de forma rude;

expressa sentimentos negativos de forma inapropriada; é emocionalmente honesto na expressão de sentimentos negativos, atinge os objetivos, na maioria das vezes,

prejudicando a relação; persevera sem avaliar as consequências; consegue discordar do grupo; defende os próprios direitos, geralmente desrespeitando os direitos alheios; valoriza-se ferindo o outro; faz escolhas para si e para os outros; gera, em relação a si, sentimentos de raiva e vingança; pode sentir-se bem ou mal consigo mesmo; produz uma imagem negativa de si mesmo (Del Prette e Del Prette, 2001, p. 43).

Geralmente, as pessoas com padrão de comportamentos agressivos expressam-se com um olhar fixo, voz alta, fala rápida, postura intimidativa, gestos de ameaças. Têm como resultado dessa forma de interação conflitos pessoais culpa, frustração, prejuízo aos demais, enfado e solidão (Caballo, 1996).

Em oposição ao comportamento agressivo, o comportamento passivo fala de forma que os olhos fitam para baixo, foge da situação, tem uma postura abatida, de queixa, nega a importância da situação. Não consegue se expor; falar o seu ponto de vista ou opinião; não persevera; concorda com o grupo; não defende os próprios direitos, deixando as suas escolhas e decisões para o outro. Esse padrão de comportamento tem como consequência conflitos interpessoais, depressão, desamparo, autoimagem pobre, maus tratos a si mesmo, perda de oportunidades, sensação de que está sem controle, enfado e solidão (Del Prette e Del Prette, 2001).

No que cerne às condutas passiva e agressiva, Conte e Brandão (2003) afirmam que esses comportamentos não criam muitas oportunidades para sentirem-se melhores, ou seja, não estabelecem bons relacionamentos com as

peças e promovem a rejeição em médio prazo. Os indivíduos que, frequentemente, emitem os referidos padrões são conhecidos como inexpressivos, sem personalidade, descontrolados ou perturbados emocionalmente.

Dentro dessas dificuldades de comunicação, está aquela relacionada com a expressão dos sentimentos e ideias: dizer para o outro o que o agrada, receber elogios, saber ouvir, ser compreensivo com o outro e saber falar algo que não seja agradável. É importante desenvolver esse tipo de habilidade para que os interlocutores saibam o que se sente, o que se quer, para evitar interpretações errôneas ou equivocadas e surgimento de conflitos por esses mal entendidos.

Segundo Banaco, Nico e Kovac (2013), a espontaneidade das relações atuais fora mudada para um padrão de autocontrole, auto-observação do corpo, gestos e falas na qual prevalecem aqueles comportamentos que são aceitos socialmente, fazendo com que a expressão da emoção passe agora por um restrito controle operante. Diversas regras são impostas diariamente para as pessoas sobre como devem relacionar-se com o outro, principalmente no campo afetivo, com o objetivo de manterem-se em um lugar seguro e estável, para que não haja contato com aversivo, com uma possível perda de reforçadores sociais, por exemplo, o término de uma paquera ou relacionamento.

Neno e Tourinho (2003) concordam que precisamos falar sobre os nossos sentimentos, declarar admiração a alguém ou ser sincero conosco e, “principalmente nas relações afetivas, é crucial que o indivíduo aprenda a declarar sentimentos positivos; isso é parte de um repertório assertivo

socialmente bem-sucedido” (Neno & Tourinho 2003, p. 62). É necessário aprender a discriminar e ser sensível à hora adequada de se expressar.

A disponibilidade de consequências reforçadoras dependeria da história de vida do ouvinte, do momento em que esse encontra-se. Dependendo do interlocutor, a consequência que poderia ser reforçadora socialmente pode resultar em constrangimento ou render críticas, indiferenças, tornando esse comportamento aversivo (Neno & Tourinho, 2003).

Alguns autores, como Gottman e Silver (2000), apontam habilidades para a manutenção de uma relação conjugal mais satisfatória por ambos os cônjuges. A habilidade social de empatia, como é conhecida, tem feito muitos pesquisadores interessarem-se pelo assunto e realizarem pesquisas para saber a veracidade dessa habilidade nos relacionamentos amorosos contemporâneos.

A pesquisa de Parker (2002, citado em Falcone & Ramos, (2005) descobriu que casamentos bem-sucedidos e de longa data dependem de algumas habilidades de interação, como por exemplo: desenvolver capacidade para lidar com conflitos; consultar o parceiro na tomada de decisões; manter uma boa comunicação, cultivar valores tais como confiança, respeito, compreensão e equidade; além de desenvolver intimidade sexual e psicológica. Corroborando com Parker, o estudo de Leichthy, Willinhangz e Hart (2002) mostrou que os casais que relataram maiores níveis de satisfação conjugal eram mais habilidosos socialmente e comunicavam-se mais adequadamente. Ainda no mesmo sentido, os trabalhos de Sardinha e cols. (2009) apontaram que quanto maior o nível de empatia percebida no cônjuge, melhor será a interação conjugal.

Contudo, comportar-se de forma assertiva em um relacionamento exige repertório para lidar com diversas situações que venham a surgir no âmbito conjugal. Muitas vezes, é necessário usar de um treino específico para o êxito desse objetivo e garantir uma maior satisfação conjugal para ambos.

Dessa forma, o presente trabalho foi desenvolvido visando contribuir para o desenvolvimento social (observando como os indivíduos comportam-se na atualidade, no bem-estar afetivo e sexual da comunidade); para o desenvolvimento acadêmico (nas pesquisas na área das Habilidades Sociais Conjugais e pesquisas futuras); e para a aplicação clínica (desenvolvendo um instrumento para aplicação clínica). Este estudo teve por objetivo elaborar um instrumento para (a) identificar as Habilidades Sociais de membros de um casal; (b) identificar o nível de conhecimento de cada membro sobre as Habilidades Sociais de seu parceiro; (c) identificar as consequências de comportamentos habilidosos e não habilidosos na relação conjugal; (d) e verificar a eficácia do instrumento na instalação de comportamentos socialmente habilidosos para a relação conjugal. Para atender a esse objetivo, foi criado o jogo “Vamos Conversar?”, o qual abrange todos os quesitos citados por Del Prette em Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (2012) para uma melhor satisfação conjugal.

MÉTODOS

Amostra

Foram selecionados quatro casais que mostraram interesse em participar da pesquisa divulgada em redes sociais. Os participantes compunham os requisitos de seleção como, no mínimo, um ano de relacionamento, idade entre 24 e 45 anos e não estar em processo de psicoterapia.

Local

As oito sessões ocorreram em um consultório particular, com paredes brancas, uma poltrona e um sofá. As sessões foram gravadas em vídeo pelo celular de marca Samsung, modelo S5, ano de 2014.

Instrumentos

- **QI - Questionário de identificação** (Apêndice 1):

Questionário para caracterização da amostra, composto por 14 perguntas sobre idade, sexo, nível socioeconômico, escolaridade, tempo de relacionamento, entre outros. (Anexo 1)

- **IHSC - Inventário de Habilidades Sociais Conjugais** (Anexo 1):

É um instrumento de avaliação desenvolvido por Miriam Bratfisch Villa e Zilda A. P. Del Prette, no ano 2012. Foi baseado no IHS Inventário de Habilidades Sociais – Del Prette de 2001, porém com algumas modificações e ajustes para a vida conjugal. Abrange pessoas de 20 a 70 anos, de ambos os sexos,

casadas ou que estejam em uma união estável e que possuam escolaridade mínima de ensino médio. Consiste em um instrumento de autorrelato para avaliação do repertório social dos entrevistados, exclusivamente, dentro do contexto social conjugal.

O IHSC é apresentado em uma parte, contendo 32 itens, com espaço reservado para as respostas em uma coluna à frente dos itens. Os comportamentos são qualificados em habilidades: (a) assertivas - comportamentos assertivos são importantes para um tratamento igual de ambos os parceiros, no qual são ouvidos e expressam suas vontades e opiniões; (b) empáticas – pelas quais compreende-se e sente-se o outro em diversas demandas afetivas, expressando adequadamente o sentimento; (c) automonitoria – habilidade metacognitiva de regulação de pensamentos, sentimentos e comportamentos em situações sociais; (d) expressão de sentimento positivo – considerada uma habilidade essencial para o equilíbrio emocional das relações afetivas; (e) civilidade – habilidades de desempenho simples, considerada cotidianamente como boa educação; (f) resolução de problemas – abarca a discriminação de problemas e habilidades para lidar com estratégias para resolvê-lo (Villa & Del Prette, 2012).

O responder consiste na avaliação do indivíduo sobre diversas situações singulares no cenário conjugal. Cada item retrata uma situação que ocorre no contexto conjugal e um comportamento (que aparece sublinhado) diante dela. A resposta é a indicação da frequência da emissão desse comportamento sublinhado, avaliado em 5 níveis: 0 a 2 (em 10 situações desse tipo, o sujeito reage dessa forma no máximo 2 vezes), 3 a 4 (em 10 situações desse tipo, reage dessa forma 3 a 4 vezes), 5 a 6 (em 10 situações desse tipo, reage

dessa forma 5 a 6 vezes), 7 a 8 (em 10 situações desse tipo, reage dessa forma 7 a 8 vezes), 9 a 10 (em 10 situações desse tipo, reage dessa forma 9 a 10 vezes). O score final para interpretação dos resultados é fornecido em forma de porcentagem, sendo abaixo de 25% considerado um déficit na habilidade, entre 25%, 75% um repertório mediano e acima de 75% um repertório bastante elaborado.

- **Jogo de tabuleiro: “Vamos conversar?”** (Apêndice 2)
- Participantes: um casal e o pesquisador.
- Componentes do jogo:
 - 1 peão;
 - 1 tabuleiro;
 - 33 cartões de perguntas;
 - 16 cartões de bônus;
 - 1 folha com perguntas adicionais referente a cada cartão.
- Propósito do jogo: O propósito final foi melhorar a forma como os casais comunicam-se. O jogo pretendeu favorecer a observação dos comportamentos próprios e do parceiro, além da identificação das consequências dessas interações para o relacionamento.
- Descrição das partidas: Para começar o jogo, o peão sempre era posicionado na primeira casa do tabuleiro. Os participantes decidiam quem começaria o jogo. A pessoa que iniciava a atividade (1º jogador) pegava um dentre os 33 cartões de perguntas. O 1º jogador lia em voz alta a pergunta do cartão e respondia como ele se comportaria diante daquela situação. O 2º jogador poderia concordar ou discordar com a resposta dada pelo seu

cônjuge e complementar com seu ponto de vista. Depois, o 2º jogador também contava como ele mesmo reagiria diante daquela situação. O 1º jogador tinha a chance de rebater ou aprovar o relato do 2º jogador e adicionar algumas informações. Caso as respostas indicassem uma situação, semelhante, prosseguia-se com o jogo avançando o peão em uma casa e o 2º jogador pegava um novo cartão para iniciar outra rodada. Caso a resposta de um jogador produzisse desconforto no parceiro, indicando uma situação-problema, o peão permanecia na mesma casa. Perguntas adicionais eram utilizadas para fomentar a discussão do casal sobre o tema, observando-se agressividade, assertividade ou passividade de cada um. Quando o peão caía na Casa Bônus, o casal pegava um cartão bônus e executava a atividade estipulada. Ao final da atividade bônus, prosseguia com novo cartão de perguntas. O jogo seguia dessa forma até chegar ao final do tabuleiro ou dos cartões.

▪ **Ensaio Comportamental ou *Role-Playing*:**

Durante o jogo, quando um membro do casal relatava desconforto, incômodo ou tristeza com o comportamento do parceiro, o pesquisador identificava aquele momento como uma situação-problema. O Ensaio Comportamental (*role playing*) foi utilizado em cada situação-problema, observando-se o desenvolvimento da assertividade.

O ensaio comportamental é um dos procedimentos mais utilizados para o THS. Por meio desse procedimento, apresentam-se várias maneiras e modelos efetivos para enfrentar diversas situações. O ensaio comportamental tem por

objetivo remodelar respostas não efetivas e aprender novas respostas (Caballo, 1996).

No ensaio comportamental,

O paciente representa cenas curtas que simulam situações da vida real. Pede-se ao ator principal – o paciente – que descreva brevemente a situação-problema real. As perguntas *o que, quem, como, quando e onde* são úteis para demarcar a cena, assim como para determinar a maneira específica em que o sujeito quer atuar. A pergunta *por que* deveria ser evitada. Chama-se o ator ou atores do outro papel ou papéis pelo nome das pessoas significativas para o sujeito na vida real. Uma vez que se começa a representar a cena, é responsabilidade dos treinadores assegurar que o ator principal represente o papel e que tente seguir os passos comportamentais enquanto atua. Se este “sair do papel” e começar a fazer comentários, explicando acontecimentos passados ou outros assuntos, o treinador pedirá com firmeza que retorne ao papel. (Caballo, 1996, p. 377)

Se o pesquisador observasse que uma pessoa do casal estava tendo dificuldades na realização da cena da situação-problema, o pesquisador interrompia e discutia a forma mais assertiva de se comportar naquele

momento. Caso ambos relatassem bem-estar na representação, o pesquisador sinalizava, dava apoio e ânimo.

Procedimento

Foi divulgado, em redes sociais (Facebook, Instagram), um anúncio convidando casais que se interessassem em participar da pesquisa (Apêndice 3), informando o objetivo da pesquisa, em quantas sessões iria ocorrer a intervenção e os benefícios que poderiam vir a acontecer com a participação. Ao sinalizar interesse, os casais foram contatados, via telefone, para agendamento de um encontro em um consultório particular, onde foi realizada a aplicação dos instrumentos.

No 1º encontro, a pesquisadora explicou a relevância da realização da pesquisa e entregou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 4), garantindo anonimato das informações. Com o acordo dos participantes, o pesquisador entregou o Questionário de Identificação (QI) e o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais para o preenchimento. Após o devido preenchimento dos questionários, o jogo foi apresentado e o passo a passo de como jogar foi explicado. As sessões tiveram 90 minutos de duração.

Durante a aplicação do jogo, a pesquisadora observou os comportamentos verbais e não verbais dos participantes, como esses respondiam as perguntas e como rebatiam os seus cônjuges, quando não concordavam com a resposta dada, assim como quando concordavam com as

respostas do parceiro. Após a conclusão do jogo, a pesquisadora avaliou as respostas dos participantes, selecionou aquelas julgadas como situação-problema e levou para as sessões seguintes para discussão e aplicação do ensaio comportamental (*role playing*).

Nas sessões de discussão e *role playing*, a pesquisadora lia as respostas dadas na sessão jogo e indagava os participantes com perguntas, a saber: “Expliquem-me mais como isso ocorre”; “Como você se sente/pensa quando o parceiro age dessa forma?”; “Como você se sente ou pensa com os sentimentos/pensamentos que seu parceiro acabou de relatar?”; “O que você poderia fazer para amenizar o sofrimento do seu parceiro?”; “O que você acha dessa forma que ele acabou de relatar?”. As sessões seguiram até a última pergunta selecionada.

Ao final do ciclo de sessões, o pesquisador reaplicou o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC) e os itens 11, 12, 13 e 14 (avalições do casal a respeito da comunicação) do Questionário de Identificação (QI).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados foram discutidos em 3 seções: QI - Questionário de Identificação, IHSC e Jogo.

Questionário de Identificação (QI)

A análise do Questionário de Identificação foi feita a partir da comparação entre as respostas dadas pelos participantes dos itens 11 (autoavaliação da habilidade de comunicação entre o casal), 12 (autoavaliação da própria habilidade de comunicação), 13 (avaliação da habilidade de comunicação do parceiro) e 14 (atribuição de nota e comentários a respeito da comunicação do casal) antes e depois da intervenção.

No casal 1, ambos eram estudantes de graduação, não possuíam filhos e estavam juntos há três anos. A mulher possuía renda de um a três salários mínimos, tinha vinte e quatro anos, considerava a comunicação entre eles boa, a sua comunicação razoável e a comunicação do parceiro boa. No item 14, em uma escala de 0 a 10, atribuiu nota oito para a comunicação entre o casal, explicando: “em alguns momentos deixo de falar, pois ele é sempre o dono da razão. Prefiro evitar conflitos”. O homem tinha vinte e sete anos, ensino superior incompleto, renda familiar de sete a dez salários mínimos, considerava a comunicação entre eles e a comunicação da sua parceira muito boa e, a sua comunicação boa. Avaliou com nota dez a comunicação entre eles, porém ressaltou que poderia ser um pouco mais atento.

Depois da intervenção, ambos os participantes relataram a comunicação entre eles muito boa. A mulher avaliou a sua comunicação boa e a comunicação do seu parceiro muito boa. Atribuiu nota nove e observou uma melhora em conseguir falar mais, porém o fez apenas na última semana, pois relutava em alguns aspectos, o que dificultava a expressão de todas as opiniões e sentimentos. Percebeu o quanto ainda precisava melhorar e relatou que estava se esforçando para conseguir.

O homem do casal 1 avaliou a sua comunicação como muito boa e a comunicação da sua parceira como sendo boa. Avaliou com nota oito e meio, pois relatou que passaram a ser mais claros e diretos sobre o que os incomodava. Relata que passou a se policiar quanto ao tom de voz e às palavras que usava nos momentos em que sentia raiva. Avaliou que a companheira melhorou na manifestação dos ciúmes, começou a falar o que a incomodava. Sendo assim, foi possível tomar decisões mais acertadas quanto às dificuldades que tinham.

Tabela 1. Nota atribuída do casal 1 no item 14 do QI – Comunicação do casal – antes e depois da intervenção

	Mulher	Homem
Antes da intervenção	8,0	10,0
Depois da intervenção	9,0	8,5

O casal 2 possuía renda familiar de quatro a seis salários mínimos, tinha o segundo grau completo, não possuíam filhos e estavam juntos há 11 anos. A mulher tinha vinte e cinco anos, considerava a comunicação entre eles boa, a sua comunicação boa e a comunicação do parceiro razoável. Avaliou com nota

sete a comunicação entre o casal, de uma escala de 0 a 10, afirmando que precisam de uma melhor compreensão, queixou-se do parceiro ser fechado. O homem tinha vinte e oito anos, considerava a comunicação entre eles boa, a sua comunicação razoável e a comunicação da parceira muito boa. Atribuiu nota sete, relatando que precisava melhorar em todos os aspectos, principalmente conseguir expressar o que sente e a parceira precisava otimizar a clareza das ideias, alegando que, por vezes, irritava-se com os desentendimentos.

Após a intervenção, o homem do casal 2 considerou como muito boas a comunicação entre eles, a sua comunicação e a comunicação da parceira. Avaliou com nota nove, afirmando que ainda precisavam melhorar um pouco mais a clareza das ideias dela e a expressão dos sentimentos por parte dele, embora, sob a ótica dele, ambos haviam melhorado bastante em comparação ao que eram. A mulher considerou como boa a comunicação entre eles e a comunicação do parceiro e avaliou como muito boa a sua comunicação. Atribuiu nota nove, relatando que já conseguiam conversar de forma que cada um compreendesse o outro, reconheceu que permitiu ao companheiro falar mais e entendeu que cada um tem o seu ponto de vista e não ficava mais chateada com o que não era igual ao seu pensamento. Disse que não guardava mais os sentimentos e tentava conversar logo quando algo acontecia, pois percebeu que desse jeito resolvia os problemas que surgiam.

Tabela 2. Nota atribuída do casal 2 no item 14 do QI – Comunicação do casal – antes e depois da intervenção.

	Mulher	Homem
Antes da intervenção	7	7
Depois da intervenção	9	9

O casal 3 estava junto há três anos. O homem tinha o segundo grau completo, vinte e nove anos, uma renda de um a três salários mínimos e não tinha filho. Considerava a comunicação entre eles boa, a sua comunicação razoável e a comunicação da parceira muito boa. Conferiu nota oito para a comunicação entre o casal, em uma escala de 0 a 10, relatando que precisava ter mais paciência. A mulher tinha vinte e quatro anos, cursava o ensino superior, tinha uma renda de sete a dez salários mínimos e um filho de um relacionamento anterior. Aferiu como boas a comunicação do casal, a sua comunicação e a do parceiro. Deu nota sete e explicou que precisava ser mais constante e ambos deveriam ser menos irritados um com o outro e ter menos receio em se abrir um com o outro.

Após a intervenção, a mulher do casal 3 continuou a avaliar como boa a comunicação entre eles, a sua comunicação e a comunicação do parceiro. Aumentou a nota para oito e avaliou que começou a pensar mais nas palavras e na forma de falar para não parecer agressiva, voltou a reconhecer aspectos bons nele e no relacionamento, percebeu que não era uma relação perfeita e que tudo bem se não fosse. O homem avaliou como boa a comunicação entre eles e a sua comunicação e considerou muito boa a comunicação da companheira. Permaneceu com nota oito, porém destacou que houve melhora

no que tange a ouvir enquanto o outro está falando e observou que ambos começaram a ponderar antes de falar para não machucar o outro.

Tabela 3. Nota atribuída do casal 3 no item 14 do QI – Comunicação do casal – antes e depois da intervenção

	Mulher	Homem
Antes da intervenção	7	8
Depois da intervenção	8	8

O casal 4 estava junto há cinco anos. O homem tinha vinte e sete anos, ensino superior completo, renda familiar acima de dez salários mínimos e tinha um filho de um relacionamento anterior. Considerava a comunicação entre eles boa, a sua comunicação ruim e a comunicação da parceira boa. Atribuiu nota sete, pois se considerava fechado para assuntos sérios. A mulher tinha vinte e sete anos, ensino superior incompleto, uma renda familiar de sete a dez salários mínimos e não possuía filhos. Julgava razoáveis a comunicação entre eles e a do seu parceiro e, avaliava como boa a sua comunicação. Concedeu nota sete para a comunicação entre eles, declarando-se um pouco impaciente e agressiva quando algo não ocorria como planejado e avaliou o parceiro como alguém que apresentava dificuldade em expressar sentimentos e fazer planos com ela.

Após a intervenção, a mulher avaliou como muito boa a comunicação entre eles e boa a sua comunicação, assim como a comunicação do parceiro. Atribuiu nota nove, pois já estava conseguindo pensar antes de reagir às situações, bem como antes de falar. Relatou que o parceiro já estava conseguindo impor-se mais, falando o que sentia e, por vezes, negando

pedidos de outras pessoas, inclusive para ela. E relatou também terem diminuído as discussões, porque começaram a falar mais o que sentiam. O homem avaliou como boa a comunicação entre eles, a sua e a comunicação da sua companheira. Deu nota oito e meio, por avaliar que estava posicionando-se mais, falando dos sentimentos e pensamentos. Observou também uma modelação na fala, conforme discutido nas sessões.

Tabela 4. Nota atribuída do casal 4 no item 14 do QI – Comunicação do casal – antes e depois da intervenção

	Mulher	Homem
Antes da intervenção	7	7
Depois da intervenção	9	8,5

Ao analisar os dados dos casais, é possível observar que para a mulher do casal 1, houve melhora nos quesitos comunicação do casal, sua comunicação e comunicação do parceiro, houve também o aumento da nota em um ponto, ao passo que houve uma queda da nota atribuída do seu parceiro, em um ponto e meio. Essa diminuição pode ter sido atribuída à análise feita, pelo participante, ao final da intervenção, de que a comunicação da sua parceira era considerada boa e não muito boa, como havia avaliado antes da intervenção.

O casal 2 apresentou uma melhora em todos os quesitos para ambos os participantes. Quesitos que foram avaliados como razoáveis antes passaram a ser avaliados como bom, por exemplo, a avaliação da mulher a respeito da comunicação do seu parceiro. Ambos aumentaram a nota atribuída à

Ao analisar os dados por gênero, é possível observar que os homens avaliam a sua comunicação como inferior a como as mulheres se expressam e se comunicam. Quando observada e analisada a comunicação do parceiro, os homens consideram que as mulheres apresentam um repertório melhor de comunicação do que eles.

Esses dados foram analisados antes e depois da intervenção, a partir da qual podemos discutir o papel dos homens e das mulheres na comunidade verbal em que vivemos. Dados esses que estão de acordo com as pesquisas de Del Prette e Del Prette (2003) e Bolsoni, Loureiro, Rosa e Oliveira (2010), as quais revelam as mulheres como mais habilidosas socialmente, no que se refere ao afeto, do que os homens.

Ao analisar os dados, observando o antes e o depois da intervenção geral de todos os casais, é possível concluir que houve evolução em todos os casais após a intervenção. Somente o homem do casal 1 que diminuiu a sua nota e o homem do casal 3 que manteve a sua nota ao final da pesquisa.

Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC)

Ao analisar o *score* total – soma de todos os fatores do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais – de todos os casais, é possível perceber um aumento ou manutenção dos percentuais em todos os casais.

O casal 1, inicialmente com *score* de 15% para a mulher e 70% para o homem, finalizou com 70% para ambos. O casal 2, com 45% para a mulher e 55% para o homem antes do jogo, passou para 75% para a mulher e 55% para

o homem após o jogo. O casal 3 teve o seu score duplicado, de 15% para a mulher e 5% para o homem passou para 30% e 20%, respectivamente. O casal 4, inicialmente com score abaixo de 1% para ambos, após intervenção, atingiu 70% para a mulher e 25% para o homem, conforme é possível observar na Figura 1.

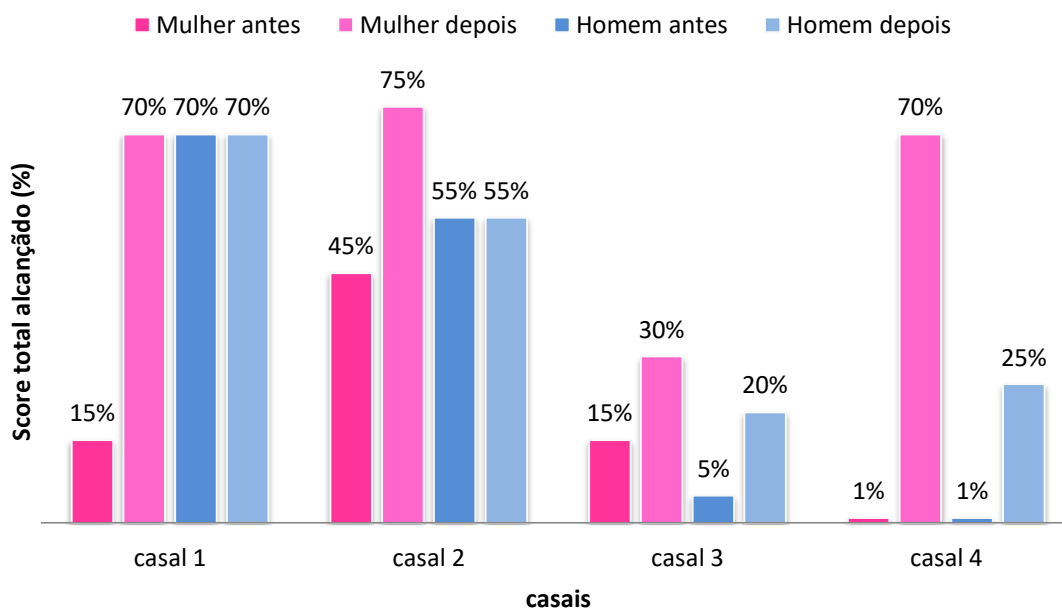


Figura 1. Score total do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”

A seguir, são apresentadas e descritas as habilidades abordadas no IHSC e o desempenho dos casais em cada uma delas.

Expressividade/Empatia

Essa habilidade contempla comportamentos relacionados à intimidade do casal e à expressão de compreensão, sentimentos, desejos e opiniões positivas ao cônjuge, assim como conversação em situações cotidianas e livre de conflitos (Del Prette & Villa, 2012).

Ao iniciar a intervenção, o casal 1 compreendia, para a mulher, um *score* de 50% e um repertório mais elaborado para o homem com *score* de 85%. Após a apresentação do jogo “Vamos Conversar?”, a mulher apresentou um *score* de 80%, ao passo que o homem apresentou um *score* de 100%.

O casal 2 apresentou, inicialmente, para a mulher, um *score* de 90% e, para o homem, um *score* de 55%. Após a intervenção, eles apresentaram um *score* de 100% e 35%, respectivamente. Observa-se uma diminuição do *score* do homem em 20%. Essa alteração pode estar relacionada ao autoconhecimento do homem, julgando e analisando as perguntas com o que fora discutido nas sessões, afirmando que antes da intervenção não pensara sobre as questões e situações do cotidiano. Após a intervenção, o parceiro conseguiu identificar seu repertório agressivo, diante de situações por ele consideradas aversivas, o que não necessariamente significa que esse rebaixamento do *score* seja negativo, pois pode apontar para um autocontrole de comportamentos inabilidosos socialmente.

O casal 3 antes da intervenção do jogo “Vamos Conversar?” apresentou um *score* de 30% para ambos os participantes e, após a intervenção, houve um aumento para 80% do *score* da mulher e uma queda pela metade para o homem, finalizando com *score* em 15%.

O parceiro do casal 3 apresentou muita resistência a uma mudança comportamental diante das situações propostas pelo jogo, o que pode indicar um repertório de fuga ou esquiva, diante de situações nas quais lhe faltam habilidades sociais. Outro aspecto que pode influenciar em uma redução do *score* após a intervenção refere-se à escolaridade do parceiro, uma vez que, de acordo com Pacheco e Santos (2017), o nível de escolaridade do indivíduo

interfere na leitura e compreensão, pois, em muitas ocasiões, o homem que apresentava dificuldade de compreensão das regras propostas pelo jogo, pela pesquisadora e até mesmo por sua companheira.

O casal 4, inicialmente, apresentava um *score* de 5% para a mulher e 1% para o homem, ao passo que, ao finalizar a intervenção, obteve um aumento para 55% para a mulher e 40% para o homem.

Observe a Figura 2.

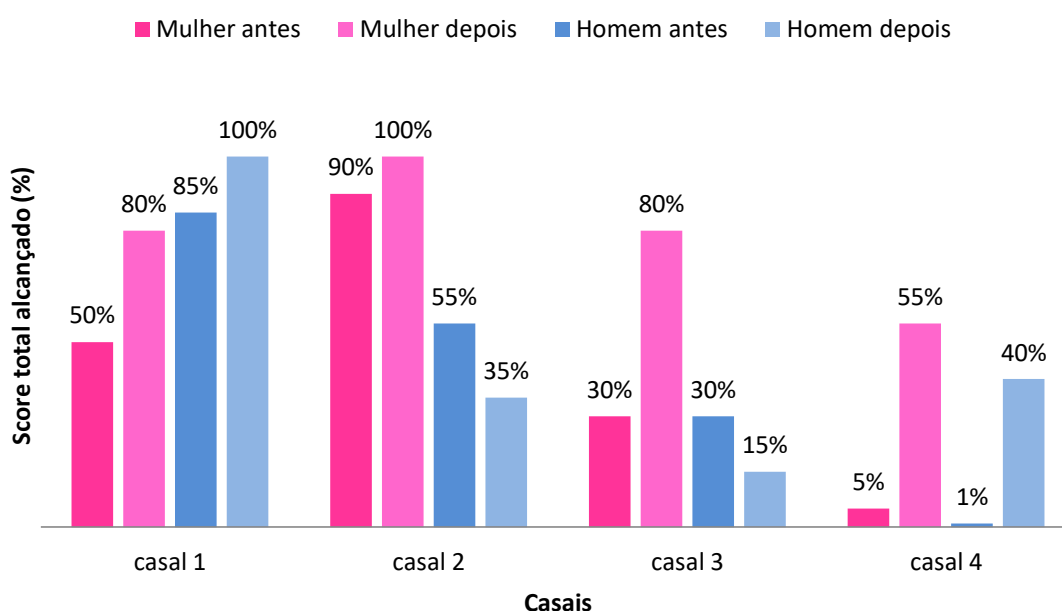


Figura 2. Score de Habilidade: Expressividade/Empatia do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”

As habilidades empáticas repercutem positivamente sobre os aspectos interacionais no casal, sobre a expressão de sentimentos dentro da relação e sobre o modo com o qual o parceiro atende às regras na convivência conjugal (Ribeiro, Pinho & Falcone, 2011). Nesse sentido, observamos que, após a intervenção, a maioria dos participantes apresentou uma elevação nos *scores*, no que diz respeito ao desenvolvimento dessa habilidade. A presença da

empatia na relação do casal contribui para a manutenção de relacionamentos satisfatórios (Falcone; Ferreira & Sardinha, 2009).

Autoafirmação Assertiva

A habilidade de autoafirmação assertiva refere-se a comportamentos que expressam preferências, sentimentos e opiniões de maneira assertiva, mesmo que desagrade o parceiro. Calcula a habilidade que o indivíduo possui em defender o respeito à sua individualidade, quanto a opiniões e direitos no contexto conjugal/familiar (Del Prette & Villa, 2012).

Inicialmente, o casal 1 apresentava um repertório bem elaborado, apresentando *score* de 75% para a mulher e 95% para o homem. Após a intervenção do jogo, houve um aumento do *score* para ambos os participantes, apresentando 85% para a mulher e 97% para o homem. O casal 2 possuía um repertório mediano antes da intervenção, apresentou *score* de 35% para a mulher e 55% para o homem. Após a intervenção, ambos apresentaram repertório bem elaborado, avaliado com *score* 80% para a mulher e 70% para o homem.

O casal 3, antes da intervenção, também apresentou um repertório mediano com *score* de 65% para a mulher e 45% para o homem. Após a intervenção, houve um aumento do *score* para ambos os participantes, sendo apresentado 80% para a mulher e 65% para o homem. No casal 4, antes da intervenção, ambos possuíam um déficit no repertório, o qual era sinalizado por *score* de 10% para a mulher e 7% para o homem. Após a intervenção, ambos aumentaram o seu *score*, a mulher para 75% e o homem para 65%.

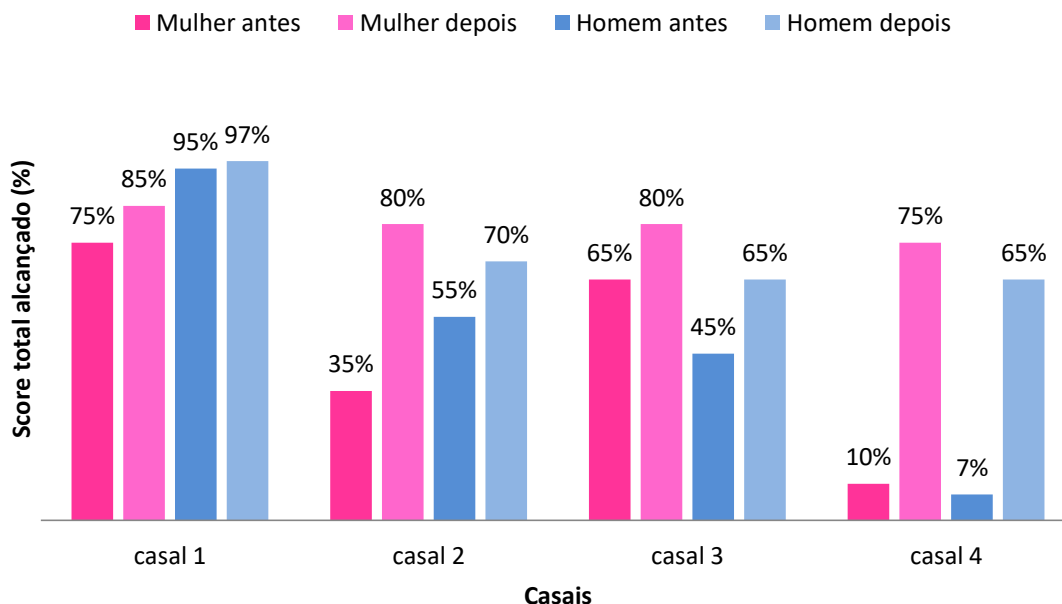


Figura 3. Score de Habilidade: Autoafirmação assertiva do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”

Podemos observar na Figura 3 melhora expressiva em todos os casais. Observa-se evolução e caracterização de um repertório bem elaborado em todas as mulheres. Em relação aos participantes do sexo masculino, os casais 2, 3 e 4 apresentaram um repertório mediano. O participante do sexo masculino do casal 1 já possuía um repertório bem elaborado nessa habilidade, aumentando em 2% o seu *score*, conforme apresentado na Figura 3.

Para Falcone, Ferreira e Sardinha (2009), a expressão assertiva de necessidades, desejos e sentimentos influencia na solução de problemas conjugais, o que contribui para o desenvolvimento da comunicação dos parceiros. Os referidos autores afirmam ainda que a expressão adequada de sentimentos estimula positivamente a emissão de comportamentos assertivos, o que resulta na melhora da qualidade dos relacionamentos.

Autocontrole reativo

Habilidade que se refere a comportamentos em que o cônjuge busca defender-se diante de situações potencialmente estressantes, mantendo o autocontrole e preservando o relacionamento (Del Prette & Villa, 2012).

Conforme podemos observar na Figura 4, antes da intervenção, o homem do casal 1 apresentou um repertório mediano com 65% e a mulher apresentou um repertório bem elaborado com *score* de 80%. Após a intervenção, a mulher apresentou um *score* de 85% e o homem apresentou uma queda, finalizando com 20% o seu *score*. O casal 2, antes da intervenção, apresentava um repertório bem elaborado, de 85% para a mulher e 90% para o homem. Após a intervenção, houve um aumento para a mulher com *score* final de 100% e o homem obteve uma diminuição, finalizando com o *score* de 80%.

O casal 3, antes da intervenção, apresentou para a mulher um *score* de 65% e para o homem um *score* de 60%. Após a intervenção, houve uma diminuição com o *score* final de 25% para a mulher e um aumento do *score* do homem para 70%. O casal 4, antes da intervenção, apresentava um repertório deficitário para ambos com o *score* de 15% para a mulher e 5% para o homem. Ao final da intervenção, o *score* de ambos quadruplicaram, finalizando com 75% para a mulher e 20% para o homem.

Ao final da intervenção, houve um aumento do *score* das mulheres do casal 1, 2 e 4. Nessa análise, foi possível observar que o repertório da mulher do casal 4 passou de deficitário (15%) para bem elaborado (75%). Em contrapartida, houve uma diminuição no *score* dos homens do casal 1 e 2 e da

mulher do casal 3. Apesar da diminuição do score do homem do casal 2, o resultado ainda indica um repertório bem elaborado.

O homem do casal 1 e a mulher do casal 3 foram avaliados, antes da intervenção, com repertório mediano e, em seguida, após a intervenção, apresentaram um déficit de repertório na habilidade de autocontrole reativo. Por outro lado, apesar de os scores dos homens do casal 3 e 4 apresentarem aumento, ainda assim, não foi suficiente para avaliarmos com um repertório mediano o homem do casal 4 ou com repertório bem elaborado o indivíduo do casal 3.

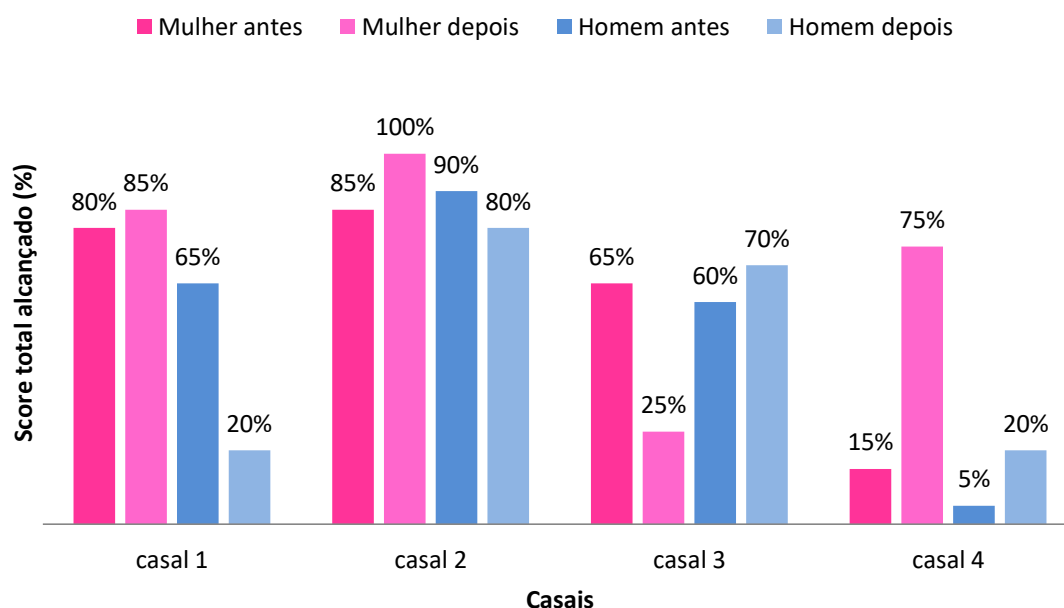


Figura 4. Score de Habilidade: Autocontrole reativo do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”

Os parceiros que obtiveram scores menores após a intervenção foram também aqueles que foram avaliados por seus parceiros com um padrão de comportamento agressivo. Ribeiro, Pinho e Falcone (2011) investigaram a influência da raiva e da habilidade empática sobre relações conjugais satisfatórias e observaram que o controle da expressão da raiva apresenta um

efeito positivo sobre a empatia conjugal. Esses autores afirmam que os modos de expressão da raiva podem ser aprendidos, ou seja, reforçados ou punidos ao longo da nossa vida, o que define nosso repertório atual.

Portanto, comportamentos agressivos que expressam pouco controle diante de situações potencialmente estressantes desencadeiam prejuízos na qualidade das relações conjugais. Assim, comportamentos agressivos e com pouco autocontrole são reforçados, ao longo de toda uma vida, cuja intervenção nem sempre é eficaz, pois foram fortemente instalados. Nesse sentido, são necessários mais treinos assertivos para modificá-los.

Autocontrole proativo

A habilidade de autocontrole proativo representa habilidades de autocontrole, na qual avalia-se a habilidade em percepção de estados emocionais, consiste em perceber se o cônjuge está abalado emocionalmente, aguardar que ele fale e fazer-se compreender (Del Prette & Villa, 2012).

Antes do processo de intervenção, o casal 1 foi avaliado com um déficit na habilidade de autocontrole proativo. A mulher apresentou *score* de 20% e o homem um *score* de 30%. Após a intervenção, aumentou o *score* para 65% na mulher e 45% no homem. Já o casal 2 apresentou um repertório bem elaborado nesse fator (mulher = 80% e homem = 85%) e, após o final da intervenção, a mulher teve um aumento do *score* para 95% e o homem teve uma diminuição para 75%.

O casal 3, antes da intervenção, foi avaliado com um déficit nessa habilidade (mulher = 20% e homem = 01%). Após a intervenção, na mulher

houve uma diminuição para 7% e no homem houve um aumento para 20%. O casal 4, assim como o casal 1 e 3, foi avaliado também com um déficit na habilidade de autocontrole proativo. A mulher sinalizava um *score* de 3% e o homem um *score* de 15%. Ao final da intervenção, os dois participantes aumentaram o seu *score*, o da mulher foi de 60% e o do homem foi de 65% (vide a Figura 5).

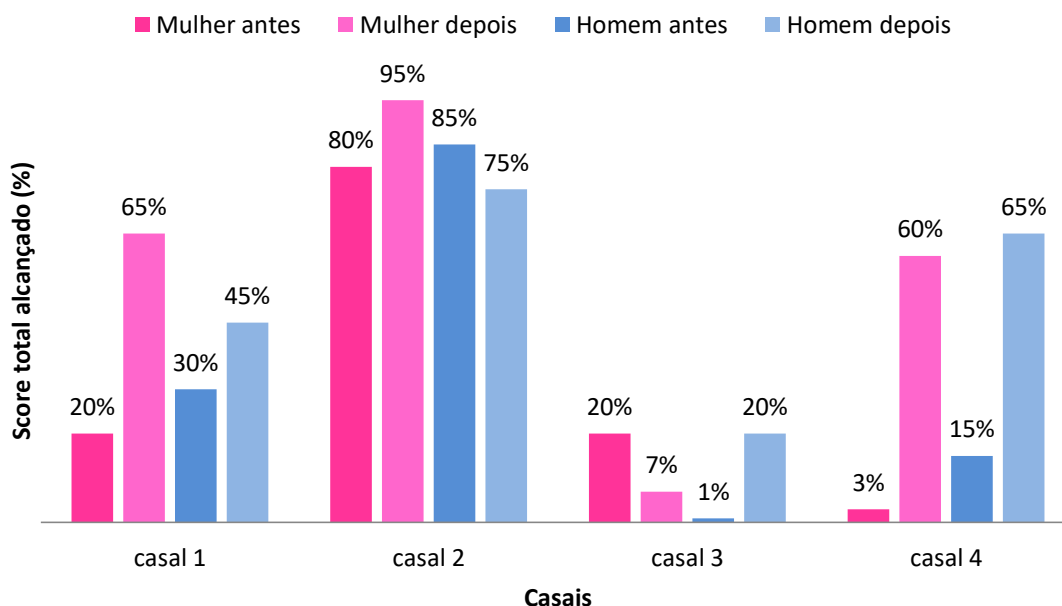


Figura 5. Score de Habilidade: Autocontrole proativo do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”

Podemos observar que a maioria dos parceiros obteve melhores resultados após a intervenção, no que se refere ao desenvolvimento da habilidade de autocontrole ativo. A presença dessa habilidade revela-se muito útil para a comunicação e compreensão entre os parceiros (Ramos, Barreto & Barreto, 2015). Villa e Del Prette (2012) demonstraram que a presença de autocontrole proativo apresenta um impacto positivo sobre uma maior satisfação conjugal dos maridos. O desenvolvimento dessa habilidade na

relação conjugal promove um sentimento de aceitação e valorização pessoal dentro da relação (Falcone, Ferreira & Sardinha, 2009).

Conversação assertiva

A habilidade conversação assertiva investiga habilidades relacionadas a pedidos de um cônjuge para o outro com relação a certos comportamentos (cumprimentos de acordos, esclarecimentos) e à habilidade de reagir assertivamente aos comportamentos do outro (discordar ou pedir que o outro aguarde e falar), no propósito de garantir a reciprocidade de trocas no relacionamento do casal (Del Prette & Villa, 2012).

Antes da intervenção, o casal 1 apresentava *score* de 5% para a mulher, avaliado com um déficit nessa habilidade e 100% para o homem, avaliado como detentor de um repertório muito bem elaborado nessa habilidade. Após a intervenção, o homem manteve o *score* de 100% e a mulher teve um aumento significativo do seu *score* para 75%, avaliada com um repertório bem elaborado na habilidade de conversação assertiva.

O casal 2, antes da intervenção, foi avaliado com *score* de 45% para a mulher e 95% para o homem. Ao final da intervenção, a mulher manteve o seu *score* e o homem teve um aumento, atingindo o *score* máximo de 100%.

O casal 3, antes da intervenção, indicava 50% para a mulher e 3% para o homem. Ao final da intervenção, a mulher obteve um *score* de 75% e o homem um *score* de 50%.

O casal 4, antes da intervenção, sinalizava 50% para a mulher e 25% para o homem. Após a intervenção, houve um aumento para ambos, um *score* de 60% para a mulher e 50% para o homem.

Ao final da intervenção, todos os casais apresentaram um aumento no *score* e, conseqüentemente, um aumento no repertório dessa habilidade, como: o casal 1 (75% para ela e 100% para ele), o homem do casal 2 (100%) e a mulher do casal 3 (75%). Os demais participantes foram avaliados com um repertório mediano nessa habilidade. Observe a Figura 6.

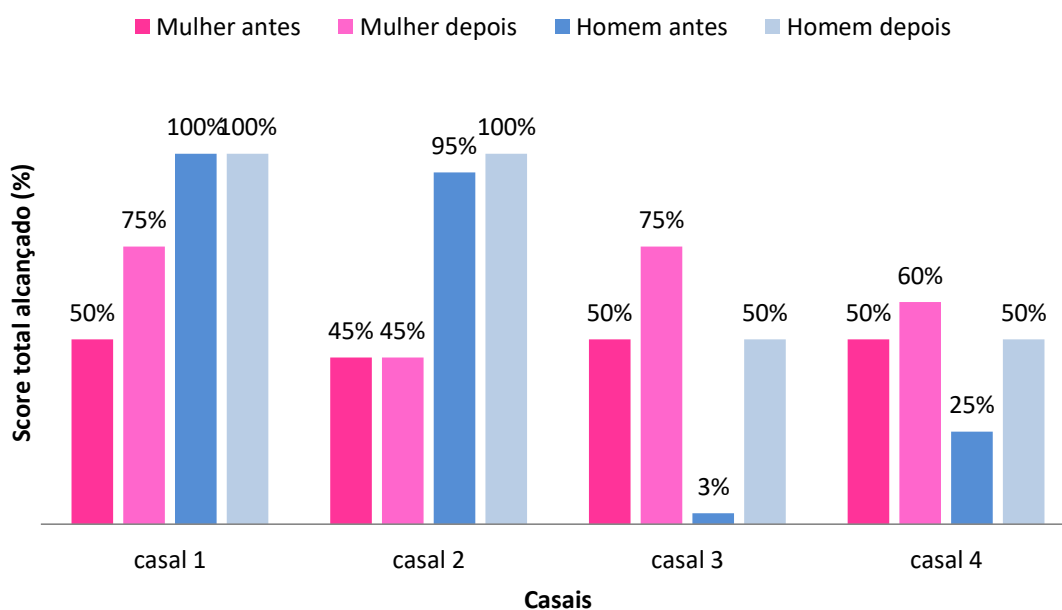


Figura 6. Score de Habilidade: Conversação Assertiva do IHSC por participante, aplicado anteriormente e posteriormente às sessões do jogo “Vamos Conversar?”

Jogo

Durante o jogo, foram observados os comportamentos verbais e não verbais dos participantes que indicaram assertividade, agressividade e passividade.

Foi contabilizada a frequência do comportamento de cada participante e do pesquisador com referência em um sistema multidimensional para a categorização de comportamentos na interação terapêutica (Zamignani, 2007). Foram utilizadas algumas categorias para o presente estudo, conforme detalhadas a seguir:

Quadro 02: Descrição das categorias de análise do Jogo “Vamos Conversar?” para os participantes

Comportamentos emitidos pelos participantes	
Categorias: Definição operacional e respectivos exemplos	
Relatos de evento: Respostas: a) Assertiva b) Passiva c) Agressiva	<p>Atende verbalizações nas quais os participantes descrevem ou informam ao terapeuta a ocorrência de eventos, respostas emocionais, estados emocionais, ações, sem estabelecer relações causais.</p>
	<p>Exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respostas assertivas: Cliente (C): – <i>Eu peço para ele lavar a louça, se eu estiver cansada.</i> Pesquisadora (P): – <i>Como você pede?</i> C: – <i>Assim normal como estou falando agora. Amor, estou cansada, você pode lavar a louça hoje?</i> • Agressiva: C: – <i>Aah... eu saio logo gritando quem é essa vagabunda aqui?</i> • Passiva: C: – <i>Não peço, prefiro perder o prazo e não entregar, mas eu acho que vou incomodar a pessoa.</i>
Relato de melhora	<p>Contempla descrição de fatos ocorridos que consideraram melhoras no seu comportamento ou no cônjuge (Zamignani, 2007).</p>
	<p>Exemplo: C: – <i>Hoje ele já consegue dizer não para muitas pessoas, até falou para mim. Pedi que me deixasse na UFMA, mas ele disse que não podia porque teria que ir para outro lugar.</i> C: – <i>Eu fiquei chateado e não a ignorei, falei o que estava acontecendo e sentindo.</i></p>
Formulação de metas	<p>Contempla verbalizações dos participantes nas quais eles descrevem estratégias, planos, projetos, acordos em situações futuras (Zamignani, 2007).</p>
	<p>Exemplo: C: – <i>Sim, acho um pouco difícil, mas vou tentar da próxima vez falar o que está me incomodando no momento.</i></p>
Relato de concordância	<p>Contempla verbalizações nas quais os participantes expressam julgamento ou avaliações positivas a respeito do que foi dito em sessão tanto pela pesquisadora quanto pelo seu cônjuge (Zamignani, 2007).</p>
	<p>Exemplo: C: – <i>Sim, ela fala desse jeito mesmo e ainda sai batendo a porta do carro que quase quebra.</i> C: – <i>É exatamente assim como você falou, já fiz uma vez e deu certo, mas não sei por que não consigo mais fazer.</i></p>

Quadro 03: Descrição das categorias de análise do Jogo “Vamos Conversar?” para a pesquisadora

Comportamentos emitidos pela pesquisadora	
Categorias: Definição operacional e respectivos exemplos	
Categorias de solicitação de relato	Contempla verbalizações do pesquisador nas quais ele solicita aos participantes descrições acerca de ações, eventos, sentimentos ou pensamentos (Zamignani, 2007).
	Exemplos: Pesquisador (P): – <i>Como você se sente ou pensa quando ele se comporta dessa forma?</i> P: – <i>Diante do que você acabou de falar, o que vocês esperam dessa pesquisa?</i>
Fornecimento de informações	Informações que contemplam falas nas quais o pesquisador relata eventos ou informa os participantes sobre eventos explicativos (Zamignani, 2007).
	Exemplo: P: – <i>A pesquisa terá duração de até 8 sessões ou até acabarmos de discutir todas as cartões considerados situação-problema. Hoje iniciaremos o jogo e nas próximas sessões discutiremos cada cartão e situação de como ocorre com vocês.</i> P: – <i>Sentimento não é causa de comportamento. Não é porque estou de TPM que vou sair brigando com todo mundo ou xingando as pessoas ao meu redor. Pelo que tu me falaste, tu já consegues discriminar os momentos que antecedem essa sua raiva [...].</i>
Recomendação ou solicitação de ações	A categoria Recomenda ou Solicita Ações, Tarefas ou Técnicas aborda sugestões alternativas de ação ou solicita ações ou tarefas. É uma categoria a qual se refere também como aconselhamento, orientação, comando, ordem (Zamignani, 2007).
	Exemplo: P: – <i>[...] que tal se nos anteciparmos de falar coisas que vão magoá-la e falar o que já está sentindo ou acontecendo que estão te deixando com raiva? Ou até mesmo se afastar para evitar essa violência verbal? E em outro momento, com a cabeça e os nervos mais calmos, conversarem a respeito. O que você acha?</i>
Aprovação de ações ou avaliação dos participantes.	Aprova ou Concorda com Ações ou Avaliações do Cliente refere-se a verbalizações que sugerem avaliação favorável a respeito de ações, pensamentos, características dos participantes (Zamignani, 2007).
	Exemplo: P: – <i>Ótimo! Que bom que vocês conseguiram conversar e expuseram aquilo que chateava cada um.</i> P: – <i>Fico feliz que, apesar de poucas sessões, vocês tenham percebido mudanças positivas.</i>

A seguir, apresentamos o desenvolvimento da intervenção realizada em quatro sessões com cada casal participante da pesquisa, exceto com o casal 3,

em que foi necessária a realização de mais duas sessões, em função do critério estabelecido pela própria pesquisa, a qual esclarece que a intervenção cessaria somente após a discussão de todas as situações-problema decorrentes do jogo.

Com o casal 1, na primeira sessão, conforme podemos observar na Figura 7, foram aferidas dezessete respostas assertivas para a mulher e dezesseis para o homem. Foram registradas treze respostas agressivas para o homem e cinco para a mulher, doze respostas foram categorizadas como passivas para a mulher e quatro para o homem. Como já observado na análise do QI para esse casal, o homem apresenta um padrão mais agressivo, ao passo que a mulher aspira para um padrão mais passivo. A pesquisadora utilizou sessenta e três solicitações de relato para conduzir a primeira sessão.

A segunda sessão do casal 1 ficou incompleta devido a um erro na câmera que realizava a gravação das sessões. Sendo assim, foram registrados apenas trinta e três minutos de sessão, na qual foram contabilizadas para a mulher seis respostas assertivas, uma formulação de metas e três relatos de concordâncias. Enquanto o homem emitiu três respostas agressivas, duas respostas assertivas, duas formulações de metas e quatro relatos de concordâncias, a pesquisadora, por sua vez, pediu oito solicitações de relatos e forneceu sete afirmações.

Na sessão seguinte, foram pontuadas para o homem trinta e duas respostas agressivas, quatorze respostas assertivas, nenhuma resposta passiva, quatro relatos de melhora, duas formulações de metas e vinte e um relatos de concordância. Em compensação, a mulher somou seis respostas agressivas, vinte respostas assertivas e onze respostas passivas. Não relatou

melhora, mas concordou, quando o parceiro relatou umas melhoras durante a sessão. Por duas vezes, formulou metas para os próximos eventos similares e relatou concordância com o parceiro e a pesquisadora dezesseis vezes. A pesquisadora fez treze solicitações de relatos, quatorze informações fornecidas, seis recomendações ou solicitações de ações e seis aprovações, durante a sessão.

Como observado na sessão 3, pudemos avaliar que o homem mostrava padrão de comportamento agressivo – não deixava a sua companheira terminar a fala, falava em um tom mais alto e intimidador. O número de respostas para o homem foi um total de vinte a mais do que a parceira. O padrão mais passivo para a mulher pode ser explicado por Skinner (1953/2003) o qual aborda que um dos efeitos da punição é de que quando determinada resposta for seguida por um estímulo aversivo, essa será condicionada, ou seja, será evitada a punição em algum evento posterior. Como é possível observar no casal 1, quando o homem fala em um tom mais autoritário e alto, contrapondo o que a mulher diz, essa sente-se punida e retrai-se, deixando-o falar e comportando-se com um padrão passivo para diminuir os aversivos e punições futuras. Por outro lado, ele consegue discriminar mais a evolução dos comportamentos-problema que foram discutidos em sessão e do que poderiam ter feito diferente.

Na última sessão do casal 1, foram contabilizadas para a pesquisadora vinte e seis solicitações de relato, quatorze informações fornecidas, cinco recomendações ou solicitações de ações e três aprovações de ações. A mulher emitiu seis respostas agressivas, vinte e quatro respostas assertivas e nenhuma passiva, assim como três relatos de melhora, nove formulações de

metas e doze relatos de concordâncias. Para o homem, houve um registro de nove respostas agressivas, vinte e seis respostas assertivas e nenhuma resposta passiva. Ele emitiu dois relatos de melhoras, seis formulações de metas, dez relatos de concordâncias.

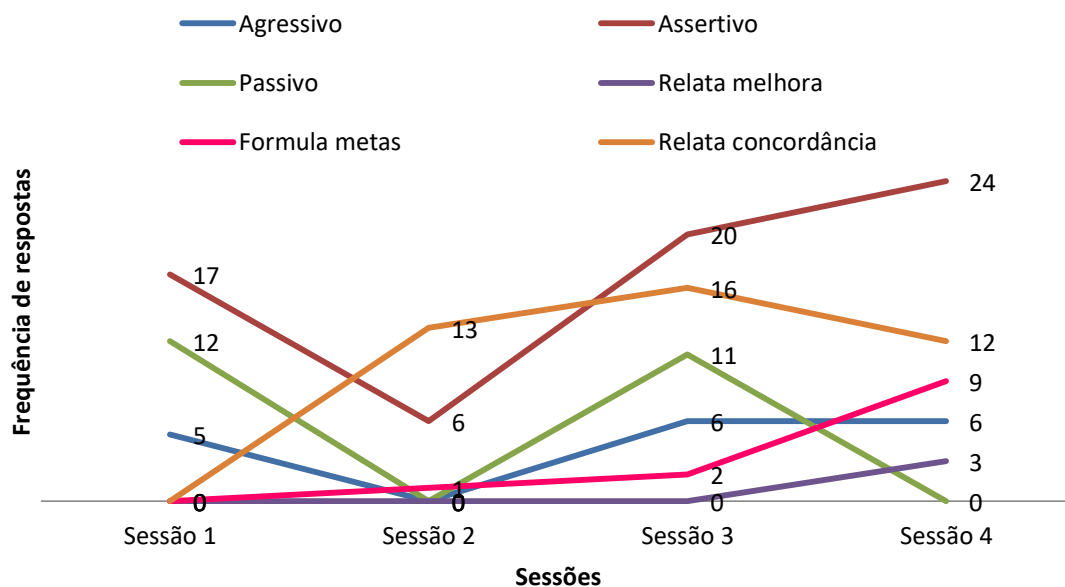


Figura 7. Frequência dos comportamentos da mulher do casal 1 nas sessões

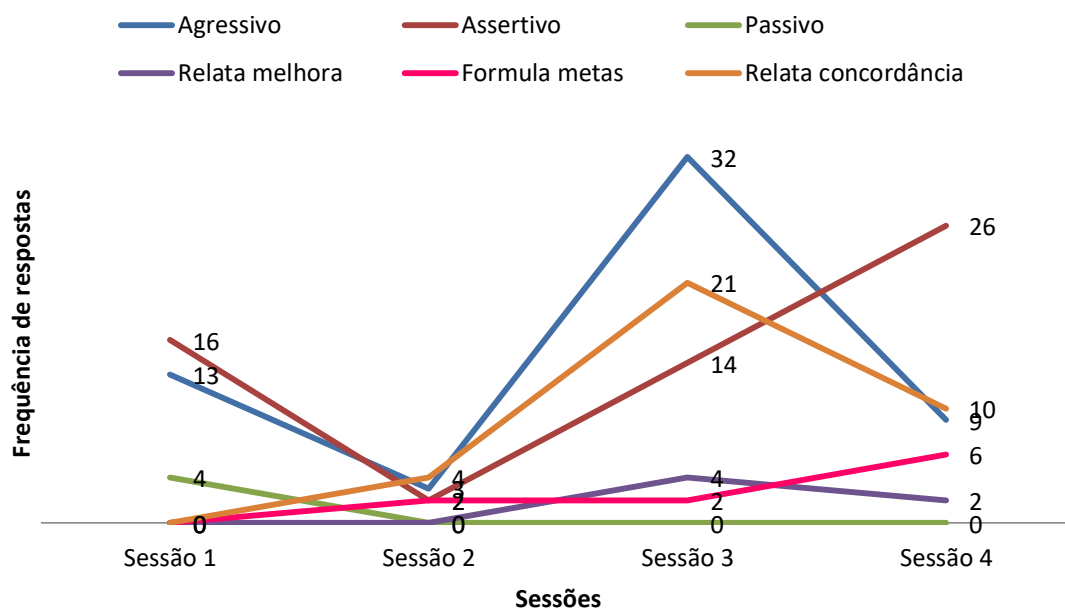


Figura 8. Frequência dos comportamentos do homem do casal 1 nas sessões

Foi observado em sessão que quando um dos cônjuges aumentava o tom de voz e reagia com padrão agressivo, o outro imediatamente já respondia sinalizando o aumento do tom de voz. Essa sinalização de aumento de entonação fazia com que o iniciante das respostas agressivas discriminasse e retornasse à entonação em que estava inicialmente. Essa volta ao tom de voz deve-se aos efeitos do comportamento assertivo. O indivíduo que sinalizou o aumento de voz tem uma melhor expressão dos seus sentimentos e desejos, expondo-os honestamente para o outro, tendo como consequência um comportamento semelhante ao que foi emitido, ou seja, um comportamento também assertivo (Alberti & Emmos, 1978).

Como observado nos dados do casal acima, é possível analisar uma diminuição de respostas com padrão passivo para a mulher e o aumento de respostas com padrão assertivo, a discriminação das melhoras ocorridas durante o período em que foi realizada a pesquisa e a formulação de metas para si. Para o homem, é notável a diminuição de respostas com padrão agressivo, aumento de respostas com padrão assertivo e formulação de metas. Foi avaliado, ao decorrer das sessões, principalmente na última, que houve uma diminuição de cortes por parte do parceiro, enquanto a parceira estava falando, o que fez com que ela aumentasse a frequência em responder e expressar a sua opinião e sentimentos. Esse resultado pode ser entendido pelo aumento da emissão de comportamentos assertivos que tem como resultado evitar as consequências aversivas do comportamento agressivo e aumentar a satisfação pessoal, produzindo bem-estar a longo prazo para si e para o relacionamento (Marchezini-Cunha & Tourinho, 2010).

Ao analisar o casal 1, é possível avaliar positivamente os efeitos do jogo na comunicação dos participantes, houve uma exposição maior de comportamentos assertivos na mulher e um aumento do autocontrole no homem, produzindo menos comportamentos agressivos e impulsivos que afetavam negativamente o relacionamento.

O casal 2 concluiu o estudo em 4 sessões. Na primeira sessão, foram contabilizadas para a mulher quinze respostas assertivas e onze respostas para o homem. No tocante a respostas passivas, foram registradas seis para a mulher e sete para o homem, enquanto que no que concerne a respostas agressivas, foram contabilizadas doze respostas para a mulher e quinze para o homem. Para a pesquisadora, foram contabilizadas sessenta e sete solicitações de relatos.

A segunda sessão não foi registrada, pois ocorreu um erro na câmera em que estava sendo feita a filmagem e o problema só foi percebido ao final da sessão.

Na terceira sessão, a pesquisadora emitiu trinta e uma solicitações de relato, treze informações fornecidas e cinco recomendações ou solicitações de ações. Para a mulher, foram registradas trinta e quatro respostas assertivas, uma resposta passiva, nenhuma resposta agressiva, três relatos de melhora, uma formulação de metas e seis relatos de concordância com o que era dito em sessão. Para o homem, foram computadas sete respostas com padrão agressivo, vinte e uma respostas assertivas, uma resposta passiva, quatro metas formuladas e onze relatos de concordância com o que era dito em sessão. Foi observada em sessão uma diferença considerável de expressão de sentimentos e relatos entre os participantes, o homem era um pouco mais

reservado e fechado, respondendo apenas quando solicitado e instigado a isso, enquanto que a mulher conseguia falar, de forma formidável, os seus desejos, sentimentos e relatos de história pessoal.

A sessão seguinte foi concluída e finalizada em 54 minutos. A pesquisadora pediu treze solicitações de relato, seis informações fornecidas, três recomendações ou solicitações de ações e duas aprovações de ações. Para a mulher, foram apontadas doze respostas assertivas, uma passiva, três relatos de melhora, uma formulação de metas e dois relatos de concordância (Figura 9). Para o homem, foram registrados três comportamentos agressivos, onze assertivos, três relatos de melhora, uma meta formulada e cinco relatos de concordância.

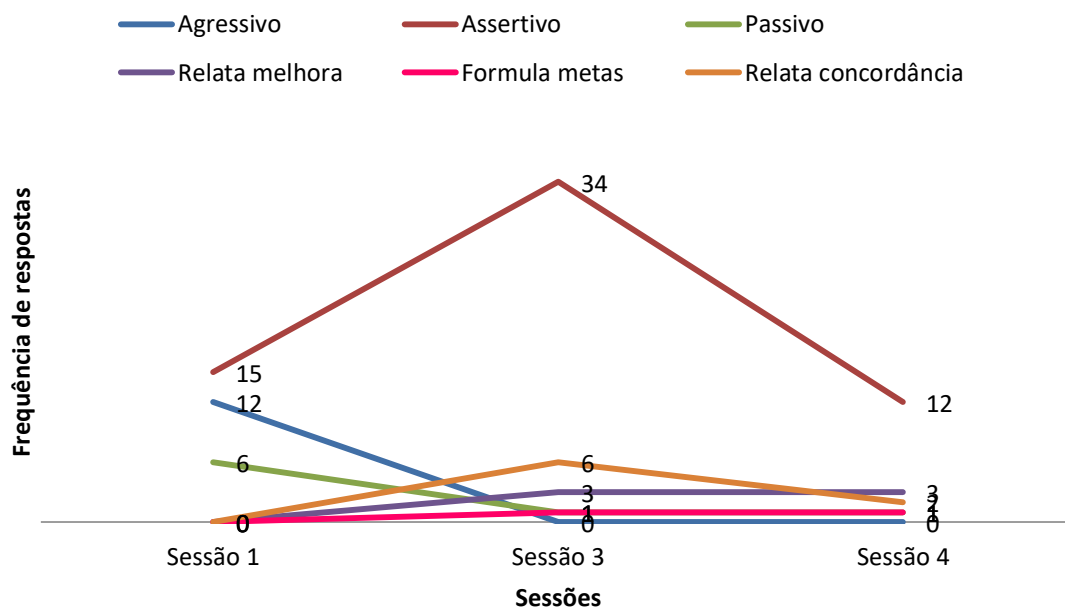


Figura 9. Frequência dos comportamentos da mulher do casal 2 nas sessões

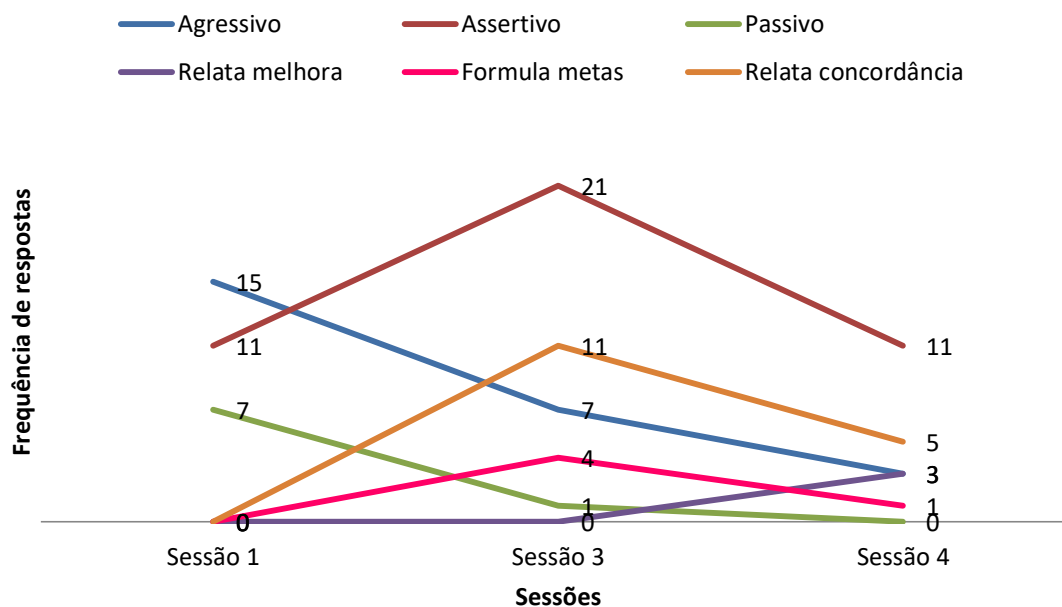


Figura 10. Frequência dos comportamentos do homem do casal 2 nas sessões

Ao decorrer das sessões, foi avaliada uma melhor participação do homem, a qual se pode atribuir a diversos fatores, como: (a) melhora significativa da expressão de sentimentos e desejos devido à intervenção, na qual foram trabalhadas e formuladas metas de falar o que sente ou comunicar mais a sua opinião; (b) melhor interação e criação de vínculo com a pesquisadora, o que lhe conferiu segurança ao falar. Questões referentes à expressão de sentimentos bons ou ruins foram o ponto forte desses participantes nas intervenções e situações que o jogo propunha.

Ao trabalhar assertividade e passividade com o casal, foi possível observar uma mudança, como visto no parágrafo anterior, pois segundo Marchezini-Cunha e Tourinho (2010), indivíduos passivos não ajudam o grupo a enfrentar seus problemas e produzir soluções. Assim, quando houve uma

mudança para padrões de comportamentos assertivos, ocorreu uma produção de diversas consequências positivas – e aprovação social, principalmente por parte do cônjuge – que demonstrava felicidade aos relatos assertivos e expressão de sentimentos quando esse ocorria.

Para o casal 3, foram necessárias seis sessões para a realização do experimento. No primeiro encontro, para a mulher, foram observadas oito respostas assertivas, uma resposta passiva e vinte e seis respostas agressivas. Para o homem, foram doze respostas assertivas, nove respostas passivas e quatorze respostas agressivas. A pesquisadora utilizou oitenta e quatro solicitações de relato. Observamos para ambos os participantes, principalmente para a mulher, um número expressivo de respostas agressivas, em que os dois reagem com padrões semelhantes.

Na sessão 2, para a pesquisadora, foram contabilizadas quarenta e seis solicitações de relato, vinte e uma informações fornecidas, três recomendações ou solicitações de ações e duas aprovações de ações com os clientes. A mulher emitiu vinte e oito respostas com padrão agressivo e oito respostas assertivas, não relatou melhora, formulou duas metas e relatou quatro concordâncias com o que era dito em sessão. O homem emitiu vinte e uma respostas agressivas, quatorze respostas com padrão assertivo, cinco respostas com padrão passivo, não relatou melhora, formulou duas metas e relatou quatro concordâncias com algo exposto em sessão.

Na sessão 3, para a mulher, foram avaliadas vinte e três respostas com padrão agressivo, vinte e seis respostas com padrão assertivo, nem uma resposta passiva, nem um relato de melhora, sete formulações de metas e seis relatos de concordância com o que foi dito em sessão. Para o homem, foram

registradas dezesseis respostas agressivas, trinta e duas respostas assertivas, nem uma passiva, nem um relato de melhora, sete formulações de metas e cinco concordâncias com o que foi dito em sessão. A pesquisadora utilizou quarenta e duas solicitações de relatos, vinte e duas informações fornecidas, seis recomendações de ações e três aprovações de respostas dos clientes.

Na sessão 4, para a pesquisadora, foram qualificadas cinquenta e uma solicitações de relatos, dezessete fornecimentos de informações, nove recomendações de ações e cinco aprovações ou concordâncias de avaliações dos participantes. Para a mulher, somaram-se vinte e sete respostas agressivas, vinte e oito respostas assertivas, nem uma passiva, cinco relatos de melhora, oito formulações de metas e nove concordâncias com o que foi exposto em sessão. Para o homem, houve treze respostas com padrão agressivo, trinta e seis respostas assertivas, nem uma passiva, seis relatos de melhora, onze formulações de metas e quatro concordâncias com o que foi dito em sessão.

Na sessão 5, para a pesquisadora, foram aferidas cinquenta e cinco solicitações de relatos, quatorze fornecimentos de informações, cinco recomendações de ações, quatorze aprovações de ações. Para a mulher, foram analisadas dezesseis respostas agressivas, trinta e quatro respostas assertivas, nem uma resposta passiva, sete relatos de melhora, três formulações de metas e sete concordâncias com o que foi declarado em sessão. Para o homem, foram mensuradas onze respostas agressivas, trinta e sete respostas assertivas, nem uma passiva, cinco relatos de melhora, oito formulações de metas e cinco relatos de concordância com o que foi dito em sessão.

E por fim, na última sessão do casal 3, para a pesquisadora, foram contabilizadas cinquenta e nove solicitações de relatos, onze informações fornecidas, oito recomendações de ações para os participantes e onze aprovações de ações. Para a mulher, foram dez respostas agressivas, trinta e oito assertivas, nem uma passiva, cinco relatos de melhora ou progresso terapêutico, quatro formulações de metas e onze relatos de concordância com o que foi dito em sessão. Para o homem, foram calculadas nove respostas agressivas, trinta e sete respostas assertivas, nem uma passiva, sete relatos de melhora, cinco formulações de metas e sete relatos de concordância com o que era dito em sessão pelo seu cônjuge e pela pesquisadora.

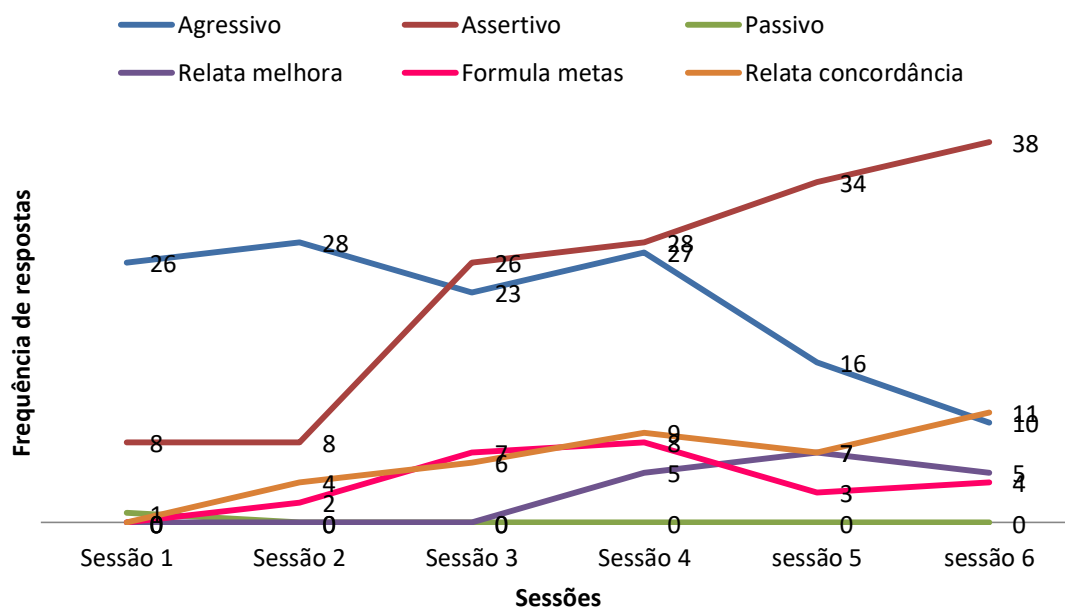


Figura 11. Frequência dos comportamentos da mulher do casal 3 nas sessões

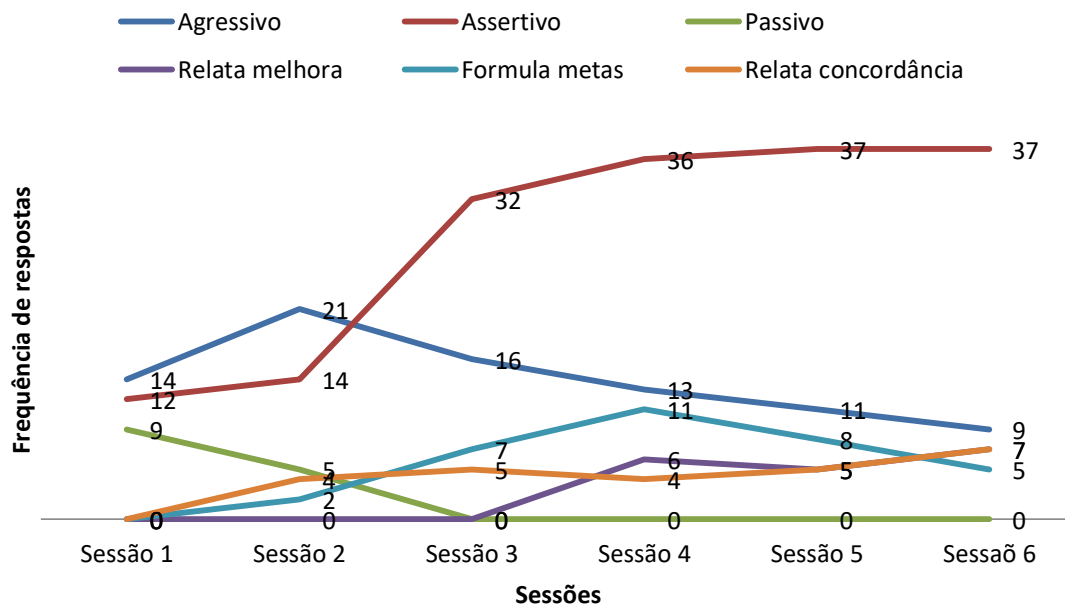


Figura 12. Frequência dos comportamentos do homem do casal 3 nas sessões

Ao observar os dados do casal 3, é possível notar em ambos uma diminuição dos comportamentos agressivos ao longo das sessões, um aumento gradativo das respostas com padrão assertivo e também das concordâncias com o que era dito em sessão em ambos os participantes. Por apresentarem um comportamento com um padrão com mais respostas agressivas, observa-se zero respostas com padrões passivos em praticamente todas as sessões.

Para a conclusão do estudo, o casal 4 utilizou-se de quatro sessões. O primeiro momento foi calculado para a mulher: oito respostas assertivas, duas passivas e vinte e cinco respostas agressivas. Enquanto que para o homem, foram avaliadas onze respostas assertivas, dezesseis respostas passivas e nove respostas agressivas. Para a pesquisadora, foram apontadas setenta e

nove solicitações de relato. Nota-se um casal com padrões extremos, a mulher com mais respostas agressivas e o homem com respostas mais passivas.

Para a pesquisadora, a sessão 2 foi composta de quarenta e sete solicitações de relatos, onze informações fornecidas, oito recomendações ou solicitações de ações e três aprovações ou concordâncias de avaliações dos participantes. A mulher obteve quatorze respostas com padrões agressivos, dezenove respostas assertivas, duas formulações de metas e cinco relatos de concordância com o que era dito em sessão. Enquanto que para o homem, foram contabilizadas duas respostas com padrão agressivo, dezessete respostas assertivas, nove respostas passivas, quatro metas formuladas e nove concordâncias. Observa-se uma sessão na qual os dois indivíduos conseguem comunicar-se, de forma igual, emitiram a mesma quantidade de respostas total, cada um aguardava o outro concluir a sua fala, para que pudesse expor a sua opinião e pensamento.

Na sessão seguinte, foi avaliada para a mulher uma emissão de treze respostas com padrão agressivo, vinte e quatro respostas com padrão assertivo, dois relatos de melhora, cinco metas formuladas, dois relatos de concordância. Para o homem, foram discriminadas três respostas agressivas, dezenove respostas assertivas, oito respostas passivas, dois relatos de melhora, cinco metas formuladas e onze relatos de concordância. Para a pesquisadora, foram registradas trinta e seis solicitações de relatos, vinte informações fornecidas, seis recomendações ou solicitações de ações, seis aprovações das avaliações ou ações dos participantes.

Na sessão 3, em comparação à sessão 2, observa-se uma sessão mais produtiva para a pesquisadora, haja vista que ela fornece mais informações ao

longo da sessão para os participantes. Foi promovida uma maior reflexão nos participantes dos seus comportamentos e das consequências que são produzidas para o seu parceiro, tanto que o número de formulação de metas e relatos de concordância foi maior, quando comparado aos das sessões anteriores. Porém, quanto às respostas emitidas com padrão assertivo e não assertivo dos participantes, os indicativos continuaram os mesmos.

Por fim, na última sessão do casal 4, a pesquisadora apresentou quarenta e duas solicitações de relatos, nove informações fornecidas, seis ações recomendadas e onze aprovações de ações ou avaliações feitas pelos participantes. Para a mulher, houve emissão de sete respostas com padrão agressivo, vinte e oito respostas com padrão assertivo, nem uma resposta passiva, onze relatos de melhora, três formulações de metas e, por último, oito relatos de concordância. Para o homem, não foi sinalizada nem uma resposta com padrão agressivo e apresentadas vinte e três respostas com padrão assertivo, oito respostas com padrão passivo, nove relatos de melhora, quatro formulações de metas e sete relatos de concordância.

Como foi possível observar durante as sessões do casal 4, houve uma diminuição dos comportamentos com padrão agressivo nos dois participantes, principalmente na parceira que apresentava mais um padrão de comportamento agressivo, uma redução de, pelo menos, 50% nas respostas emitidas durante a sessão. Durante as sessões, houve um aumento gradativo de respostas com padrão assertivo para ambos os participantes. Observou-se um aumento também nos relatos de melhora e concordância com o que era dito em sessão. A formulação de metas manteve-se estável em todas as sessões para ambos os participantes. Porém, não foi observada uma

diminuição das respostas com padrão passivo para o participante homem, manteve-se uma média de oito respostas em todas as sessões.

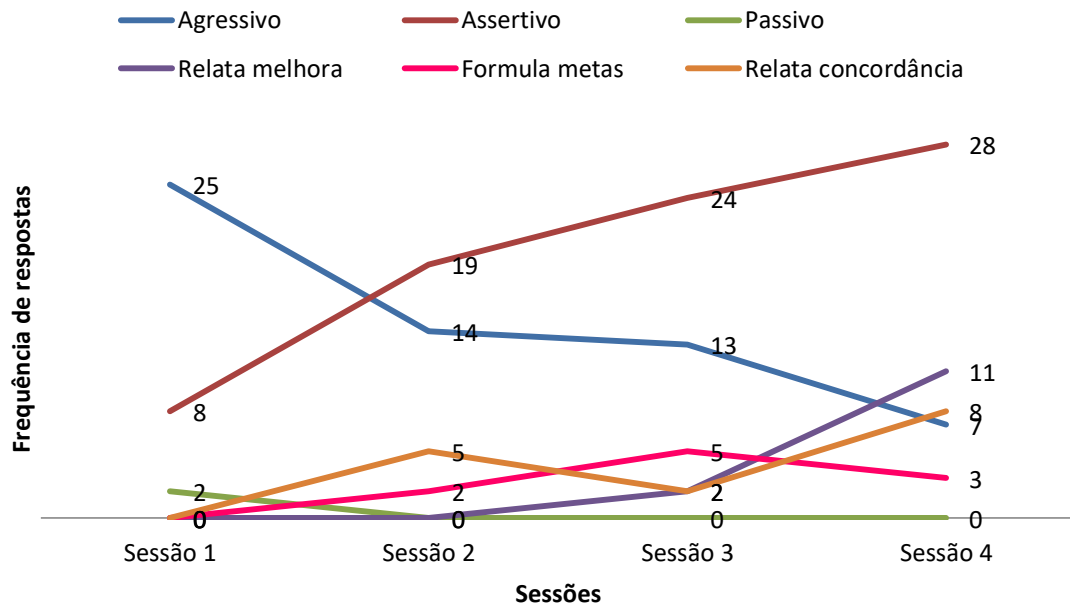


Figura 13. Frequência dos comportamentos da mulher do casal 4 nas sessões.

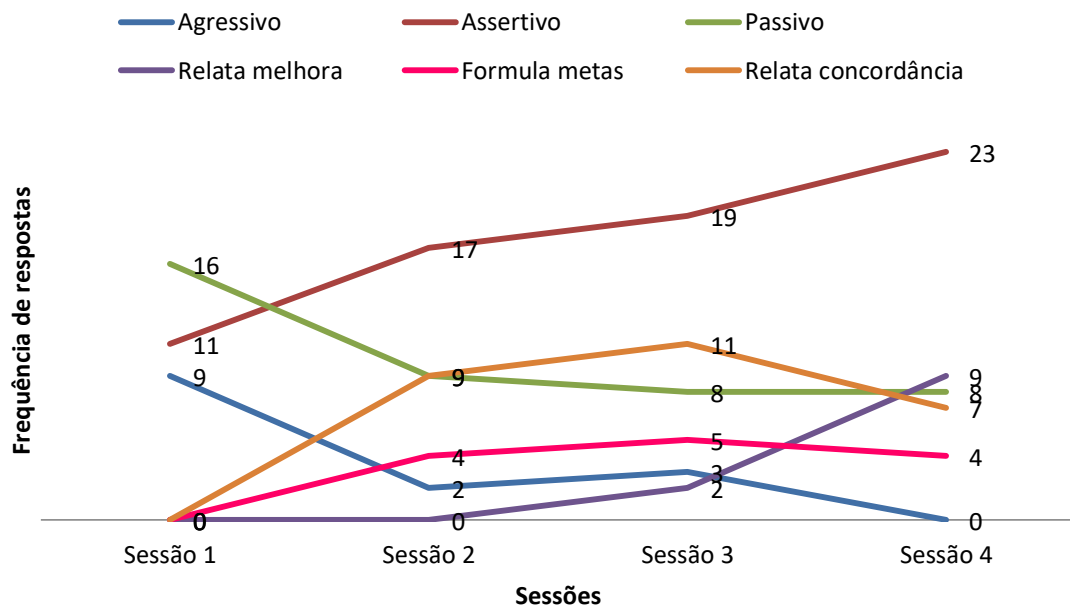


Figura 14. Frequência dos comportamentos do homem do casal 4 nas sessões

Em suma, o Casal 1 apresentou padrões de comportamentos agressivos por parte do homem e passivos por parte da mulher. Foi observado, no casal 2, um padrão mais assertivo para a mulher e um padrão mais passivo para o homem, o qual não expressava o que desejava. No casal 3, ambos apresentaram padrões de comportamentos agressivos. E o casal 4, em contraposição ao casal 1, apresentou um padrão de comportamento mais agressivo para a mulher e um padrão mais passivo para o homem.

Todos os casais apresentaram uma melhora, em relação aos déficits que apresentaram no início da pesquisa. Participantes que, inicialmente, apresentavam um padrão mais agressivo reviram os seus comportamentos e começaram a emitir comportamentos assertivos para com o cônjuge. Enquanto os participantes que, a princípio, apresentavam um comportamento com padrão mais passivo, expuseram mais os sentimentos e pensamentos, o quais antes privavam-se de falar.

Outro dado interessante observado nas sessões foi que todos os participantes relataram surpresa com o que o outro sentia ou pensava em relação à emissão de alguns dos seus comportamentos. Nas sessões, diversas vezes foi dito: *“nossa, não sabia que você se sentia assim quando eu faço isso”, “não sabia que você não gostava disso”, ou “não sabia que você pensava assim”*. O que reforça a ideia de Banaco, Nico e Kovac (2013) os quais esclarecem que a expressão da emoção nas relações atuais passa agora por um restrito controle operante, no qual não se comunica o que se sente ou o que se pensa para as pessoas, principalmente, para os pares amorosos.

Portanto, a investigação acerca da eficácia de uma estratégia comportamental, por meio da utilização de um jogo nomeado “Vamos

Conversar?”, para o treino de habilidades sociais entre casais, foi eficaz. Observamos, neste estudo, que a maioria dos participantes conseguiu modificar respostas comportamentais ao longo das intervenções, com uma redução de comportamentos passivos e agressivos e aumento da frequência de comportamentos assertivos, embora duas mulheres (casal 1 e 3) tenham se mantido com a mesma frequência de comportamentos passivos antes e após a intervenção.

O treino de habilidades sociais tem contribuído para a terapia comportamental de casal no contexto brasileiro, principalmente em relação ao desenvolvimento de habilidades de comunicação entre o casal. A ideia é que os cônjuges aprendam a se relacionar de forma assertiva. Para tanto, compreendemos que a assertividade envolve um contínuo entre passividade-assertividade-agressividade (Del Prette & Del Prette, 2003).

Esses dados apontam para a eficácia do jogo “Vamos conversar?”, o qual evidenciou, por meio das frequências de respostas emitidas pelos participantes, o aumento de respostas assertivas e a redução das respostas inassertivas. Caballo (2003) ressalta que as habilidades de comunicação são fundamentais para relacionamentos satisfatórios entre os casais, pois contribui para a resolução de problemas, reduzindo as relações conflituosas e problemas de comunicação entre o casal.

Caballo (2003) destaca que o THS para casais pode ser um meio efetivo para melhorar a comunicação adequada entre os parceiros. Os casais deste estudo indicaram, durante as sessões, um aumento no relato de melhora, formulação de metas e relato de concordância. Intervenções realizadas, com base na Terapia Comportamental de Casais, apontam mudanças de

comunicação nas direções desejadas, no sentido do desenvolvimento de habilidades empáticas (Sevier et al., 2008).

Os comportamentos observados, como relato de melhora na comunicação do casal e a formulação de metas, que visem comportamentos assertivos ao longo da semana, podem ser descritos como regras. Esses comportamentos governados por regras constituem um conjunto de diretrizes importantes para aprender a se comunicar assertivamente, implicando na melhora da comunicação e na satisfação do casal (Sevier et al., 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde o início, essa pesquisa vem se pautando no objetivo de avaliar a eficácia de um instrumento para treinar Habilidades Sociais de Casais e melhorar a comunicação entre os parceiros e, conseqüentemente, aumentar o nível de satisfação conjugal.

Os resultados apresentados e analisados ao longo da dissertação indicaram que o jogo “Vamos Conversar?” serviu como instrumento para o treino de Habilidades Sociais para uma relação conjugal, tendo êxito no que diz respeito à melhoria da comunicação do casal e, inclusive, individual. Conseqüentemente, melhorou a satisfação conjugal dos participantes. Esse resultado pode ser atribuído, além do jogo, ao treino sistemático do *role playing*, o qual foi fundamental em todas as questões apresentadas durante a aplicação do jogo, apresentando imediatamente um modelo mais assertivo ou aceitável para o parceiro do que poderia ser feito em cada situação.

Estudos acerca da temática podem contribuir para a prevenção de violências futuras na relação, conforme já visto em outra pesquisa como a de Cardoso e Del Prette (2017). A partir desses, pudemos observar possíveis déficits e trabalhá-los em sessão, mediante a mediação das situações-problema indicadas no jogo. Ademais, servem também como material para ajudar profissionais na sua prática clínica.

Ao longo da intervenção e análise dos dados, foi observada uma limitação, o período curto de tempo para a coleta dos dados, haja vista que se

fosse possível intervir diante de situações reais trazidas para o consultório, as discussões poderiam ter sido mais ricas e sinalizadas para o casal.

Diante do que foi pesquisado, observou-se poucas referências acerca do assunto. Sugere-se que estudos futuros possam identificar variáveis sociodemográficas como escolaridade, idade, tempo de relacionamento, número de filhos e se esses aspectos afetam na satisfação conjugal. Sobretudo, sugere-se ainda uma análise que leve em consideração a interferência desses fatores em casais homoafetivos.

REFERÊNCIAS

- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (1978). *Comportamento assertivo - um guia de autoexpressão*. São Paulo, SP: Interlivros.
- Araújo, M (2002, junho). Amor, casamento e sexualidade: velhas e novas configurações. *Psicologia, ciência e profissão*, 22(2).
- Banaco, R. A., Nico, Y., Kovac, R (2013). A relação de casal frente aos novos padrões sociais. In Z. Carla., F. Itor & R. Oswaldo (Eds.). *Relações conjugais: discutindo alternativas para melhor qualidade de vida: análise do comportamento e terapia cognitivo-comportamental com casais* (pp. 17-26). São Paulo, SP: Zagodoni.
- Bolsoni- Silva A. T.; Loureiro, S. R.; Rosa, C. F.; Oliveira, M. C. F. A. (2010). Caracterização das habilidades sociais de universitários. *Contextos clínicos*, 3(1), pp. 62-75, jan-jun.
- Bolsoni-Silva, A. T, Del Prette, Z. A. P., Del Prette, G., Montagner, A. R., Bandeira, M., & Del Prette, A. (2006). Habilidades Sociais no Brasil: uma análise dos estudos publicados em periódicos. In M. Bandeira, Z. A. P. Del Prette & A. Del Prette, (Orgs.). *Estudos sobre habilidades sociais e relacionamento interpessoal* (pp. 1-45). São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.
- Caballo, V. (1996). O treinamento em habilidades sociais. *Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento* (pp. 361-398). Santos, SP: Livraria Editora.
- Caballo, V. (2003). *Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais* (1ª ed.). Santos, SP. Editora: Santos.
- Cardoso, B. L. A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). Habilidades sociais conjugais: uma revisão da literatura brasileira. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognição*, V. XIX nº 1, pp. 124-137.
- Conte, F., & Brandão, M. (2003). Quero ser assertivo! – buscando um posicionamento sincero entre a passividade e a agressividade nos relacionamentos interpessoais. *Falo ou não falo? Expressando sentimentos e comunicando ideias* (pp.1-14). Arapongas, PR: Editora Mecenaz Ltda.
- Cordova, J., & Jacobson, N. (1999). Crise de casais. In D. H. Barlow (Orgs.). *Manual clínico dos transtornos psicológicos* (pp. 535-567). Porto Alegre, RS: Artmed.

- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2003). No contexto da travessia para o ambiente de trabalho: treinamento de habilidades sociais com universitários. *Estudos de psicologia*, 8(3), pp. 413-420.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2001). O desenvolvimento das habilidades sociais. *A psicologia das habilidades sociais: terapia e educação* (pp.17-23). Petrópolis, RJ: Editora Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2013). Componentes não verbais e paralinguísticos das habilidades sociais. *A psicologia das habilidades sociais: Diversidade teórica e suas implicações* (p. 151). São Paulo, SP: Editora Vozes.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2006). Habilidades sociais: Conceitos e campo teórico. Texto online. Disponibilizado em <http://betara.ufscar.br:8080/pesquisa/rihs/armazenagem/pdf/artigos/habilidades-sociais-conceitos-e-campo-teorico-pratico>, em dezembro de 2006.
- Epstein, N., & Schlesinger, S. (1995). Casais em crise. In F. M. Dattilio & A. Freedman (Orgs.), *Estratégias cognitivo-comportamentais de intervenção em situações de crise* (pp. 300-316). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Estatísticas do registro civil / IBGE (2014). - Rio de Janeiro, RJ: IBGE.
- Falcone, E., & Ramos, D. (2005). Atribuição como componente cognitivo das habilidades sociais e seu impacto na satisfação conjugal. In H. J. Guilhardi & N. C. Aguirre (Orgs.), *Sobre comportamento e cognição: questionando e ampliando a teoria e as intervenções clínicas em outros contextos* (pp. 182-191). Santo André, SP: MHW Gráfica e Editora Ltda.
- Falcone, E.M.O., Ferreira, M. C., Luz, R. C. M., Fernandes, C. S., Faria, C. A., D'Augustin, J. F., Sardinha, A., Pinho, V. D. (2008). Inventário de Empatia (I.E.): desenvolvimento e validação de uma medida brasileira. *Avaliação psicológica*. Vol.7 nº 3, Porto Alegre.
- Féres-Carneiro, T. (1998). Casamento Contemporâneo: O difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: reflexão e crítica*, 11(2).
- Fincham, F., & Horneffer, K. (1996). Conflictos de pareja. In V. E. Caballo, G. Buéla-Casal & J. A. Carrobes (Orgs.). *Manual de psicopatología y trastornos psiquiátricos* (pp. 551-587). Madrid, ESP: Siglo Veintiuno.
- Gottman, J., & Silver, N. (2000). *Sete princípios para o casamento dar certo*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.
- Granvold, D. K. (2004). Divórcio. In F. M. Dattilio & A. Freedman (Orgs.). *Estratégias cognitivo-comportamentais de intervenção em situações de crise* (2ªed., pp. 300-316). Porto Alegre: Artmed.

- Gresham, F. (2013). Comportamento humano – aspectos sociais. In Z. A. P. Del Prette & A. Del Prette, (Orgs.). *Psicologia das habilidades sociais: diversidade teórica e suas implicações*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.
- Gresham, F., & Elliot, S. (2008). *Social Skill Improvement System: Rating Scales*. Bloomington, MN: Pearson Assessments.
- Ingberman, Y. K., & Löhr, S. S. (2003). Assertividade nas relações familiares e na educação dos filhos. In: Conte, F. C. S.; Brandão, M. Z. S. (org.). *Falo ou não falo? Expressando sentimentos e comunicando ideias* (pp. 85-95). Arapongas, PR: Editora Mecenass Ltda.
- Lasch, C. (1991). *Refúgio num mundo sem coração – A família: santuário ou instituição sitiada?*. Rio de Janeiro, RJ: Paz e Terra.
- Marchezini-Cunha, V., & Tourinho, E. Z. (2010, abril-junho). Assertividade e autocontrole: interpretação analítico-comportamental. *Psicologia: teoria e pesquisa*, Vol. 26 nº 2, pp. 295-304.
- Martin, G., & Pear, J. (2013). Tirando proveito do controle de estímulos já existente: procedimento de dar modelo, ajuda física e indução situacional. *Modificação de comportamento: o que é e como fazer* (pp. 263-277). São Paulo, SP: Roca.
- Neno, S., & Tourinho, E. (2003). Dizer “eu te amo” também é ser assertivo. In: Conte, F. C. S.; Brandão, M. Z. S. (org.). *Falo ou não falo? Expressando sentimentos e comunicando ideias* (pp. 61-83). Arapongas, PR: Editora Mecenass Ltda.
- Pacheco, V., & Santos, A. J. (2017). A fluência e compreensão leitora em diferentes níveis de escolaridade. Nº 52 – 1º semestre de 2017. Rio de Janeiro.
- Ramos, K. D., Barreto, D. M., Barreto, J. B. M. (2015). As principais habilidades sociais para a satisfação conjugal. *Pesquisa em Psicologia | Anais Eletrônicos*.
- Ribeiro, C. M., Pinho, V.D., Falcone, E. M. O. (2011). A influência da raiva e da empatia sobre a satisfação conjugal. *Aletheia* 35-36, pp.7-21, maio/dez.
- Sardinha, A., Falcone, E., & Ferreira, M. (2009, julho). As Relações entre a satisfação conjugal e as habilidades sociais percebidas no cônjuge. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 25(3), pp. 395-402.
- Sevier, M., Eldridge, K., Jones, J., Doss, B. D., Christensen, A. (2008, jun). Observed communication and associations with satisfaction during traditional and integrative behavioral couple therapy. *Behav Ther.* 39(2):137-50.
- Skinner, B. F. (1948). *Walden two*. New York, EUA: The Macmillan Company.

- Skinner, B. F. (1991). O Lugar do sentimento na Análise do Comportamento. *Questões recentes na análise do comportamental* (pp. 13-25). Campinas, SP: Papyrus.
- Skinner, B. F. (2003). *Ciência e comportamento humano*. (J. C. Todorov, R. Azzi, trad.). São Paulo. Editora: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1953).
- Teixeira, C. M., Del Prette, A., Del Prette Z. A. P. (2016). Assertividade: uma análise da produção acadêmica nacional. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, Vol. XVIII n. 2, pp. 56 – 72.
- Villa, M. (2002). *Habilidades sociais conjugais em casais de diferentes filiações religiosas* (Dissertação de Mestrado). Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Villa, M., & Del Prette, Z. A. P. (2012). *Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Delprette): manual de aplicação, apuração e interpretação*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Zamignani, D. R. (2007). *O desenvolvimento de um sistema multidimensional para a categorização de comportamentos na interação terapêutica*. Tese de Doutorado, USP, São Paulo.

ANEXOS

ANEXO 1

Inventário de Habilidades Sociais para Casais

Caderno de Aplicação (IHSC-Villa&Del-Prette)		MBZP02.12
Miriam Bratfisch Villa & Zilda A. P. Del Prette		
Nome: _____		
RG: _____ CPF: _____		
Data de Nascimento: ____/____/____ Local de Nascimento: _____/_____/_____ <small style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 8px;"> Dia Mês Ano Cidade Estado País </small>		
Idade: _____ Sexo: M () F () Escolaridade: _____		
Curso/Série: _____ Escola/Instituição: _____ Públ. () Priv. ()		
Ocupação: _____ Data da Aplicação: ____/____/____ <small style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 8px;"> Dia Mês Ano </small>		
Tempo de casamento: _____ Número de filhos: _____		
Aplicador: _____		
Autorizo uso sigiloso em pesquisa: _____		
Assinatura		
 INSTRUÇÕES		
<p>Leia atentamente cada um dos itens que seguem. Cada um apresenta uma situação e um comportamento ou sentimento (parte grifada) diante da mesma. Faça um X no quadrinho que melhor indica a frequência com que você apresenta o comportamento/sentimento sublinhado em cada item, considerando um total de 10 vezes em que poderia se encontrar na situação descrita no item.</p>		
<p>0 a 2 – <i>Em 10 situações desse tipo, reajo dessa forma no máximo 2 vezes</i></p> <p>3 a 4 – <i>Em 10 situações desse tipo, reajo dessa forma 3 a 4 vezes</i></p> <p>5 a 6 – <i>Em 10 situações desse tipo, reajo dessa forma 5 a 6 vezes</i></p> <p>7 a 8 – <i>Em 10 situações desse tipo, reajo dessa forma 7 a 8 vezes</i></p> <p>9 a 10 – <i>Em 10 situações desse tipo, reajo dessa forma 9 a 10 vezes</i></p>		
<p>Responda a todos os itens, mesmo que a situação descrita nunca tenha ocorrido com você. Nesse caso, procure imaginar que ela ocorresse e como você reagiria.</p>		
<p>Ao final, confira se todos os itens foram preenchidos!</p>		

MBZ/P02.12

ITEMS	Frequência					continuação
	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
19	Se meu cônjuge faz algo que não gosto, tenho dificuldade em dizer isto a ele(a).					
20	Quando temos problemas em comum para resolver, conseguimos conversar e chegar a um acordo sobre o que fazer.					
21	Mesmo estando envolvido(a) com várias tarefas, prefiro não pedir ajuda a meu cônjuge.					
22	Quando meu cônjuge consegue alguma coisa importante, pela qual se empenhou muito, eu o(a) elogiio pelo sucesso.					
23	Se não estou disposto(a) a ter relação sexual, acabo concordando para evitar que ele(a) fique irritado(a) ou magoado(a) comigo.					
24	Se estou sentindo-me bem (feliz), expresso isso para meu cônjuge.					
25	Consigo "levar na esportiva" as brincadeiras do meu cônjuge a meu respeito.					
26	Se meu cônjuge avalia de forma injusta meu desempenho em alguma atividade, fico chateado(a) e evito discutir sua avaliação.					
27	Em situação de conflito de opiniões com meu cônjuge, consigo fazê-lo(a) compreender a minha posição.					
28	Se meu cônjuge está sofrendo por algum problema, tenho dificuldade em fazer algo para demonstrar-lhe meu apoio.					
29	Em meio a uma discussão, consigo parar quando eu ou meu cônjuge estamos abalados (nervosos) e que é hora de encerrar a conversa.					
30	Prefiro esconder minha opinião a lerir os sentimentos do meu cônjuge, mesmo quando solicitado(a) a dizer o que penso.					
31	Durante a relação sexual, costumo dizer a meu cônjuge quais carícias mais me agradam.					
32	Quando meu cônjuge está chateado(a) por algum motivo, consigo colocar-me no seu lugar e dizer que compreendo o que ele(a) está sentindo.					

MBZ/P02.12

ITEMS	Frequência				
	0-2	3-4	5-6	7-8	9-10
1	No dia a dia, converso naturalmente sobre qualquer assunto com meu cônjuge.				
2	Quando meu cônjuge insiste em dizer o que devo fazer, contrariando o que penso, acabo aceitando para evitar problemas.				
3	Quando meu cônjuge está me falando sobre algo importante para ele(a), ouço-o(a) com toda a atenção.				
4	Ao ser elogiado(a) sinceramente por meu cônjuge, respondo-lhe agradecendo.				
5	Em uma conversa, se meu cônjuge me interrompe, peço que ele(a) espere até eu terminar o que estava dizendo.				
6	Quando meu cônjuge deixa de cumprir algum de nossos acordos, dou um jeito de lembrá-lo(a).				
7	Sinto dificuldade em expressar sentimentos de carinho através de palavras ou gestos a meu cônjuge.				
8	Se cometi alguma falha com meu cônjuge procuro pedir-lhe desculpas.				
9	Durante uma discussão, ao perceber que estou descontrolado(a) emocionalmente (nervoso(a)), consigo me acalmar antes de continuar a discussão.				
10	Sinto-me constrangido(a) em pedir a meu cônjuge que não faça certas carícias que me incomodam.				
11	Se estou querendo manter relacionamento sexual com meu cônjuge, consigo tomar a iniciativa ou fazê-lo(a) perceber isto.				
12	Se meu cônjuge me faz um elogio, fico encabulado(a), sem saber o que dizer.				
13	Se não concordo com meu cônjuge, digo isto a ele(a).				
14	Se não quero conversar sobre um assunto com meu cônjuge, tenho dificuldade de encerrar ou mudar o assunto, deixando que ele(a) o faça.				
15	Quando meu cônjuge fala de forma alterada comigo, espero que ele(a) termine o que tem a dizer para depois dar minha opinião.				
16	Quando meu cônjuge me critica, reajo de forma agressiva.				
17	Quando meu cônjuge pede que eu faça uma tarefa que é dele(a), consigo negar-me a fazê-la.				
18	Sempre que preciso esclarecer algo com meu cônjuge, faço as perguntas que acho necessárias.				

© 2012 Casapal Livraria e Editora Ltda
 Rua Santa Helena, 1025 - Itaipava - São Paulo/SP - Brasil
 CEP: 04411-020 - Tel: (11) 3204-9607 - www.casapallivraria.com.br

© 2012 Casapal Livraria e Editora Ltda
 Rua Santa Helena, 1025 - Itaipava - São Paulo/SP - Brasil
 CEP: 04411-020 - Tel: (11) 3204-9607 - www.casapallivraria.com.br

© 2012 Casapal Livraria e Editora Ltda
 Rua Santa Helena, 1025 - Itaipava - São Paulo/SP - Brasil
 CEP: 04411-020 - Tel: (11) 3204-9607 - www.casapallivraria.com.br

© 2012 Casapal Livraria e Editora Ltda
 Rua Santa Helena, 1025 - Itaipava - São Paulo/SP - Brasil
 CEP: 04411-020 - Tel: (11) 3204-9607 - www.casapallivraria.com.br

APÊNDICES

APÊNDICE 1

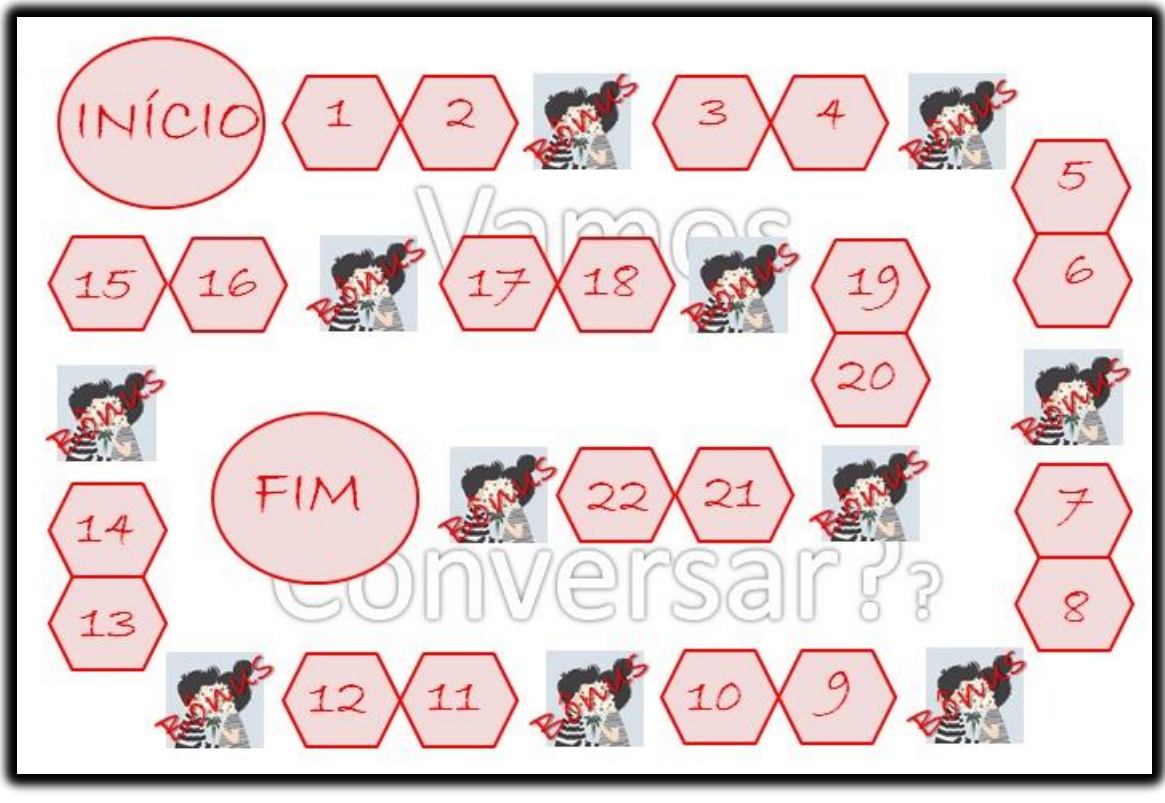
Questionário de Identificação

1. Iniciais do nome: _____
2. Idade: _____ anos
3. Sexo: _____
4. Profissão: _____
5. Escolaridade: _____
6. Renda familiar (nº de salários mínimos):
 1 a 3 4 a 6 7 a 10 acima de 10
7. O casal tem filhos? _____
 Se sim, quantos?
 0 1 2 3 +4
8. Você tem filhos de outros relacionamentos? _____
 Se sim, quantos?
 0 1 2 3 +4
9. Seu atual parceiro tem filhos de outros relacionamentos? _____
 Se sim, quantos?
 0 1 2 3 +4
10. Há quanto tempo vocês estão juntos? (em anos)
 1 a 3 4 a 6 7 a 10 acima de 10
11. Você considera a comunicação entre vocês:
 ruim razoável boa muito boa
12. Você considera a sua comunicação em contextos diversos:
 ruim razoável boa muito boa
13. Você considera a comunicação do seu parceiro:
 ruim razoável boa muito boa
14. Dê uma nota de 0 a 10 para a comunicação entre você e o seu parceiro. Explique indicando o que você acredita que precisa melhorar.

APÊNDICE 2

Jogo de Tabuleiro: “Vamos conversar?”

- **Tabuleiro:**



- **Cartões Bônus (atividades executadas pelo casal):**

1. Digam algo que gostam um no outro.
2. Elogiem um ao outro.
3. Beijem no rosto um do outro.
4. Beijem no nariz um do outro.
5. Beijem na boca tipo selinho.
6. Deem um abraço de urso.
7. Olhem nos olhos e sorriam por alguns segundos.
8. Olhem nos olhos e digam uma palavra de carinho um ao outro.
9. Façam cafuné um no outro.
10. Façam 3 min de massagem nos ombros um do outro.
11. Façam 3 min de massagem nos pés um do outro.
12. Beijem no pescoço um do outro.

13. Digam alguma coisa sensual no ouvido um do outro.
14. Sussurre no ouvido aquilo que mais gosta de fazer com o outro.
15. Façam carinho no rosto um do outro.
16. Digam um momento ou gesto simples que o outro fez e lhe marcou.

• **Cartões de perguntas (CP) e perguntas adicionais (PA) relacionadas**

- **CP:** O meu cônjuge recebeu aquela promoção que esperava há bastante tempo. Como eu reajo?
 - *PA: O que você fala para ele(a)?*
- **CP:** Pedi para o meu cônjuge que estendesse a toalha de banho quando terminasse de se enxugar e ele o fez. O que eu faço?
 - *PA: Se você fala algo, o que você fala?
Se você fala algo, como você fala?
E como o seu cônjuge costuma reagir?*
- **CP:** Eu tenho um trabalho para entregar no dia seguinte, mas estou longe de terminar. Eu peço algum tipo de ajuda ao parceiro(a)?
 - *PA: Como é o pedido de ajuda?
Como seu cônjuge reage ao seu pedido?
Como você reage a um pedido de ajuda do(a) parceiro(a)?*
- **CP:** Cheguei cansado(a) do trabalho e era a minha vez de lavar a louça. Peço para ele(a) lavar?
 - *PA: Como é o pedido de ajuda?
O parceiro(a) costuma atender ao pedido?
O parceiro(a) costuma fazer esse tipo de pedido?*
- **CP:** Marquei um encontro com os amigos, mas meu carro não ligou na hora de sair de casa. Peço para ele(a) me levar?
 - *PA: Se sim, como você faz esse pedido?
O seu parceiro pediria esse favor?
Com que frequência ele atende a esses pedidos?*
- **CP:** No final de semana, fomos visitar a minha avó que está doente. Ele(a) ficou comigo o tempo todo e gostei desse comportamento. O que eu faço?
 - *PA: Caso você fale alguma coisa, como você se expressa?
Por que você escolheu agir assim?
Como o outro reage?
E quando a situação é com o parceiro, o que ele faz?*
- **CP:** Cheguei tarde e cansado(a) do trabalho e fui surpreendido(a) com um jantar feito pelo(a) meu (minha) parceiro(a). Gostei, fiquei feliz pela surpresa. Falo alguma coisa para ele(a)?
 - *PA: Por que sim ou por que não?
Se você fala alguma coisa, o que você fala?*
- **CP:** Estamos conversando com uns amigos e meu (minha) companheiro(a)

- começa a elogiar alguns pontos meus e fico surpresa(o) que ele(a) pense isso de mim. O que eu faço?
- *PA: Por que faz isso?*
Se você fala ou faz alguma coisa, como você se expressa?
 - **CP:** O(a) parceiro(a) comprou um brinquedo sexual, mas eu não gostei. O que eu faço?
 - *PA: Como você poderia falar para ele(a) que não gostou da ideia?*
Como escolhem algo para diversificar a relação sexual?
 - **CP:** Eu vi algo na rede social/celular do(a) meu (minha) parceiro(a) que não me agradou. *Como eu lidaria com a situação?*
 - *PA: Caso tenha respondido que falaria alguma coisa, como iniciaria a conversa?*
 - **CP:** O(a) meu (minha) parceiro(a) fez uma brincadeira na frente dos amigos que não me agradou muito. *Na hora que ele(a) fez a brincadeira, como você reage? E mais tarde?*
 - *PA: Como eu abordaria o assunto com ele(a)?*
 - **CP:** Nós estamos em uma discussão e só meu (minha) parceiro(a) fala, não me dá espaço para argumentar. O que eu faço?
 - *PA: Caso você fale alguma coisa, o que você fala?*
Como você expressa o seu sentimento?
 - **CP:** Nós estamos em uma discussão e meu (minha) parceiro(a) altera o tom de voz. O que eu faço?
 - *PA: Qual seria a melhor forma de lidar com o ocorrido?*
 - **CP:** Arrumei-me de forma especial para um evento e meu (minha) parceiro(a) disse que eu estava bonito(a). Como eu respondo?
 - *PA: Por que você fez essa escolha?*
Como o parceiro(a) reage?
 - **CP:** Era um dia de bastante sol e calor, não me sentia particularmente bonito(a) naquele dia. Ao encontrar o(a) meu (minha) parceiro(a), ele(a) disse que eu estava bonito(a). Como eu respondo?
(a) Imagina, estou horrível!
(b) Obrigado(a)! Estava me achando um trapo!
(c) Hum...o que você está querendo?
(d) Fico calado e dou um sorriso de canto de boca.
 - *PA: Por que você fez essa escolha?*
Como o parceiro(a) reage?
 - **CP:** Eu tive um dia exaustivo e não quero fazer sexo. Chegando em casa, o(a) meu (minha) parceiro(a) quer fazer sexo. O que eu faço?
 - *PA: Qual seria uma boa forma de comunicar a sua vontade?*
Caso o(a) parceiro(a) insista, o que você faz? E como comunicar a sua vontade?
 - **CP:** Meu (minha) parceiro(a) me pediu para ir à padaria comprar algo para ele(a) comer, mas estou ocupada ou não quero atender a esse pedido. O que eu faço?
 - *PA: Como você expressa sua vontade?*

- **CP:** Qual a minha comida preferida? (Quais)
- *PA: Como vocês escolhem o restaurante?
Como escolhem o lugar que vão sentar?
Como escolhem o prato?*

- **CP:** No final de semana, há uma festa muito importante da família, mas dois dias antes meu parceiro(a) disse que teria que viajar a trabalho. Como eu reajo?
- *PA: Como você comunicaria esse imprevisto?
Como vocês resolveriam essa situação?*

- **CP:** Nós havíamos combinado de ir visitar minha avó na sexta-feira à noite. À tarde, ele me conta que vai fazer uma reunião com os amigos, mas eu já tinha combinado tudo com ela. O que eu faço?
- *PA: Como você se expressa?*

- **CP:** Nós tínhamos feito um acordo que eu lavaria a louça do almoço e ele(a) lavaria a louça do jantar. Esse combinado não está sendo cumprido. O que eu faço?
- *PA: Como você o lembraria do acordo que tinham feito?
Como você lidaria com a situação?*

- **CP:** Eu pedi para meu (minha) parceiro(a) fazer um favor para mim, mas ele(a) não o fez. Isso já aconteceu várias outras vezes que eu pedi alguma coisa. Você faz essa crítica a ele(a)?
- *PA: Se sim, como você faz?
Se não, por que você não faz?*

- **CP:** Meu (minha) parceiro(a) fez o jantar com uma receita que pegou na internet. A receita não foi bem-sucedida. Você fala isso para ele(a)?
- *PA: Se sim, como você fala?
Se não, por que você não fala?*

- **CP:** Meu (minha) parceiro(a) falou que eu estava precisando me cuidar um pouco mais, disse que estou um pouco desleixado(a). Como eu reajo?
- *PA: Por quê?
Como me expresso?*

- **CP:** Meu (minha) parceiro(a) ouviu de terceiros que eu não estava fazendo o meu trabalho como antes, que a qualidade caiu um pouco. Como eu reajo?
- *PA: Por que reajo assim?
Como me expresso?*

- **CP:** Quando meu parceiro(a) faz algo que não me agrada, com que frequência ele pede desculpas?
Nunca/ Raramente/ Frequentemente/ Sempre
- *PA: Como ocorre o pedido de desculpas?
Em que situações vocês têm dificuldade em pedir desculpas?
Em que situações meu parceiro tem dificuldades em pedir desculpas?
Como nós reagimos aos pedidos de desculpas um do outro?*

- **CP:** Estávamos brigando e acabei me excedendo um pouco. Eu peço desculpas?

- *PA: Se não, por que você não pede desculpas?
Se sim, como você se desculpa?
E o parceiro(a) costuma pedir desculpas?
Como ele(a) reage?
E como você reage?*
- **CP:** Fiz algo que não me arrependo, mas ofendeu ao outro. Peço desculpas?
- *PA: Se sim, como é o pedido?
Se não, por que não o fez?*
- **CP:** Fiz ou disse algo que me arrependi de ter feito ou dito. Conto que me arrependi e/ou peço desculpas?
- *PA: Se sim, como você falou?
Se não, por que não o fez?*
- **CP:** Você colocou uma roupa que o seu (sua) parceiro(a) disse que não está adequada, mas você acha que está adequada para a ocasião. Como você reage?
- *PA: Caso tenha respondido, o que argumenta, como você expressa o sentimento?*
- **CP:** Nós estamos assistindo ao jornal quando passa uma notícia sobre um assunto que não concordamos com o ponto de vista um do outro. O que eu faço?
- *PA: O que o(a) parceiro(a) faz?
Como ocorre a discussão?
Como resolvem esse conflito de ideias?*
- **CP:** Estamos conversando quando meu (minha) parceiro(a) fala algo que não concordo. O que eu faço?
- *PA: Você expressa sua opinião?
Como seria a melhor forma de lidar com o ocorrido?*
- **CP:** Ele(a) quer fazer alguma coisa que eu não acho correto. O que eu faço?
- *PA: Por que você fez essa escolha?
Caso você fale, como você se expressa?*

APÊNDICE 3

Interessado em melhorar a comunicação conjugal ?

Gostaria de convidá-los(as) a participar de uma pesquisa de mestrado do Centro de pesquisa Paradigma, sob orientação da Profa. Dra. Ana Carmen Oliveira. **A pesquisa visa investigar a eficácia do jogo "Vamos conversar?" na melhora da comunicação e bem estar da relação conjugal.** Para tanto, será realizado um experimento no qual voluntários passam por sessões de aplicação do jogo e intervenção das situações problemas identificadas durante a aplicação.

O estudo é composto de no máximo 8 sessões em uma clínica particular semanalmente.

Os pré-requisitos para participar da pesquisa são:

- **casal, com no mínimo, 1 ano de relacionamento.**
- **idade entre 25 a 50 anos.**
- **não estar em processo de psicoterapia.**

A sua participação não lhe trará benefício financeiro ou de outra natureza. Contudo, ajudará na forma como vocês se relacionam, no bem estar do seu relacionamento. Além disso, sua colaboração representa uma contribuição inestimável para a compreensão das relações humanas, futuras pesquisas tanto clínicas como de temas relacionados, podendo no futuro servir como um novo instrumento para se trabalhar com casais.

Para mais informações, fico à disposição pelo **telefone (98) 999760423** ou pelo e-mail: **tainawang@hotmail.com**

APÊNDICE 4

Termo de Consentimento

Núcleo Paradigma.

Treino de Habilidades Sociais para Casais: Jogo “Vamos Conversar?”

A pesquisa a ser desenvolvida tem como objetivo apresentar o jogo “*Vamos Conversar?*” e analisar sua eficácia na melhora da comunicação de casais.

A participação na pesquisa constará em 3 etapas: (1) Preenchimento do Questionário de Identificação (QI) e aplicação do Inventário de Habilidades Sociais para Casais (IHSC), individualmente. (2) Participação de um jogo junto com o seu cônjuge que poderá durar até 12 sessões de 120 minutos cada. (3) Reaplicação do IHSC. As sessões serão registradas por um equipamento de filmagem e arquivadas junto ao seu material.

Os questionários a serem respondidos no início e término da pesquisa avaliará a forma como se relaciona com o seu cônjuge e a satisfação da comunicação entre vocês.

As sessões jogo serão conduzidas por um estudante de Psicologia. Você responderá algumas questões referentes à dinâmica do casal ou relacionados ao seu cônjuge as quais visam ao autoconhecimento e percepção da forma como se relaciona afetivamente, de forma lúdica.

Um dado importante da pesquisa consta na genuinidade das respostas para uma melhor análise e avaliação da relação conjugal.

Essa pesquisa irá contribuir no aprendizado de habilidades sociais relevantes para o seu dia a dia, ajudando a compreender a forma como você e seu parceiro se relacionam.

Os resultados da pesquisa terão importância social, observando como os indivíduos comportam-se na atualidade; para aplicação clínica, desenvolvendo um instrumento terapêutico; e para pesquisas futuras. Assim, sua participação ajudará pesquisadores a compreender melhor processos que contribuem para as pessoas manterem um relacionamento duradouro e saudável, promovendo o bem-estar da população.

Você foi convidado para participar deste estudo, por isso, sua participação não é obrigatória e sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição. Além disso, a qualquer momento, durante a realização do procedimento, você poderá desistir de participar e retirar o seu consentimento. O pesquisador também tem a obrigação de lhe esclarecer toda e qualquer dúvida a qualquer momento da pesquisa.

Todas as informações que você fornecer durante a pesquisa serão mantidas em sigilo, conservando o seu anonimato. Após a conclusão do estudo, você poderá ter acesso aos resultados com o pesquisador responsável.

Você receberá uma cópia deste termo no qual consta o e-mail do pesquisador principal, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento.

Eu,

_____ ,
 aceito participar dessa pesquisa, consentindo na divulgação e publicação dos dados, nos termos apresentados acima.

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar. Também concordo que os dados sejam divulgados na forma de comunicação científica, tendo assegurado o anonimato da minha participação.

São Luís, __/__/____

Assinatura do participante: _____

Assinatura do pesquisador: _____

Assinatura do supervisor responsável: _____
 Tainá Fey Ling Wang

Contato do pesquisador: Tel (98) 999760423; e-mail: tainawang@hotmail.com