

FRANCISCA ARSÉNIO DOS SANTOS

COMPETÊNCIAS DE ASSERTIVIDADE NA RELAÇÃO ÍNTIMA:
PROPOSTA DE UMA ABORDAGEM ECLÉTICA

Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2016

FRANCISCA ARSÉNIO DOS SANTOS

COMPETÊNCIAS DE ASSERTIVIDADE NA RELAÇÃO ÍNTIMA:
PROPOSTA DE UMA ABORDAGEM ECLÉTICA

Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2015

II

FRANCISCA ARSÉNIO DOS SANTOS

COMPETÊNCIAS DE ASSERTIVIDADE NA RELAÇÃO ÍNTIMA:
PROPOSTA DE UMA ABORDAGEM ECLÉTICA

Dissertação apresentada à Universidade Fernando Pessoa como parte dos Requisitos para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde sob orientação do Professor Doutor Pedro Cunha.

*Eu gostaria
De ter nascido contigo
Como um só ser
Mas agradeço a Deus
Por ter nascido separado de ti,
Como um ser distinto.*

*Mas ah!
Oh Deus, oh meu Deus
Agora que te encontrei
Eu tornei-me um contigo,
Desejo
Poder morrer contigo,
Como um só ser.*

(Moreno, 1941)

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, que foram a base de tudo, sem eles nada teria sido possível!

Ao meu filho Raphael Noa seu pelo amor e motivação e pela resiliência demonstrada durante as minhas “ausências” por causa da tese...!

Ao Professor Doutor Pedro Cunha pela sua preciosa ajuda e orientação durante este percurso. Muito obrigada pelo apoio, compreensão, incentivo e dedicação com que sempre brinda aos seus alunos!

À minha irmã Cacilda, a minha Grande companheira ao longo desta caminhada que é a Vida! Obrigada por estares sempre presente quando é importante estar!

Aos amigos(as) todo(as), sem exceção, pelo grandioso incentivo e amor que me dedicam sempre!

A todos que contribuíram de alguma forma para que eu conseguisse chegar a esta meta, e supera-la! Um bem-haja!

Às terapeutas que me auxiliaram durante o programa e aos casais que participaram na investigação, sem os quais a mesma não teria sido uma realidade!

RESUMO

A presente investigação pretende analisar a eficácia de um programa breve de promoção de competências de assertividade na relação conjugal. Fez-se uma revisão da literatura de conceitos ligados à conjugalidade sendo os mais pertinentes para este estudo a satisfação conjugal, a comunicação e a intimidade. Focou-se também o psicodrama moreniano e outras abordagens utilizadas no trabalho de educação e enriquecimento do casal. Na elaboração do programa, optou-se por uma abordagem eclética, conciliando o modelo cognitivo-comportamental com uma técnica do Psicodrama Moreniano. O estudo foi realizado com uma amostra (conveniência) composta por 2 casais heterossexuais que vivem em coabitação. A metodologia utilizada foi maioritariamente qualitativa e para a recolha de informação usou-se a entrevista semi-estruturada *IRI - Intimate Relationship Interview* (Lima, Soares, Vieira & Collins, 2005) e a técnica da escultura. Os resultados obtidos demonstraram que os casais têm uma perceção bastante satisfatória na maioria das áreas da intimidade conjugal; a comunicação aparenta ser a área que requer mais intervenção por parte dos casais. Os instrumentos de recolha de informação mostraram-se eficazes e complementares. O programa evidenciou resultados satisfatórios atendendo aos ganhos dos casais, contudo serviu mais para o levantamento das áreas de dificuldades na relação do que para a aquisição de competências assertivas.

Palavras-Chave: Conjugalidade; Satisfação Conjugal; Comunicação; Intimidade; Educação e enriquecimento conjugal; Psicodrama; Abordagem eclética

ABSTRACT

This research intends to analyze the effectiveness of a brief program for the promotion of assertiveness skills in the marital relationship. We did a literature review of concepts related to conjugal, being the most relevant for this study the marital satisfaction, communication and intimacy. It also focused on the Morenian Psychodrama and other approaches used in the work of education and enrichment of the couple. In the preparation of the program, we opted for an eclectic approach, combining cognitive-behavioral model with a psychodrama technique. The study sample (convenience) is composed of two heterosexual couples living in cohabitation. The methodology used was mainly qualitative and the data collection was used a semi-structured interview *IRI - Intimate Relationship Interview* (Lima, Soares Vieira & Collins, 2005) and the sculpture technique. The results showed that couples have a perception quite satisfactory in most areas of marital intimacy; the communication appears to be the area that requires further involvement of couples. The information collection tools were effective and complementary. The program showed satisfactory results given the earnings of couples, but served more to survey the areas of difficulty in the relationship than to acquire assertive skills.

Keywords: Conjugal; Marital Satisfaction; Communication; Intimacy; Education and marital enrichment; Psychodrama; Eclectic approach

Índice Geral

Agradecimentos.....	V
Resumo.....	VI
<i>Abstract</i>	VII
Índice de Tabelas.....	XI
Índice de Anexos.....	XI
Lista de abreviaturas.....	XII

Introdução.....	1
-----------------	---

Parte I – Enquadramento Teórico.....4

Capítulo I – Psicologia e o Casal.....4

1. Introdução.....	4
1.1. Psicologia e relação conjugal – enquadramento histórico.....	4
1.2. Conceito de casal e conjugalidade.....	8
1.3. Satisfação conjugal.....	10
1.4. Alguns problemas comuns na dinâmica da relação íntima.....	12
1.4.1. Comunicação.....	13
1.4.2. Intimidade.....	16

Capítulo 2 – Psicodrama e o Casal.....22

2.1. Introdução.....	22
2.2. Psicodrama.....	22
2.2.1. Escultura.....	27
2.2.2. Solilóquio.....	28
2.2.3. Inversão de papéis.....	28
2.3. Casal no psicodrama.....	29
2.4. Breve alusão a outras abordagens no atendimento psicológico do casal.....	31
2.4.1. Cognitivo-comportamental.....	32
2.4.2. Sistêmicas.....	37

Parte II – Estudo Empírico

1. Metodologia.....	41
---------------------	----

1.1. Objetivos do estudo.....	42
2. Método.....	43
2.1 Participantes.....	44
2.2. Instrumentos e procedimentos.....	44
2.2.1. Questionário sociodemográfico.....	44
2.2.2. <i>Intimate Relationship Interview</i> - IRI.....	44
2.2.3. Procedimentos.....	46
3. Análise e discussão dos resultados.....	48
3.1. Introdução.....	48
3.2. Resultados do Casal 1	48
3.2.1. Análise e discussão dos resultados da primeira sessão.....	48
3.2.2. Análise e discussão dos resultados da segunda sessão.....	55
3.2.3. Análise e discussão dos resultados da terceira sessão.....	60
3.3. Resultados do Casal 2	65
3.3.1. Análise e discussão dos resultados da primeira sessão.....	65
3.3.2. Análise e discussão dos resultados da segunda sessão.....	72
3.3.3. Análise e discussão dos resultados da terceira sessão.....	77
4. Conclusões.....	83
Referências Bibliográficas.....	87
Anexos.....	102

Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Caracterização sociodemográfica dos casais</i>	43
Tabela 2. <i>Cotações atribuídas aos elementos do Casal 1 (C1) nas várias dimensões da IRI- Intimate Relationship Interview</i>	49
Tabela 3. <i>Cotações atribuídas aos elementos do Casal 2 (C2) nas várias dimensões da IRI- Intimate Relationship Interview</i>	66

Índice de Anexos

Anexo 1. Consentimento Informado.....	103
Anexo 2. Questionário sociodemográfico.....	104
Anexo 3. Programa das sessões.....	105
Anexo 4. Escultura de Isolda, 2ª sessão do C1.....	106
Anexo 5. Escultura de Tristão, 2ª sessão do C1.....	107
Anexo 6. Escultura de Tristão, 3ª sessão do C1.....	108
Anexo 7. Escultura de Isolda, 3ª sessão do C1.....	109
Anexo 8. Escultura de Helena, 2ª sessão do C2.....	110
Anexo 9. Escultura de Páris, 2ª sessão do C2.....	111
Anexo 10. Escultura de Páris, 3ª sessão do C2.....	112
Anexo 11. Escultura de Helena, 3ª sessão do C2.....	113
Anexo 12. Escultura Final de Helena, 3ª sessão do C2.....	114

Lista de abreviaturas

PBPCARC – Programa Breve de Promoção de Competências de Assertividade na
Relação

C1 – Casal 1

C2 – Casal 2

CPP – Clínica Pedagógica de Psicologia

IRI – Intimate Relationship Interview

MMCCP – Minnesota Couples Communication Program

ACME – Association for Couples in Marriage Enrichment

RE – Relationship Enhancement

PREP – Prevention and Relationship Enhancement Program

PAIRS – Practical Application of Intimate Relationship Skills

CARE – Commitment Relationship Enhancement Programme

CCET – Couples Coping Enhancement Training

PREPARE – Premarital Personal and Relationship Evaluation

FOCCUS – Facilitating Open Couple Communication Understanding and Study

PREP –M – Preparation for Marriage

DCI – Dyadic Coping Inventory

SRHQ – Sound of Relationship House

E.U.A. – Estados Unidos da América

UFP – Universidade Fernando Pessoa

Introdução

A presente investigação enquadra-se no contexto de Psicologia Clínica e da Saúde e pretende analisar a eficácia de um programa breve de promoção de competências de assertividade na relação íntima.

A ideia e as motivações para esta investigação surgem no âmbito de consulta de casal, uma das modalidades de atendimento psicológico presentes no local de estágio curricular da investigadora, na Clínica Pedagógica de Psicologia da Universidade Fernando Pessoa. Após observar as necessidades de assertividade no relacionamento evidenciadas por alguns casais que se encontravam em acompanhamento, constatou-se que por vezes os casais recorrem à ajuda terapêutica no momento em que a relação já se encontra numa fase avançada de disfuncionalidade conforme afirmam (Notarius & Boungiorno, 1992, *cit in* Gottman & Gottman, 1999).

Salienta-se que a satisfação nas relações interpessoais íntimas é considerada o mais importante para a felicidade da maioria dos indivíduos (Fowers, 2001). Pareceu-nos então pertinente criar um programa breve que facilitasse a aquisição de competências de assertividade no casal, uma vez que investigações sobre relações amorosas confirmam e validam a eficácia de intervenções preventivas com casais (Blanchard, Hawkins Baldwin & Fawcett, 2009; Halford & Moore, 2002).

A carência existente atualmente no que se refere a estudos sobre o uso de técnicas psicodramáticas em casais foi igualmente um grande incentivo para este trabalho de investigação, com a perspectiva de se poder aportar resultados científicos que possam contribuir para a consolidação científica e técnica da abordagem do Psicodrama Moreniano no panorama nacional.

Nesse sentido, optamos por conciliar a abordagem cognitivo-comportamental com uma técnica do Psicodrama Moreniano para aceder à perceção dos dois casais em

estudo, relativamente à intimidade conjugal e comunicação. Pretendemos, também, verificar quais as áreas identificadas como mais e menos satisfatórias, analisar o grau de eficácia da técnica psicodramática e analisar a perceção dos cônjuges em relação aos ganhos alcançados em termos de desenvolvimento de assertividade na dinâmica conjugal. Para tal, utilizámos a *IRI - Intimate Relationship Interview* (Lima, Soares, Vieira & Collins, 2005) e a técnica da escultura para a recolha de informação.

Atendendo aos objetivos da investigação, a metodologia utilizada é maioritariamente qualitativa, com um cariz de investigação-ação dado o propósito de potenciar mudanças nos intervenientes do programa no contexto da sua conjugalidade, para torna-la mais satisfatória.

A primeira parte da investigação, o enquadramento teórico, divide-se em dois capítulos, sendo que, no primeiro, analisamos o tema da Psicologia e relação conjugal, de modo a contextualizar a evolução desta temática. Segue-se a explanação do conceito de casal e de conjugalidade, a satisfação conjugal e a abordagem de alguns dos problemas mais comuns no Casal.

No segundo capítulo, inicialmente abordamos o casal e o Psicodrama, de forma a articular ambos os conceitos. Em seguida prosseguimos com outras abordagens utilizadas no atendimento psicológico do casal.

A segunda parte é relativa ao estudo empírico, onde se faz referência à metodologia utilizada. São expostos os objetivos e as principais questões da investigação realizadas, assim como a recolha de dados, os participantes, os instrumentos e procedimentos utilizados. A amostra (conveniência) compõe-se por dois casais heterossexuais, com idades compreendidas entre os 30 e os 38 anos e que vivem em coabitação.

Segue-se a análise e discussão dos resultados das três sessões dos casais e finaliza-se com as conclusões, onde são abordadas as potencialidades, limitações e sugestões para estudos futuros.

Parte I – Enquadramento teórico

Capítulo I – Casal e Psicologia

1. Introdução

Atendendo a que o trabalho em questão aborda a relação conjugal e o uso de uma intervenção “eclectica” na qual se destaca o psicodrama, prioriza-se uma reflexão sobre as temáticas de forma isolada, e posteriormente faz-se a articulação entre ambas. Para tal, numa primeira abordagem, é importante fazer uma contextualização da relação conjugal na Psicologia.

1.1. Psicologia e relação conjugal – enquadramento histórico

A Psicologia, no decorrer do seu crescimento no campo das Ciências, tem desempenhado um papel ativo e dinâmico, produzindo um número considerável de distintas perspetivas e modelos. Estas abordagens foram sendo substituídas ou atualizados ao longo das décadas, acompanhando as descobertas científicas e mudanças sociais (Hilgard, Leary e McGuire, 1991; Robinson, 1995; Benjamin, 1997). As diferentes abordagens facultam formas distintas de compreensão do comportamento humano, que orientam o exercício da Psicologia nos mais diversos campos. Torna-se pertinente para o trabalho atual, o *focus* no campo da Psicologia Clínica, mais concretamente numa das suas variadas modalidades de intervenção, a terapia de casal.

A terapia de casal é uma psicoterapia direcionada para os elementos que compõem o casal, focada na interação e nas dificuldades específicas existentes nesse sistema relacional (Andolfini, 2002).

Esta abordagem tem como objetivo fulcral a promoção da saúde emocional e relacional dos intervenientes e não a manutenção ou rutura da relação, podendo contribuir para a sua melhoria e manutenção, como também para a decisão de separação (Andolfini, 2002). A terapia pretende modificar as regras de interação da relação através de distintos modelos teóricos e conceituais (Simon, Stierlin & Wynne, 1997).

Uma contextualização da terapia de casal torna-se complexa devido à multiplicidade de correntes, tendências, distintas abordagens e perspetivas que se misturaram ao longo das diferentes épocas (Olson, 1970; Clark & Reis, 1998; Johnson & Lebow, 2000; Gurman & Fraenkel, 2002).

Nesse sentido, Gurman e Fraenkel (2002) declaram que a terapia de casal é uma área da prática psicoterapêutica longa em história, mas curta em tradição. As revisões feitas sobre esta temática apontam o início do século XX como ponto referencial significativo, sendo que a maioria das escolas de psicoterapia de casal surgiram nos EUA, com o período do aconselhamento matrimonial (Gurman & Fraenkel, 2002). Inicialmente era praticado como uma atividade auxiliar por profissionais de distintas áreas como clérigos, educadores, médicos, numa vertente preventiva (Broderick & Schader, 1991). Este foi um período com poucas contribuições teóricas e metodológicas, tendo dado resposta sobretudo às necessidades da época no campo das relações conjugais (Broderick & Schader, 1991).

Numa 2ª fase, entre 1934 e 1945, com a fundação da *American Association Of Marriage Counselors* (AAMC) há um investimento na formação em prol de um reconhecimento profissional (Broderick & Schader, 1991).

Somente na 3ª fase (1946-63) é que se dá o reconhecimento oficial da profissão de conselheiro matrimonial (Broderick & Schader, 1991). Apesar das mudanças, a falta de princípios testados empiricamente e de um corpo teórico que fornecesse alicerces na

prática clínica fez com que os profissionais fossem buscar suporte à psicanálise, uma corrente de orientação individual, desviando o processo do campo da orientação matrimonial (Laidlaw, 1957).

Com a 4ª fase (1964-81) assiste-se a um crescimento qualitativo nesta área, com a diversificação de modelos, abordagens e em termos de padronização e competências (L'Abate & McHenry, 1983). Gurman e Fraenkel (2002) associam outra data posterior ao término da 4ª fase, indicando o ano de 1978, aquando da substituição do termo aconselhamento matrimonial por terapia matrimonial e familiar, mudança influenciada pelas novas teorias sistémicas, em que a terapia de casal acabou por ser integrada na terapia de família (Diniz-Neto & Féres-Carneiro, 2005c). O foco passou a ser a família, como meio de tratar o casal, e essa premissa moldou a maioria da produção na temática (Diniz-Neto & Féres-Carneiro, 2005c).

As várias mudanças a nível sociocultural, tais como as diferenças e papéis de género, fizeram imergir novas teorias pós modernas na década de 80 e seguintes, que criticavam a crença de um realismo objetivo, menosprezando o observador no processo científico (Anderson & Goolishian, 1988; Gergen, 1998; Walzlawick, 1981/1994).

Em alternativa, surge o conceito de realidade socialmente construída, influenciada pelo contexto no qual os intervenientes vivem (Anderson & Goolishian, 1988). Com esta nova perspetiva, procurou-se compreender de que forma a linguagem do casal é utilizada para descrever as dificuldades relacionais, não bastando apenas apontar as dificuldades da díade, mas potenciar soluções, atendendo à unicidade de cada casal (Andolfini, 2002). Nessa linha de pensamento, a investigação científica tem contribuído para a construção de teorias acerca da conjugalidade, focando os componentes que interagem nesse construto e que contribuem para a satisfação e desgaste da relação (Bruun & Ziff, 2010).

Consequentemente surgiram novos rumos a considerar para o apoio na área do casal. No âmbito da terapia existe um vasto leque de modelos validados, verificando-se um uso eclético das suas técnicas na prática clínica (Diniz-Neto & Féres-Carneiro, 2005c; Gruman & Fraenkel, 2002). Os novos contributos da investigação no campo familiar, aliados ao crescente número de casais que procura formas de superar as dificuldades inerentes à vida conjugal (Andolfini, 2002) e o aumento da taxa dos divórcios contribuíram para o retorno a uma abordagem preventiva. Sob esta premissa, vários programas de educação e enriquecimento conjugal foram estruturados de forma a trabalhar áreas e competências específicas e com uma duração definida (Costa, 2000).

Estes programas de intervenção breve pretendem facilitar aos casais interessados ferramentas e o desenvolvimento de competências para a manutenção/aumento de uma relação saudável e satisfatória, bem como estratégias de *copping* para eventuais fases (futuras) de *distress* no casal (Christensen & Heavey; 1999; Markman, Floyd, Stanley & Storaasli, 1988; Bradbury & Fincham, 1990).

A investigação acerca de programas que preconizam o enriquecimento conjugal tem demonstrado que estas intervenções estão associadas com uma maior satisfação e estabilidade conjugal (Blanchard, Hawkins Baldwin & Fawcett, 2009; Markman & Halford, 2005; Halford & Moore, 2002).

Estes programas podem ser uma ponte entre os casais e a passagem para terapia de casal (nos casos em que essa indicação se verifica). Conforme apontam alguns estudos, parece haver menor resistência na adesão a um contexto psico-educativo do que de consulta (Halford & Simons, 2005).

1.2. Conceito de casal e conjugalidade

O casal passa a existir quando dois indivíduos se comprometem a investir num percurso a dois, criando-se uma tríade composta por cada um individualmente, acrescida da junção de ambos, “1+1=3” (Caillé, 1991).

O conceito tradicional de casal referia-se a um homem e uma mulher, contudo, esta é uma ideia que se tem alterado, não existindo diferenciação (em contexto terapêutico) relativamente ao sexo dos elementos, uma vez que o foco das problemáticas existentes é comum (Otero & Ingberman, 2009).

A conjugalidade, o processo vivenciado por ambos elementos, tem início com a formação do casal. O compromisso estabelecido requer um ajustamento mútuo com o propósito de edificar um modelo funcional de conjugalidade, que inicialmente herda características dos modelos interiorizados nas famílias de origem (Féres-Carneiro & Neto, 2010; Sousa, 2006; Anton, 2000).

Assiste-se então a uma dança delicada na entrega à relação, em que ambos tentam encontrar um equilíbrio entre a sua individualidade, as necessidades do outro e do exterior (Minuchin, Lee & Simon, 1982). Torna-se primordial a articulação entre a individualidade previamente adquirida no contexto familiar primário e a conjugalidade (Relvas, 2006; Sampaio & Gameiro, 1985).

Todo esse processo cria uma realidade comum, a conjugalidade, na qual cada um dos membros renova a sua realidade individual, a partir de referências comuns e de uma nova identidade conjugal, sempre correlacionada com as definições do outro, englobando ganhos e perdas (Aboim, 2006; Relvas, 2006; Singly, 2000).

Consolida-se assim a nova família, um novo subsistema dinâmico, uma relação de conjugalidade possuidora de regras e limites que facultem ao casal ferramentas para

lidar ajustadamente com as vertentes intra e extra familiar, obrigando-os a reajustar as dinâmicas relacionais (Narciso & Ribeiro, 2009).

O processo da conjugalidade desenrola-se de forma complexa, numa dança entre proximidade e distâncias, afinidades e incompatibilidades que definem as variações de satisfação no relacionamento (Narciso, 1994/1995).

Inicialmente assiste-se a uma fase de construção, em que os planos e sonhos do casal, projetam um futuro idealizado, alicerçados pela fusão e ilusão do presente (Alarcão, 2002).

Segundo De Franck-Lynch (in Relvas, 2000), identificam-se três etapas no ciclo de vida do casal, o que permite identificar padrões de relacionamento ao longo do processo de conjugalidade.

No primeiro estágio, denominado estágio da fusão, evidencia-se o equilíbrio entre os distintos grupos que influenciam o casal (família de origem, entre outros), sendo os três primeiros, dos dez anos que perfazem este ciclo, geralmente os mais conflituosos devido às constantes adaptações (De Franck-Lynch *cit.* in Relvas, 2000). Sensivelmente no sétimo ano do relacionamento, a fusão consolida-se, dando-se uma partilha de poder e resolução de conflitos.

O segundo estágio, compreendido entre os dez e os vinte anos de relação, dá-se o retorno ao “tu” e ao “eu”, caracterizado pelo crescimento e independência dos filhos (quando existentes). Este é um período analítico, no que se refere à contribuição individual dos membros do casal na relação, assistindo-se a uma revalorização da autonomia e da individualidade, que pode potencializar a ideia e/ou o medo de rotura do relacionamento (De Franck-Lynch *cit.* in Relvas, 2000).

A terceira etapa, a empatia, caracteriza-se pela possibilidade de um reinvestimento/revalorização na relação, perante a saída dos filhos de casa, coincidindo

com o período da reforma, os netos, perda de familiares/cônjuges e receio da própria morte (De Franck-Lynch *cit in* Relvas, 2000).

Nesse sentido, a conjugalidade, quer seja através do casamento ou coabitação, é um processo dinâmico e complexo uma vez que envolve distintos níveis relacionais e contextos que colmatam na definição psicossocial da relação afetiva (Narciso & Ribeiro, 2009; Relvas, 2000). É uma construção da realidade compartilhada (Andolfini, 2002).

Cada vez mais os casais experienciam uma variedade de paradigmas relacionais que os afastam do casamento tradicional (Andolfini, 2002). A união de facto assumiu-se como uma etapa normativa no ciclo de vida de muitos casais (Brown, 2004), obrigando-os a ajustar os novos papéis ao peso da herança dos ideais das famílias de origem e da própria sociedade (Andolfini, 2002).

A falta de modelos organizativos, através dos quais os casais se possam orientar, tem facilitado a experimentação de novas formas de relacionamentos, onde a terapia de casal (Andolfini, 2002), bem como os programas de educação e enriquecimento conjugal se posicionam como recursos benéficos no processo da conjugalidade.

1.3. Satisfação conjugal

A satisfação conjugal é um dos construto essenciais na abordagem da conjugalidade (Narciso, 2001) e está associada a sentimentos de prazer, bem-estar e felicidade na vida do casal (Narciso, 1994/1995).

Trata-se de um conceito subjetivo, resultado da avaliação individual dos membros do casal sobre a relação na qual investem (Narciso & Ribeiro, 2009).

Para Figueiredo (2005), a satisfação conjugal representa um aprendizado contínuo e um compromisso que se perpetua nas vivências do casal. É um conceito complexo que

concerne a várias causas, com distintas variáveis, como a personalidade, a socialização, o tempo de duração, o estatuto socioeconómico, a existência (ou não) de filhos, o companheirismo, a flexibilidade, entre outros, abarcando ainda as experiências e as necessidades de satisfação individuais, e de satisfação do outro (Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt & Sharlin, 2004; Wagner & Falcke, 2001).

Alguns estudos indiciam que esta variável é mais importante para o bem-estar do indivíduo do que fatores como a realização profissional, as finanças, entre outros (Fowers, 2001). Verificou-se igualmente, que há um aumento na satisfação conjugal quando existe proximidade, estratégias adequadas na resolução dos problemas, coesão, comunicação assertiva e satisfação com o *status* económico (Norgren et al., 2004).

Segundo Narciso (2001), o nível da satisfação conjugal sofre influência de vários fatores: os centrípetos, intrinsecamente ligados à relação, composto por processos operativos e/ou comportamentais que influenciam o funcionamento do casal (comunicação, conflitos e controlo relacional) (Narciso, 2001). Os fatores afetivos (amor, intimidade e compromisso) e cognitivos (padrões e pressupostos, perceções, atribuições e expetativas), sendo importante diferenciar do conceito de qualidade, uma vez que este se refere ao desempenho observado na relação de uma visão externa (Narciso, 2001).

Os fatores centrífugos, mais periféricos à relação, referem-se a domínios de contexto externo (família primária, redes sociais, pares, contextualização de características demográficas) e aos fatores pessoais (generalizações, pensamento em termos de “tudo ou nada”, arbitragem das emoções do outro, envio de mensagens incompletas, escalada irracional) (Narciso, 2001). Por fim, o fator tempo ou percurso de vida conjugal, que foca a duração do casamento/namoro, etapas normativas/não normativas do ciclo de vida (Narciso, 2001).

Assim, na tentativa de aceder às percepções do casal acerca da sua relação conjugal torna-se pertinente abordar domínios desses fatores, onde habitualmente tendem a surgir problemas. Essas áreas são simultaneamente potenciadoras de resolução de conflitos entre o casal quando utilizadas assertivamente (Narciso & Ribeiro, 2009; Figueiredo, 2005; Andolfini, 2002).

1.4. Alguns problemas mais comuns na dinâmica da relação íntima

Os problemas na relação conjugal podem ter origem em diferentes fatores.

Algumas das dificuldades sentidas no relacionamento são fruto do percurso individual dos elementos da relação e outras originam-se no próprio sistema das dinâmicas do casal (Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan & Orsillo, 2007).

Nesse contexto, verifica-se uma multiplicidade de domínios: comunicação, personalidade, história familiar, finanças, trabalho, sexualidade, empatia, saúde, entre outros (Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan & Orsillo, 2007).

Dáí o realce que alguns estudos evidenciaram relativamente ao foco do processo terapêutico no treino de competências conjugais nessas vertentes de modo a reduzir os problemas existentes (Vanderbergh, 2006).

Dos vários domínios que concernem à conjugalidade, foram escolhidos especificamente dois, comunicação e intimidade, sendo que aqui se salientam duas das suas componentes, o amor e a sexualidade.

Justifica-se esta escolha por se considerar serem domínios fulcrais do relacionamento do casal.

Torna-se impossível compreender a conjugalidade, sem analisar a comunicação entre os cônjuges, sendo esta um elemento fundamental na relação (Duncan & Rock, 1993). Uma comunicação com qualidade é essencial para a manutenção de uma relação

íntima saudável, estando fortemente ligada à satisfação do casal no decorrer do tempo (Gordon, Baucom, Epstein, Burnett & Rankin, 1999).

A dificuldade comunicacional é uma das queixas mais apontadas pelos casais (Andolfini, 2002), já a intimidade é um dos elementos estruturais do relacionamento íntimo e fator essencial para o bem-estar do indivíduo (Lippert & Prager, 2001; Costa, 2005) e o amor e a sexualidade são as componentes mais enfatizadas na relação de intimidade (Ferreira, Narciso & Novo, 2012; Narciso & Ribeiro, 2009; Narciso, 2001).

1.4.1. Comunicação

“A comunicação é a arte de ser entendido”.

Peter Ustinov

A comunicação consiste na transmissão/*feedback* de informação entre indivíduos, facilitando a interação social numa determinada situação, com o fim de alcançar certos objetivos (Caron, 1987).

Implica uma interação dinâmica entre falar e ouvir (entre os membros do casal), com características e componentes muito específicas, distintas de todas as outras presentes em outros contextos sociais (Otero & Guerrelhas, 2003).

É através deste veículo que o casal expressa os seus sentimentos, emoções, entre outros, estabelecendo relações de intimidade (Pérez & Estrada, 2006).

Quando se fala em comunicação, é importante salientar a dupla componente que lhe é inerente: verbal (as palavras) e não-verbal (expressão facial/corporal, o timbre da voz, o silêncio).

Através da componente verbal, os membros do casal transmitem a mensagem que querem passar, contudo o modo como o fazem pode levar a uma percepção

completamente enviesada por parte do recetor, dando espaço para uma comunicação paradoxal (Minuchin, 1982).

As distorções e incompreensões que muitas vezes se instalam na comunicação devem-se ao facto dos membros do casal se expressarem de forma pouco objetiva (Figueiredo, 2005). Esse tipo de comportamento permite que se instale na relação um ambiente de desconfiança e apreensão (Gottman, 1999).

Segundo Narciso (2001), os problemas na comunicação surgem a nível da codificação e decodificação. Relativamente à codificação, passa pela falta de clareza e objetividade, a tendência a referenciar maioritariamente comportamentos desagradáveis, um maior uso de comportamentos negativos, uma maior troca de mensagens imbuídas de afeto negativo, o uso da escalada simétrica negativa e da comunicação não-verbal negativa mais acentuada (Narciso, 2001). Os problemas ligados à decodificação podem resultar de uma escuta ativa e empática pouco eficaz, à incompreensão do não-verbal e a uma resposta negativa automática, sem ter em conta o valor da mensagem que foi emitida (Narciso, 2001).

A comunicação não-verbal baseia-se num sistema de sinais biologicamente partilhados, pode ser voluntária e/ou involuntária, utiliza como elementos os sinais e não é proposicional (Buck & VanLear, 2002).

Gottman (1999) afirma que as pistas não-verbais são das formas de comunicação mais fortes devido à sua riqueza afetivo-emocional (Waltzlawick et al., 2007). Faculta indícios acerca do estado emocional do outro (Figueiredo, 2005). Pela observação e análise do sistema cinético (expressão facial) e dos movimentos corporais, torna-se possível comunicar emoções, pensamentos e intenções que verbalmente seriam difíceis de expressar (Ekman, 2003; Buck & VanLear, 2002).

Para alguns autores, os comportamentos não-verbais revelam mais sobre a qualidade da relação e são mais difíceis de falsificar (Fincham, 2003). A expressão corporal, como meio de comunicação não-verbal, “fala” através da ação, resgatando a realidade interna do indivíduo (Rojas-Bérmudez, 1997). Por outro lado, uma vez que deixam mais espaço à interpretação pessoal, há quem refira a sua imprecisão já que possibilita interpretações enviesadas (Watzlawick, Beavin & Jackson, 2007).

As dificuldades comunicacionais são frequentes nos casais e constituem um problema em si mesmo e que dificulta a resolução de outros problemas presentes nas dinâmicas conjugais. Exemplo disso é a dificuldade que por vezes encontram na expressão das emoções, do afeto e do cuidado, que geralmente se tornam numa fonte de tensão (Andolfini, 2002). Segundo Relvas (2001) uma comunicação disfuncional dificulta a resolução de problemas, podendo ter implicações claras na dimensão sexual quando a problemática se verifica nessa área.

A comunicação deve permitir que cada elemento do casal possa expressar ao outro o significado e o sentido da informação que foi passada - metacognição (Watzlawick et al., 2007).

Na relação conjugal a comunicação assertiva é uma ferramenta essencial para a construção do bem-estar dos intervenientes, facilitando uma boa negociação e um maior entendimento (Silva & Vanderberghe, 2008). A negociação permite alcançar soluções mutuamente aceitáveis, através do acordo “ganhar-ganhar” (Cunha, 2008), levando à integração dos interesses de ambos, potenciando a mudança na relação que consequentemente cria um clima de menor conflitualidade (Serrano, 1996).

Enquanto mediadora do dia-a-dia do casal, a comunicação possibilita a construção de relações e serve de instrumento de resolução de conflitos (Figueiredo, 2005).

Assim sendo, a comunicação assertiva é um requisito essencial para um relacionamento conjugal saudável e satisfatório, e nesta medida, o treino de competências pode devolver ao casal a capacidade de comunicar de forma eficaz (Fowers, 2001), facilitando novos comportamentos que irão alterar as regras existentes, dando espaço a outras mais flexíveis (Palazzolli, Boscolo, Cecchin & Prata, 1980).

1. 4.2. Intimidade

“O importante não é o que acontece, mas o que acontece desse acontecer”.

Virgílio Ferreira

Intimidade tem as suas origens etimológicas no termo latim “*intimus*” (Narciso, 2002) que significa “íntimo; interior; profundo; essencial” (Lello & Lello, 1970; *cit. in* Crespo, Narciso, Ribeiro & Costa, 2006, p.45). Nesse sentido, indicia a partilha de algo que é íntimo e particular com outros semelhantes, integrando no conceito a sexualidade e o romantismo (Ferreira et al, 2012; Popovic, 2005).

Trata-se de um constructo multidimensional que apresenta dificuldades na obtenção de uma definição universal (Ferreira, Narciso & Novo, 2013).

É considerado o elemento estrutural de maior abrangência e complexidade da relação conjugal (Costa, 2005), bem como um fator essencial para o bem-estar individual (Lippert & Prager, 2001).

Como conceito pluridimensional, o seu significado varia de indivíduo para indivíduo/relação para relação, sofrendo obviamente influência da cultura na qual se insere (Hook, Gerstein, Detterich & Gridley, 2003).

Atendendo a uma perspetiva que preconiza a sua dimensão relacional, a intimidade resulta do nível de compromisso, afeto positivo, proximidade física e cognitiva

experienciada pelo indivíduo com o outro elemento da relação íntima (Moss e Shwebel, 1993).

É uma capacidade individual e relacional que é desenvolvida no decurso do ciclo de vida dos elementos do casal, tendo subjacente diversas formas, significados e complexidades, nas diferentes relações vividas (Costa, 2005), o que inclui no domínio conjugal, heranças das experiências passadas ao longo do percurso desenvolvimental individual (Matos, Duarte & Costa, 2011).

Partindo do pressuposto que a intimidade é um processo que se inicia na infância, na relação que a criança desenvolve com os pais (Erickson, 1980), salienta-se a importância da qualidade da vinculação com as figuras cuidadoras, já que é nessa fase que começa a construir os modelos de casal, o tipo de dinâmicas que irá reproduzir ao longo do seu percurso desenvolvimental (Mikulincer & Shaver, 2007; Bustos, 2001; Moreno, 1999; Bowlby, 1969/1984).

Assim sendo, cada elemento da relação traz o seu próprio conceito de intimidade (Matos et al., 2011), bem como um processo de identificação gradual dos pais como casal (Costa, 2010) e juntos irão construir a intimidade da relação. Acontecendo através de uma partilha voluntária de conteúdos privados, entre os membros do casal, que usam a expressão de sentimentos e ideias por via verbal (Levine, 1992).

A intimidade, como um processo relacional interativo, ultrapassa a experiência individual (Heller & Wood, 1998), onde está presente a *self-disclosure* (expressão de sentimentos relevantes e privados que permite dar-se a conhecer ao outro, sentir-se validado e compreendido no *feedback*); a proximidade (crença de que o outro/a conhece bem o seu funcionamento interno (*self*) e tem sentimentos positivos relativamente a esse *self*) e a expressão do afeto (Baumeister & Bratslavsky, 1999; Clark & Reis, 1988; Reis & Patrick, 1996; Levine, 1992).

É importante fazer uma distinção entre intimidade, que se refere a uma autoexposição, afeto e validação mútuas, e proximidade, mais ligado à frequência do contacto e/ou proximidade física com o outro (Narciso & Ribeiro, 2009).

Verifica-se também discordâncias entre os teóricos na definição de intimidade como produto da relação, um resultado, um estado ou um processo, sendo que a maioria defende uma conceptualização integrativa, definindo-a como um processo em construção ao longo do tempo, que abarca quer os comportamentos interpessoais e as qualidades pessoais (Narciso & Ribeiro, 2009).

Esse processo decorre ao longo de vários eventos, onde se verifica que os comportamentos interpessoais vulneráveis de um dos elementos do casal são reforçados através da resposta do outro (Cordova, Gee & Warren, 2005).

Apesar dos autores concordarem relativamente à obrigatoriedade da existência do outro elemento para que se dê a intimidade, a diversidade de perspetivas, faz com que também variem os vários componentes que constituem a intimidade (Narciso, 2001).

Verifica-se alguma consensualidade no que se refere a algumas componentes deste construto: amor, sexualidade, partilha e auto-revelação, apoio emocional, confiança, interdependência e mutualidade (Narciso, 2001), havendo contudo, uma valorização diferenciada de determinadas componentes, mediante os diversos autores.

Para Narciso & Ribeiro (2009), o amor e a sexualidade são as componentes que definem a natureza romântica dos relacionamentos íntimos.

O amor é *“uma configuração complexa e dinâmica de sentimentos conscientes por um outro, com o outro, e por nós em criação”* (Narciso & Ribeiro, 2009, p.92). É mutável e influenciado pelas vivências conjuntas do casal e pela experiência individual de cada um (Narciso, 1995).

Alguns autores consideram a paixão, o compromisso e a intimidade como componentes do amor (Narciso & Ribeiro, 2009).

Narciso & Ribeiro (2009) referem-se ao sentimento de amor como processos afetivos e à intimidade e compromisso como processos relacionais primordialmente afetivos que funcionam como catalisadores, quer como catalisados do amor. Portanto, processos indispensáveis na criação e manutenção de um relacionamento íntimo.

Numa fase inicial da relação, o casal vivencia um estado de paixão, em que os sentimentos primários e secundários ocupam o palco principal, e gradualmente, com o passar do tempo e o desenrolar da história, os picos de explosão entre os afetos, cognições e comportamentos vão dando lugar a sentimentos mais subtis (Narciso & Ribeiro, 2009). Essa metamorfose que o amor/paixão vai sofrendo ao longo da relação, que pode implicar fases intermitentes no que respeita à intensidade dos sentimentos, vai de encontro com a concepção de amor unitário (Narciso & Ribeiro, 2009). Contrária a algumas teorias que preconizam dois tipos de amor: o amor apaixonado (paixão), por vezes rotulado de amor obsessivo, e o amor compassivo, chamado de amor verdadeiro (Hatfield & Rapson, 1993).

Alguns estudos apontam que o amor apaixonado ou romântico pode estar presente ao longo da relação e contribuir para a satisfação e estabilidade conjugal (Narciso & Ribeiro, 2009; Sternberg, 1997; Willi, 1997; Aeron & Henkemeyer, 1995).

No que concerne à sexualidade, é vista como a expressão física dos sentimentos, desejos e prazer, materializada nas atitudes e comportamentos de carga erótica (Narciso & Ribeiro, 2009). Este é um fator fundamental para a manutenção e satisfação da relação íntima (Narciso & Ribeiro, 2009), um barómetro da relação (Narciso, 2001). Ainda assim, um nível elevado de satisfação nesta área não é o suficiente para uma satisfação conjugal global ou alcançar uma intimidade satisfatória (Narciso, 2001). Se

forem sinalizadas dificuldades em outros componentes da intimidade, isso poderá dificultar uma vivência plena nesta área (Crespo, Narciso, Ribeiro & Costa, 2006).

A satisfação nesta área sugere estar fortemente ligada à autoestima, comunicação e empatia (Purnine & Carey, 1997). Também se verifica que dificuldades na comunicação sexual no casal tendem a levar à incompreensão do outro e à insatisfação sexual, potenciando uma diminuição da *self disclosure* (mútua), partilha e conhecimento de si e do outro (Narciso & Ribeiro, 2009).

A presença da comunicação sexual aparenta ser um requisito desejado por ambos os sexos (McGuirl & Wiederman, 2000).

No que se refere à diferença de género, vários estudos indicam diferentes formas de estar na sexualidade. As mulheres sentem mais prazer sexual com preliminares que antecedem a relação sexual, e os homens com o ato sexual propriamente dito (McGuirl & Wiederman, 2000); a intimidade sexual é mais valorizada pelos homens, cuja presença é necessária para aumentar a intimidade emocional (Talmadge & Dabbs, 1990). Já as mulheres, precisam da intimidade emocional para aumentar a intimidade sexual (Talmadge & Dabbs, 1990). Em ambos os sexos verifica-se o desejo de uma maior frequência de relações sexuais, ainda que em alguns estudos, os homens apresentam um desejo maior nesse sentido, assim como mais queixas relativamente à satisfação sexual (Dunn, Croft & Hackett, 2000).

A partilha e a auto-revelação são consideradas fulcrais para a existência de uma relação de intimidade (Clark & Reis, 1988).

O dar-se a conhecer ao outro, permitindo-se viver situações de vulnerabilidade e com a garantia da confidencialidade dos segredos partilhados é facilitado com a existência de um relacionamento de confiança (Narciso & Ribeiro, 2009; Hook, Gerstein, Detterich & Gridley, 2003).

A mutualidade surge da partilha de um projeto em comum e do grau de aceitação das diferenças e semelhanças no casal, sendo essencial para a existência de uma relação de intimidade, permitindo um nível de *self-disclosure* semelhante entre o casal (Weingarten, 1992).

Os elementos do casal sentem-se mutuamente amados, compreendidos, aceites, validados e respeitados pelas suas características e pontos de vista devido ao apoio emocional (Hook et al, 2003; Reis 1998).

A construção de uma relação íntima implica um balancear entre a autonomia e a pertença ao outro, uma entrega e simultaneamente um cuidar ao/do outro, ajustado e satisfatório, uma interdependência que facilita um aprofundar do relacionamento (Costa, 2005).

No que se refere à intimidade e diferenças de género, verifica-se que as semelhanças prevalecem relativamente às diferenças, ainda que as mulheres tendam a valorizar o amor, o afeto e a sua expressão (Narciso, 2009; Hook et al. 2003). Já os homens enfatizam a sexualidade e a proximidade física, não havendo disparidades relativamente à *self-disclosure* e à confiança (Narciso & Ribeiro, 2009; Hook et al., 2003).

As diferenças que surgem podem estar relacionadas com a capacidade para se ser íntimo, sendo que culturalmente são transmitidos distintos papéis comportamentais aos dois géneros, impossibilitando os homens de corresponder às expectativas geradas pela perceção feminina de intimidade (Twohey & Ewing, 1995).

Neste estudo, adotamos o conceito de intimidade conforme definido por Narciso & Ribeiro (2009).

Capítulo 2 – Psicodrama e o Casal

2. Introdução

Neste segundo capítulo aborda-se o Psicodrama, integrando uma explanação mais aprofundada das técnicas utilizadas na intervenção com os casais (estátua, solilóquio e inversão de papéis) e o casal segundo a perspetiva psicodramática. Finaliza-se com uma breve exposição de duas abordagens distintas à terapia de casal: Cognitivo-comportamental e Sistémica.

2.1. Psicodrama

O Psicodrama é uma psicoterapia criada por Jacob Levy Moreno, a 1 de abril de 1921, em Viena (Moreno, 1997).

A palavra psicodrama tem a sua origem etimológica nos termos grego *psiquê* (alma, espírito) e *drama* (ação), e segundo o próprio Moreno (1997), define a ciência que se vale de métodos dramáticos para explorar a verdade – Psicodrama.

É uma terapia individual praticada em grupo que tem como objetivo potenciar a ação no indivíduo através da dramatização, facilitando o contacto com as problemáticas internas (Moreno, 1997).

Este modelo usa a dramatização como veículo de ação e o palco como espaço onde o indivíduo tem a possibilidade de trazer para o momento presente os seus dramas, recriando uma realidade protegida (Rojas-Bermudéz, 1997).

Através da encenação de situações imaginárias, reais, passadas ou futuras, é possível transpor para o exterior as vivências internas do indivíduo no momento presente (Yaniv, 2011; Moreno, 1997).

O momento presente, o aqui e agora, é o ponto de referência para a transformação já que permite a atribuição de significância às interações interpessoais do passado e do futuro, com a ajuda do grupo (Moreno, 1997).

Moreno (1997) desviou a sua atenção dos processos psicológicos patológicos do indivíduo, enfatizando apenas a experiência comportamental do indivíduo inserido num contexto bio-psico-socio-cultural, utilizando como método de intervenção a representação e a concretização (Kipper, 1998).

É uma terapia de base fenomenológico-existencial, que procura facilitar no indivíduo a experiência e a compreensão da sua própria existência, potenciando a espontaneidade e criatividade de forma a construir conscientemente o mundo e as experiências que o circundam, a assumir a liberdade/responsabilidade pelas suas vivências (Moreno, 1997; Kipper, 1996). A espontaneidade e a criatividade são dois conceitos muito enfatizados no psicodrama, e embora considerados distintos, estão intrinsecamente unidos, uma vez que se complementam (Moreno, 1997). A espontaneidade é a capacidade de agir adequadamente em situações novas ou de criar uma resposta inédita que permita a resolução de uma situação antiga (Moreno, 1997). Este conceito é entendido não como um ato de impulsividade, mas como uma resposta assertiva que faculta ao indivíduo a capacidade de iniciativa e controle sobre a própria vida.

Uma não existe sem a outra: *“Creativity without spontaneity becomes lifeless; it’s living intensity increases and decreases in proportion to the amount of spontaneity in which it partakes. Spontaneity without creativity is empty and runs abortive”* (Moreno, 1978, p. 40).

Outro dos conceitos fundamentais no psicodrama é a tele, *“a menor unidade de afeto transmitida de um indivíduo a outro em sentido duplo”* (Moreno, 1997). É a capacidade

que permeia a ligação entre os indivíduos, que conecta o sujeito ao grupo e cujo processo engloba a mutualidade na reciprocidade, interação, comunicação e empatia (Kallerman, 1992). Essa interação é intrínseca ao exercício do psicodrama e aliada ao uso de técnicas específicas (inversão de papéis, entre outras) realça o seu carácter terapêutico permitindo ao indivíduo colocar-se no lugar do outro e alcançar uma nova perspectiva da situação (Yaniv, 2011).

A tele é um fator que se vai estruturando no indivíduo ao longo do seu desenvolvimento, e da interação com as pessoas e objetos externos (Moreno, 1997).

É importante diferenciar o conceito moreniano tele do conceito transferência, ou seja, o “transporte” de conteúdos do passado para o momento presente, um conceito de cariz psicopatológico, unilateral, secundário e subjetivo (Moreno, 1997).

O encontro é também um conceito chave no psicodrama, representando a vontade de estar numa relação com o outro, uma relação de mútuo comprometimento (Moreno, 1997). Assim sendo, a tele e o encontro criam uma complementaridade entre si.

O Psicodrama tem cinco instrumentos essenciais:

1 - O palco, o espaço físico e psicológico (protegido) no qual o indivíduo pode libertar os seus conteúdos internos, dramatizar as suas vivências (Rojas-Bérmudez, 1997).

2 - O protagonista, que é chamado ao palco para dramatizar uma situação que lhe concerne (Pio Abreu, 2006).

3 - O diretor, que é simultaneamente produtor, terapeuta principal e analista, responsável pelo início e finalização das sessões, facilitador do aquecimento e da escolha do protagonista (Pio Abreu, 2006).

4 - O(s) ego auxiliar(es), que é uma extensão do diretor (função exploratória e terapêutica) e do paciente, na medida em que retrata os papéis existentes no mundo do

protagonista (reais ou imaginários) (Moreno, 1997). Pode ser qualquer elemento do grupo e é escolhido pelo protagonista ou pode ser um ego auxiliar profissional, parte integrante da equipa terapêutica (Pio Abreu, 2006).

- O auditório (pacientes e egos-auxiliares), que tanto ajuda o protagonista, por intermédio dos comentários (iniciais e finais), como pode ser ajudado por ele, através da identificação com conteúdos dramatizados (Moreno, 1997).

A sessão propriamente dita, compõe-se de três fases: aquecimento, dramatização e partilha (comentários) (Kipper, 1997; Rojas-Bérmudez, 1997).

O aquecimento, fase inicial de discussão no grupo, de onde surge o conteúdo para a dramatização (Rojas-Bermúdez, 1997).

A dramatização, altura em que o protagonista é convidado a recriar o conflito discutido anteriormente em grupo, com a ajuda dos egos-auxiliares, sob orientação do diretor (Pio Abreu, 2006). Nesta fase, o palco torna-se o espaço de ação, flexível, onde o diretor pode introduzir novos aquecimentos e fazer uso de diversas técnicas psicodramáticas (Pio Abreu, 2006).

A partilha (comentários) é a última fase da sessão. Aqui fazem-se os comentários sobre o efeito que a dramatização despoletou no auditório (protagonista e egos-auxiliares), tendo como ponto de referência a ressonância (Rojas-Bermúdas, 1997). O protagonista é o primeiro a partilhar o que sentiu e pensou durante a dramatização, a que se seguem os restantes elementos do auditório e o ego-auxiliar da equipa terapêutica, havendo ainda espaço para que o protagonista possa comentar o *feedback* do público e o diretor finaliza a sessão com um comentário síntese (Pio Abreu, 2006).

A dramatização, usada de forma criativa e adaptativa, em ambiente protegido, tem assim um papel terapêutico (Kellerman, 1992). Nessa perspetiva a dramatização é auxiliada por várias técnicas: inversão de papéis, solilóquio, espelho, duplo,

interpolação de resistências, escultura, átomo social, jogos dramáticos, sociometria, role-play, entre outros (Pio Abreu, 2006).

O psicodrama vai além da remoção dos sintomas, é um método que facilita a promoção do desenvolvimento pessoal, a libertação do potencial criativo humano e impondera o indivíduo para a resolução de problemas de adaptação, fomentando a incorporação de atitudes positivas e interações mais satisfatórias com os pares (Kellerman, 1992).

Para estudar cientificamente as leis que orientam o comportamento do indivíduo no seu cotidiano social, nas suas relações interpessoais e sociais, Moreno criou a Socionomia, dividindo-a em três ramos: sociodinâmica, sociometria e sociatria (Moreno, 1978).

A sociodinâmica estuda a estrutura dos grupos sociais, usando a interpretação de papéis como instrumento (*role-play* ou teatro espontâneo) (Moreno, 1978). A sociometria encarrega-se de quantificar e qualificar as relações interpessoais num determinado grupo de indivíduos, através do teste sociométrico (testes ou jogos sociométricos) e a sociatria ocupa-se da intervenção psicossocial, utilizando os dados sociométricos nos relacionamentos interpessoais e intergrupais (Moreno, 1978). Este é o ramo terapêutico que utiliza vários métodos de tratamento entre os quais o psicodrama e o sociodrama (Moreno, 1978).

O sociodrama tem como objetivo a resolução de conflitos e desenvolvimento de competências e o seu trabalho foca-se nos vínculos e papéis complementários partilhados por um casal ou grupo (laboral, familiar, entre outros) (Rojas-Bérmudez, 1997). Com este método o foco deixa de ser o trabalho individual através do grupo e passa a ser o trabalho do grupo e das componentes por ele partilhadas. Assim sendo, a intervenção com os casais integra-se no contexto do sociodrama de casal.

Em seguida são apresentadas mais pormenorizadamente as técnicas utilizadas na parte prática da investigação empírica:

2.1.2. Escultura

A escultura consiste na representação estática, por parte do protagonista, de determinado assunto (relação conjugal, entre outros), utilizando o(s) ego(s) auxiliar e/ou objetos na sua representação (Abreu, 2006).

Esta técnica permite aceder a um conhecimento mais aprofundado do assunto alvo na representação estática, que transporta as características do protagonista, facilitando um acesso direto aos conteúdos inerentes (Rojas-Bermúdez, 2012). Ao serem transportados para o palco os conteúdos internos do indivíduo, é-lhe dada a possibilidade, assim como ao auditório, de observar de fora, numa perspetiva mais objetiva como realmente vivencia essa situação (Rojas-Bermúdez, 2012).

Posteriormente a escultura irá ser comentada pelo protagonista, pelo diretor e pelo auditório (Pio Abreu, 2006).

O uso da escultura por parte de alguns Psicodramatistas, aliado a uma perspetiva sistémica, começou a estar presente sobretudo a partir da década de 90 e realizavam-na sempre com pessoas, vistas como expressão da estrutura vincular de um sistema (Cruz, 2015).

Ao modelar a “escultura real” da relação, o casal vai permitir-nos aceder à representação do “aqui e agora” do sistema, à interação entre os elementos do casal e através da “escultura desejada” mostra-nos como gostaria que fosse a relação, permitindo alterações na mesma (Espina, 1997; Cardoso, 1996). Com a escultura torna-se possível a aprendizagem através da ação, regenerando a linguagem figurativa e corporal (Cardoso, 1996). Ajuda na criação de um ambiente terapêutico descontraído,

dá uma visão holística da relação, enriquecendo e potenciando acontecimentos na relação (Cardoso, 1996).

O uso desta técnica possibilita trabalhar concomitantemente com outras técnicas psicodramáticas (Rojas-Bermúdez, 1997) que permitem uma vivência mais “plena” do outro em cada um dos elementos do casal. Neste estudo, as técnicas do solilóquio e a inversão de papéis foram consideradas procedimentos complementares à técnica da escultura.

2.1.3. Solilóquio

Esta técnica consiste em “pensar em voz alta”, o que se sente e o que se pensa no momento presente, a pedido do diretor ou por iniciativa própria (Pio Abreu, 2006; Santos, 1998; Rojas-Bérmudez, 1997).

Pretende-se com esta técnica externalizar os sentimentos e pensamentos internos do protagonista, facilitar-lhe um acesso mais profundo ao seu mundo interno (Moreno, *cit* in Culkier, 2002), facilitando o insight (Pio Abreu, 2006). Neste caso, inserido na técnica da escultura, possibilita ao protagonista a alteração da mesma, tendo em conta o conteúdo expresso.

2.1.4. Inversão de Papéis

A inversão de papéis é a técnica mais referida na revisão da literatura (Cruz, 2015), sendo uma instrumentalização do conceito moreniano do encontro bem como um dos alicerces da teoria de Moreno (Rojas-Bérmudez, 1997).

Esta técnica consiste na troca de lugares entre o protagonista e o ego auxiliar, para que este compreenda as motivações do outro, vendo e sentindo como o outro, além de que permite ao ego auxiliar a aprendizagem do seu papel (Pio de Abreu, 2006).

No contexto de casal, ao vivenciar o papel do outro, torna-se possível aceder ao inconsciente do outro elemento, obtendo uma percepção mais real da individualidade do complementar (López, 2005). Esta troca de papéis permite ultrapassar a egocentricidade, acrescentando a visão do outro (Blatner & Blatner, 1988), facilita uma interiorização mais ampla da situação problemática, potenciando a aproximação ao/do outro, a superação de resistências internas e interpessoais, levando à compreensão da problemática e como são sentidos papéis que cada um representa (Moreno, 1997).

2.2. O Casal no Psicodrama

Moreno (1997) defende que somente se pode referenciar o ser humano através das relações com os restantes pares, nos diferentes tipos de vínculos que pode criar ao longo do seu desenvolvimento. A conjugalidade é um dos vínculos que o indivíduo cria na sua vida adulta.

O indivíduo nasce no seio de uma rede relacional, denominada de Átomo Social, na qual está inserido e que lhe permite desenvolver o sentido de relações interpessoais (Moreno, 1997).

É a Matriz de Identidade, a família primária, uma espécie de placenta social que fornece ao indivíduo a estrutura necessária (segurança, orientação e guia) no seu primeiro processo de aprendizagem emocional (Moreno, 1997). A qualidade das influências relacionais fornecidas durante esse período inicial irá influenciar a matriz de identidade do indivíduo, contribuindo para a formação de um adulto seguro ou inseguro (Bustos, 2001; Fonseca, 2000; Moreno, 1997).

O amor das figuras cuidadoras é visto como um ingrediente essencial para um desenvolvimento psíquico e físico saudável, permitindo que a criança revele a sua identidade única (Bustos, 2001).

Segundo Moreno (1997), a matriz de identidade é a base da aprendizagem emocional da criança, onde ela aprende e desempenha papéis que se agrupam em torno de padrões semelhantes, os *clusters*, que definem o tipo de interação nas relações interpessoais do indivíduo.

Bustos (2001) alargou esse conceito na Teoria dos *Clusters*, explicando a dinâmica interna dos papéis entre a instância intrapsíquica e a instância interpsíquica. Os modelos relacionais vivenciados pelo indivíduo ao longo da vida são alicerçados nas experiências obtidas no átomo social, moldando os vínculos futuros com características semelhantes aos vivenciados na família primária (Bustos, 2001).

Os fundamentos dos *Clusters* fornecem-nos elementos para tratar de questões ligadas à entidade do indivíduo e à conjugalidade do ponto de vista do psicodrama.

No *cluster 1 - cluster materno*, dá-se o primeiro vínculo, o bebê desempenha um papel passivo e dependente, no qual a figura materna assegura os cuidados primários (alimentação, proteção, conforto, entre outros) (Bustos, 2001). Aqui, o bebê aprende a desfrutar de cuidados, a conviver com a dependência e a vulnerabilidade, integrando os atributos desse papel e as qualidades emocionais desse vínculo (Bustos, 2001).

As dinâmicas da tríade mãe/pai/bebê são facilitadas através de sensações corporais, internas e externas e seus resultados dicotômicos (agradável/desagradável, prazer/desprazer), sempre comandadas pelas necessidades do bebê (Bustos, 2001).

O grau de disponibilidade e capacidade de satisfação por parte das figuras cuidadoras das necessidades do bebê é influenciado pelos cuidados que os próprios obtiveram nessa fase inicial do seu desenvolvimento (Bustos, 2001). Neste *cluster*, o

bebé vivencia o prazer e cria as bases da sua vinculação afetiva e da resposta sexual futura (Bustos, 2001; Moreno, 1997).

O papel aprendido, maioritariamente neste período, é constantemente atualizado ao longo do desenvolvimento do indivíduo, através das dinâmicas da matriz de identidade, e ativado sempre que surjam situações nas quais lhe compete cuidar, proteger, amar, entre outros (Bustos, 2001).

No cluster 2 - *cluster* paterno, a figura paterna destaca-se para referenciar a autonomia na criança, permitindo-lhe vivenciar a coragem, a ousadia, e a independência e o desenvolvimento de uma relação saudável com a autoridade, a lei e a ordem (Bustos, 2001). Isto verifica-se por intermédio de um relacionamento seguro e afetivo com essa figura de referência, construindo os alicerces para desenvolver os limites, necessidades, auto-afirmação e códigos sociais (Bustos, 2001).

O *cluster* 3 - cluster fraterno está ligado à fraternidade e facilita o desenvolvimento de relações com dinâmicas mais simétricas (cooperação, rivalidade, partilha mútua, entre outros), fornecendo o palco para o desenvolvimento da maioria dos papéis da idade adulta (Bustos, 2001).

Estes três vínculos primários fornecem a base para que o indivíduo possa vivenciar a espontaneidade nos seus relacionamentos interpessoais, sempre que as vivências primárias sejam realizadas num contexto de afeto e segurança (Bustos, 2001). Caso contrário, ele poderá ficar fixado num dos *clusters*, transferindo as dinâmicas desajustadas internalizadas nesse período para relações posteriores, causando problemas no relacionamento (Bustos, 2001).

A formação do casal acontece com a criação do vínculo conjugal, por intermédio do fator tele, que permite a perceção acerca de atributos reais do outro (positivos e negativos), atraindo-os mutuamente (Moreno, 1997). Aí dá-se o encontro, ambos

decidem investir na relação, assumindo um compromisso mútuo. Cada elemento traz consigo o seu átomo social, com distintos papéis inerentes, que irão interagir e adequar-se ou não aos papéis do outro (Bustos, 2001; Moreno, 1997).

A relação obriga à criação de novos papéis, enfraquecendo ou intensificando os que estavam previamente estabelecidos, podendo dar origem a uma vivência satisfatória ou a atritos, que levam a novos desequilíbrios (Moreno, 1997). Esses desequilíbrios levam a comportamentos desajustados devido à espontaneidade bloqueada nos elementos do casal (Távora, 2004).

Numa relação conjugal saudável, espontânea e criativa, é espectável que o casal reviva e transforme os seus vínculos primários, representando a multiplicidade de papéis que lhes proporcione respostas sociais adequadas ao momento e/ou inovadoras (Bustos, 2001).

Em terapia, inicialmente verifica-se a indiferenciação e mistura no casal, e nessa interação, cada elemento vai-se redescobrir a si próprio e ao outro, trocando de papéis, dando lugar a uma maior compreensão mútua (Moreno, 1997).

2.3. Breve alusão a outras abordagens no atendimento psicológico do casal

2.3.1. Cognitivo-comportamental

A terapia cognitivo-comportamental resulta da articulação entre a abordagem comportamental e abordagem cognitiva que se alicerçou com os trabalhos de Albert Ellis (1962) e Aeron Beck (1976). As suas teorias preconizam a mudança e manutenção de comportamentos por intermédio de alterações nas crenças cognitivas disfuncionais (Nichols & Schwartz, 2007).

Inicialmente esta abordagem tinha o seu foco nas depressões e ansiedade e foi a partir de finais da década de 70, inícios da de 80, que se verificou um aumento na pesquisa que incidia nos fatores cognitivos em casais e o processo terapêutico (Knapp, 2004; Beck, 1988; Ellis, 1986, 1977).

Segundo esta abordagem, a disfunção na relação conjugal surge quando os cônjuges mantêm crenças irracionais sobre o relacionamento, levando-os a avaliar negativamente a fonte das suas insatisfações originando dinâmicas disfuncionais (conflitos e desentendimentos) (Serra, 2011; Ellis, 2003).

Assim sendo, na intervenção com casais, pretende-se reestruturar crenças inadequadas, potenciar uma gestão assertiva das emoções, modificar padrões de comunicação e comportamento disfuncionais e desenvolver estratégias mais eficazes que solucionem os problemas do quotidiano conjugal (Beck, 1976).

Dentro da abordagem cognitivo-comportamental foram criados vários programas de educação e enriquecimento conjugal. Estes programas enquadram-se em três tipologias de intervenção: intervenções universais/primárias, intervenções seletivas/secundárias e intervenções indicativas/terciárias, mediante a fase em que encontram os casais (Halford, 2004). As intervenções universais/primárias destinam-se a casais satisfeitos que não vivenciam *distress* e pretendem facultar o fortalecimento e aquisição de competências para lidar com as mudanças ao longo do processo conjugal, de modo a diminuir a incidência de problemas na população em geral (Blanchard et al., 2009; Floyd et al.; 1995). As intervenções seletivas/secundárias estão indicadas para casais sinalizados como mais vulneráveis a vivenciarem dinâmicas relacionais disfuncionais (Blanchard et al., 2009). Estas têm uma intervenção mais focada às necessidades específicas de cada casal de forma a colmatar as dificuldades existentes (e.g. ajuda em fases específicas de mudanças: transição para a parentalidade, novo casamento, entre

outros) (Halford & Moore, 2002). As intervenções indicativas/terciárias destinam-se a casais onde já se verifica a existência de *distress* e têm como objetivo diminuir o sofrimento causado ao sistema relacional envolvido, bem como a incidência de *distress* (Blanchard et al., 2009).

Em termos de estratégias de intervenção propriamente dita, os programas de educação e enriquecimento conjugal podem utilizar abordagens focadas na informação e conhecimento, e/ou abordagens centradas na avaliação e inventários e/ou abordagens focadas no treino de competências (Halford & Moore, 2002; Silliman, Stanley, Coffin, Markman & Jordan, 2001).

No que se refere às abordagens focadas no treino de competências, são vários os programas representativos. No final da década de 60, Miller, Miller, Nunnally e Wackman desenvolveram o MMCCP – *Minnesota Couples Communication Program*, no *Family Study Center*, Universidade do Minnisota. Este programa foi criado para apoiar os casais na transição entre o noivado e o início do casamento e trabalho foca-se nos estilos de comunicação, expressão de afetos positivos e na gestão e resolução dos conflitos (Miller & Sherrard, 1999). Verifica-se que os casais participantes neste programa demonstram maior satisfação no relacionamento e aumento de competências comunicacionais (Miller, 1971) e de resolução de problemas (Larson & Holman, 1994). O programa também se mostra eficaz em todas as faixas etárias e grupos socioeconómicos (Miller & Sherrard, 1999).

A ACME (*The Association for Couples in Marriage Enrichment*), fundada por Mace, em 1973 é considerada impulsionadora no desenvolvimento de aconselhamento matrimonial na Grã-Bretanha e nos Estados Unidos (Dyer & Dyer, 1999). O seu trabalho preconiza a importância nuclear que o relacionamento conjugal desempenha no sucesso da vida familiar, defendendo que a intervenção preventiva é mais eficiente e

eficaz do que o tratamento posterior (Dyer & Dyer, 1999). O programa disponibiliza-se na opção de retiro de fim- de-semana ou programa semanal, com os objetivos de fomentar o trabalho em equipa, facilitar a comunicação assertiva e a partilha de experiências conjugais. Alguns estudos demonstraram a sua eficácia, quando comparados com casais que não participaram no programa, no que se refere ao acordo e à melhoria da comunicação, da resolução de conflito e ao aumento da intimidade e da confiança no casal (Dyer, 1985; Michael, 1983).

Outro programa, o *RE – Relationship Enhancement* (Guerney & Maxson, 1999) prioriza o treino de competências do casal (comportamento, comunicação e competências de aprendizagem) no início do relacionamento. Apoia-se no pressuposto de que a eficácia da ajuda aos casais aumenta quando é efetuada num momento anterior ao surgimento de problemas na relação conjugal (Calvedo & Guerney, 1999). O programa pretende melhorar a satisfação e estabilidade no relacionamento conjugal, desenvolver a empatia, permitindo aos casais uma maior aceitação mútua e livre de julgamentos, melhorar a regulação da expressão das suas emoções e fortalecer o investimento emocional na relação (Ginsberg, 2006; Accordino & Guerney, 2001). O programa mostra eficácia tanto em casais com *distress* como nos casais sem problemas, facilitando melhorias a nível da comunicação, no aumento da satisfação relacional e na capacidade da gestão de problemas (Guerney & Maxson, 1990; Guerney, Brock & Coufal, 1986).

O *PREP – Prevention and relationship enhancement program*, desenvolvido por Stanley, Blumberg e Markman (1999), pretende contribuir para a melhoria na comunicação e nas estratégias de gestão de conflitos, facilitar a compreensão das expectativas dos cônjuges e ajudar na construção do compromisso na relação.

Algumas investigações demonstram a eficácia do *PREP* no que se refere ao apoio aos casais na prevenção das discordâncias e no alcance de maior satisfação na relação (Hahlweg, Markman, Thurmaier, Engl & Eckert, 1998).

O *PAIRS – Practical Application of Intimate Relationship Skills*, criado por Gordon (1988) parte do pressuposto que os eventos passados moldam a forma como os cônjuges agem e reagem no relacionamento atual. Assim sendo, tem como objetivos trabalhar as influências da família de origem, a sexualidade/sensualidade, ensinar estratégias de comunicação, literacia emocional e resolução de problemas (DeMaria & Hannah, 2003).

O *Couple Commitment Relationship Enhancement Programe – Couple CARE* (Halford, Moore, Wilson Dyer & Farruagia, 2004) foca-se na comunicação positiva, na gestão de conflitos e na auto-regulação emocional (expressão assertiva dos afetos).

O *Couples Coping Enhancement Training - CET* (Bodenmann & Shantinath, 2004) tem como objetivos potenciar a comunicação positiva e a expressão dos afetos, facilitar ferramentas para o *coping* individual e diádico relativamente ao *stress* e a gestão de conflitos. Tanto o *Couple CARE* como o *CCET* foram considerados programas potencialmente eficazes (Jakubowski, Milne, Brunner & Miller, 2004).

Relativamente a abordagens centradas na avaliação e inventários, é possível nomear alguns que apresentam maior consistência psicométrica, criados para intervenções pré-conjugais: o *PREPAR* (Olson, Fournier & Druckman, 1996); *FOCCUS* (Markey & Micheletto, 1997); *PREP-M* (Holman, Larson & Harmer, 1994). No que se refere ao enriquecimento do casamento temos o *ENRICH* (Olson, Fournier & Druckman, 1996); *SRHQ* (Gottman, 1999); *DCI* (Bodenmann, 2007).

Apesar de possibilitarem a predição da satisfação na relação e fatores associados, o uso exclusivo de inventários pode não facilitar o acesso a outras dimensões consideradas pertinentes para a insatisfação conjugal (Halford, 2004).

2.3.2. Sistémicas

A terapia sistémica teve início com a revolução cibernética no final dos anos 40 e nas novas abordagens desenvolvidas nos E.U.A. na década de 50. Surgiu como alternativa ao pensamento analítico, com a teoria dos sistemas e da comunicação, fornecendo um campo teórico e prático de compreensão dos sistemas humanos (Relvas, 1999). O indivíduo passa a ser visto como ser indissociável do meio envolvente, um ser de relações e interações com o exterior, que influenciam o seu estado mental (Sequeira, 2004; Alarcão, 2000).

Surge um novo conceito de família, influenciado pela teoria dos sistemas e da comunicação (Nichols & Schwartz, 2007). Assim, a família passa a ser também foco de intervenção, bem como os restantes sistemas adjacentes, evidenciando o carácter relacional e social como influências nas dificuldades psíquicas (Alarcão, 2012).

Dessa forma salienta-se a importância do contexto no desenvolvimento e entendimento mais abrangente do indivíduo (Relvas, 1999). O padrão interacional preconizado sugere que a ação de um dos membros do sistema vai influenciar os demais, criando uma circularidade entre as consequências e as causas dessa mesma ação (Palazzoli, 1980).

O modelo sistémico enfatiza a comunicação como forma de estudar as interações entre os sujeitos do sistema (Watzlawick, Beavin & Jackson, 2007), onde a comunicação paradoxal pode ser utilizada como ferramenta terapêutica (Palazzoli, Boscolo, Cecchin & Prata, 1980; Watzlawick, et al., 1967).

No que se refere ao sistema do casal, a terapia sistémica pretende compreender os problemas do casal na interação com os sistemas envolventes, uma vez que esses

relacionamentos influenciam a qualidade da saúde mental dos envolvidos. Dessa forma, identificando os pontos de conflito e as mudanças consideradas desejáveis, tanto na relação da díade como na individual, é possível reorganizar a comunicação entre os cônjuges (Fères-Carneiro, 1996).

Do modelo sistémico saíram várias abordagens, nomeadamente a Escola Estratégica de Palo Alto (Weakland et al., 1974), o modelo Estrutural (Minuchin, 1982) e a Escola de Milão (Palazzoli, Boscolo, Cecchin & Prata, 1980). Segundo as abordagens, a mudança no sistema familiar passa pela reorganização dos membros da família para estados mais normativos (Minuchin, 1982). O foco da problemática é o momento atual (Minuchin, 1982) e o que facilita a mudança é um novo comportamento que provoque alterações no sistema familiar (Weakland et al, 1974).

Neste trabalho abordamos sucintamente o modelo da escola de Milão devido aos conceitos inovadores que introduziu na terapia familiar, como a conotação positiva dos comportamentos, elaboração de hipóteses, questionamento circular e neutralidade (Palazzoli, et al., 1980), que contribuíram para o envolvimento de todos os membros da família no processo terapêutico.

Os seus fundadores (Palazzoli et al., 1980) percecionam a família como um sistema autorregulado que se governa através de regras. Defendiam o uso de uma abordagem puramente sistémica no trabalho com a família, que ganhou suporte de uma série de investigações e experimentos com famílias psicóticas (Palazzoli et al., 1980).

Inicialmente desenvolveram uma terapia breve, com uma sessão mensal com duração de cerca de 1 hora, num máximo de 10 sessões (Palazzoli et al., 1980). O protocolo era facilitado por uma equipa de supervisão e uma dupla de terapeutas heterossexuais. Cada sessão divide-se em cinco partes: a reunião preparatória (a equipa reúne-se para a leitura da ficha ou a ata da sessão anterior); a sessão (duração de cerca

de 1h, os terapeutas solicitam informações, provocando transações entre os membros familiares de modo a observar as seqüências, os comportamentos verbais e não-verbais, as redundâncias que revelam regras escondidas); a discussão da sessão (a equipa e os terapeutas reúnem-se numa sala para a discussão da sessão e decidem sobre as conclusões); a conclusão da sessão e a devolução das conclusões da sessão (voltam à sala para comunicar os resultados à família, um breve comentário ou prescrição, geralmente paradoxais) (Palazzoni et al., 1980).

Parte II
Estudo Empírico

1. Metodologia

Esta investigação orienta-se pelo paradigma pós-positivista utilizando essencialmente uma abordagem qualitativa. Optou-se por esta metodologia considerando a especificidade do objeto de estudo, o qual passa por descrever e analisar as vivências e os significados atribuídos às mesmas pelos cônjuges envolvidos nas suas relações íntimas. É a base de uma compreensão sobre as áreas concretas de insatisfação conjugal e conseqüentemente de desenvolvimento de competências de assertividade para colmatar essas lacunas na relação de casal.

Partindo da fenomenologia, esta metodologia coloca o foco na qualidade do objeto, pretendendo dar significância e explicação à realidade que se irá estudar, atendendo ao contexto e preocupando-se em garantir que as distintas perspetivas dos participantes são apreendidas (Merriam, 2009; Almeida & Freire, 2007; Bogdan & Biklen, 1994).

O investigador qualitativo não pretende explicar as vivências do indivíduo numa causalidade linear, mas sim aceder mais profundamente às suas experiências e respetivas perceções e representações, dirigindo a pesquisa a grupos reduzidos (Turano, 2005; Serrano, 2004).

Nesse sentido, interessa-nos a causalidade circular, compreender a retroação entre os casais e o contexto da conjugalidade vivida pelos mesmos. A compreensão e a interpretação relativamente ao modo como os factos e os fenómenos acontecem prevalecem em detrimento das causas (Serrano, 2004).

Com a metodologia qualitativa o investigador torna-se o instrumento principal, cujo maior interesse é o processo em si e não a verificação direta dos resultados e conclusões, colocando-os em segundo plano (Pinto, 2004).

De forma a conhecer a realidade sociodemográfica dos participantes no estudo foi aplicado um breve questionário aos mesmos que permitiu a recolha de informação sobre

as variáveis habitualmente consideradas neste âmbito (sexo, idade, estado civil, habilitações literárias, situação profissional, residência, duração da relação conjugal e o número de filhos). Esta técnica de investigação permite considerar o método quantitativo como complementar à abordagem qualitativa.

Esta investigação possui também um cariz exploratório na medida em que pretende, sobretudo, aprofundar conhecimentos sobre a utilidade de algumas técnicas do Psicodrama Moreniano e da sua articulação com outros modelos na intervenção psicológica com casais.

A contribuição para a produção de novos conhecimentos, assim como descobrir novos enfoques sobre um assunto específico, são algumas das especificidades que caracterizam a pesquisa exploratória (Andrade, 2001).

Por outro lado, é importante salientar que o estudo tem um carácter de investigação-ação que se encontra presente no propósito de facilitar mudanças nos intervenientes e na realidade conjugal, com o objetivo de melhorar a qualidade das dinâmicas existentes. Isso implica o envolvimento dos pesquisadores e participantes no processo, pela aplicação do programa criado para a investigação.

1.1. Objetivos do estudo

O objetivo geral desta investigação é verificar a eficácia do programa breve de promoção de assertividade na relação íntima.

No que se refere aos objetivos específicos, pretende-se avaliar a perceção dos casais relativamente à intimidade conjugal e à comunicação; verificar quais as áreas percecionadas pelos cônjuges como mais e menos satisfatórias; analisar o grau de eficácia da técnica psicodramática utilizada na parte empírico da investigação e analisar

a percepção dos cônjuges em relação aos ganhos alcançados em termos de desenvolvimento de assertividade na dinâmica conjugal.

2. Método

2.1. Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 2 casais heterossexuais, com idades compreendidas entre os 30 e os 38 anos, utentes da Clínica Pedagógica de Psicologia da Universidade Fernando Pessoa. Os indivíduos da amostra foram seleccionados por conveniência (acessibilidade dos indivíduos à instituição em questão). Os critérios de inclusão passam por querer participar voluntariamente no programa de promoção de competências de assertividade na relação íntima; ter entre acima de 25 anos; ter no mínimo seis meses de coabitação e como critério de exclusão a ausência de perturbação grave de foro mental.

Tabela 1

Caracterização sociodemográfica dos casais participantes

	Casal (1)		Casal (2)	
	Elemento feminino	Elemento masculino	Elemento feminino	Elemento masculino
Idade	31	30	38	36
Estado civil	União de facto	União de facto	União de facto	União de facto
Duração da relação	1 Ano e meio	1 Ano e meio	3 Anos	3 Anos
Habilitações literárias	Licenciatura	Licenciatura	Licenciatura	Licenciatura
Situação profissional	Empregada	Empregada	Empregada	Empregada
Profissão	Psicóloga	Analista de marketing	Administrativa	Promotor/Produtor de eventos
Nº de filhos	0	0	1	1
Residência	Meio urbano	Meio urbano	Meio urbano	Meio urbano

Na caracterização da relação desta amostra verificou-se que o C1 vive em união de facto há 1 ano e meio. No C2, ambos tiveram outra relação de coabitação anterior e tanto o elemento feminino como o masculino tiveram 1 filho. Vivem em união de facto há 3 anos.

2.2. Instrumentos e procedimentos

2.2.1. Questionário sociodemográfico (cf. Anexo 2)

O questionário sociodemográfico permite a recolha de dados sobre variáveis sociodemográficas e de informação sobre a relação dos participantes.

É constituído por nove questões de resposta rápida e curta.

Os dados sociodemográficos recolhidos incluem: sexo, idade, estado civil, habilitações literárias, situação profissional e residência. A duração da relação conjugal e o número de filhos referem-se à informação da relação.

2.2.2. IRI - *Intimate Relationship Interview*

A IRI – *Intimate Relationship Interview* (Lima, Soares, Vieira & Collins, 2005) é uma entrevista semiestruturada que avalia aspetos particulares da representação da relação íntima pelos elementos do casal.

É composta por sete escalas e em termos de análise utiliza dois níveis:

- Nível semântico (avalia o modo como o indivíduo descreve, representa e atribui significado às suas experiências);

- Nível episódico (avalia a forma como o indivíduo suporta essas experiências, atendendo a acontecimentos específicos e significativos no contexto das suas relações íntimas).

A avaliação da área relacional engloba cinco escalas:

- Integração Emocional - avalia a modelação do afeto negativo (verbalizações que evidenciam frustração, raiva ou hostilidade) e positivo (expressão de sentimentos positivos dirigidos ao outro, entre outros);

- *Caregiving* (Prestação de Cuidados) - avalia a capacidade do indivíduo proporcionar cuidados de base segura ao outro;

- *Careseeking* (Procura de Cuidados) – avalia a capacidade de procurar cuidados de base segura no outro;

- Intimidade Sexual - avalia a perceção e procura de proximidade física e emocional, abertura e partilha de si no que se refere aos tópicos de natureza sexual;

- Equilíbrio Indivíduo/Relação - avalia a capacidade do indivíduo experienciar crescimento pessoal e perceber-se como autónomo e simultaneamente contribuir para a relação vs inibição e constrangimento das necessidades individuais em prol da relação.

As restantes duas escalas avaliam a qualidade da organização do discurso:

- Idealização - avalia a disparidade relativamente à representação do *self*, do outro e da relação e o respetivo suporte de episódios específicos;

- Coerência - avalia a capacidade de se centrar nos temas da conversa, apresentar exemplos que fundamentem as afirmações, assim como a capacidade de reflexão e integração das experiências vivenciadas na relação.

Relativamente ao conteúdo da entrevista, as questões iniciais focam a influência de relações do passado, na relação íntima atual, concretamente com as figuras de vinculação da infância e no decorrer do processo desenvolvimental. Seguem-se questões que exploram os padrões de interação associados à procura e prestação de cuidados, quer em situações de *distress* relacionadas diretamente com a relação, quer em situações fora do âmbito conjugal (amigos, trabalho, entre outros). Posteriormente as questões

colocadas concernem à regulação da proximidade/distância relativamente ao outro, assim como à procura de proximidade, contacto físico e sexual com o outro ao nível de comunicação, satisfação e expressão do desejo. As questões finais abordam a satisfação, as expectativas e aprendizagens aliadas ao relacionamento, na tentativa de avaliar em que medida o indivíduo considera a sua relação como facilitadora de crescimento pessoal e autonomia vs restrição e inibição das metas e necessidades individuais (Lima, Viera & Soares, 2006).

As escalas da *IRI* têm uma pontuação ordinal de 1 a 5 (1- muito baixo; 2- baixo; 3 – moderado; 4 – alto e 5 – superior), excetuando a escala de Idealização, na qual a pontuação é invertida (1 – superior; 2 – alto; 3 – moderado; 4 – baixo e 5 – muito baixo).

O uso do protocolo da *IRI*, um instrumento psicométrico qualitativo, permitiu fazer um levantamento de informação e identificar as áreas a incidir no plano de intervenção do PBPARI, garantindo um suporte fundamentado. As duas últimas escalas (idealização e coerência), ainda que pontuadas, não farão parte do estudo tendo em conta os objetivos do mesmo.

2.2.3. Procedimentos

Inicialmente efetuou-se a divulgação da pesquisa por via telefónica aos casais que se encontravam em lista de espera para consulta de casal na CPP-UFP. Em simultâneo, procedeu-se à divulgação da investigação pelo método de “bola de neve”, de forma a alcançar um maior número de potenciais interessados em participar no programa breve concebido para a parte empírica do estudo.

Após a inscrição de alguns casais interessados, selecionaram-se os que cumpriam com os critérios de inclusão (apresentados anteriormente). Ambos os casais procederam

à inscrição por via-telefónica. Posteriormente foram contactados para agendar uma reunião, com o objetivo de lhes fornecer toda a informação pertinente relativa à investigação (objetivos da investigação, consentimento informado e restantes procedimentos). A reunião teve lugar nas instalações da CPP-UFP, entre Junho e Julho de 2015. Nessa mesma reunião foi-lhes entregue um envelope com o consentimento informado (cf. Anexo 1) (garantia de anonimato e confidencialidade) que levarão para casa, e após uma semana de reflexão devolveram-nos assinado, aceitando participar na investigação. Desta forma foi-lhes garantida a oportunidade de recusar a participação, sem constrangimentos.

Posteriormente deu-se início ao programa, com a recolha de dados (preenchimento do questionário de dados sociodemográficos e entrevista *IRI*) na primeira sessão. Uma vez que o guião exigia uma preparação prévia por parte da investigadora, foi-lhe dada formação sobre os procedimentos a realizar na entrevista.

A realização do protocolo foi efetuada pela investigadora, individualmente a cada elemento dos casais nas instalações da CPP-UFP. Todo o procedimento (individual) demorou cerca de 40 minutos. As entrevistas foram gravadas em áudio, transcritas (sensivelmente uma hora e meia para cada transcrição) e posteriormente cotadas em todas as suas dimensões por dois juízes, tendo alcançado um acordo inter-juízes de ..., excluindo dessa forma a necessidade de recorrer a terceiros juízes.

O PBPCARI (cf. Anexo 3) é composto por 3 sessões (duração de cerca de 1h cada) com intervalo de 2 semanas entre as sessões. Na primeira sessão realizou-se o acolhimento do casal, a administração do questionário sociodemográfico e da entrevista *IRI* que foi gravada para posterior análise de conteúdo.

Na segunda sessão, realizada com um intervalo de cerca de mês e meio executou-se a técnica psicodramática (escultura). Num momento posterior fez-se a devolução

individual dos resultados da entrevista a cada cônjuge e a indicação da tarefa de casa individual do casal, que deveria ser sigilosa para o outro elemento do casal.

Na terceira sessão foi feita a avaliação das tarefas de casa, a execução da técnica psicodramática estátua e a avaliação dos ganhos por parte do casal. Foi-lhes transmitido no final da sessão, a possibilidade de serem seguidos em acompanhamento psicológico caso fosse considerado por ambas as partes envolvidas (participantes e investigadora) um procedimento necessário. Todas as sessões foram gravadas em registo áudio e as estátuas representadas foram fotografadas (com a aprovação dos participantes), para posterior análise do material. No final da investigação as gravações das entrevistas foram destruídas.

3. Análise e discussão dos resultados

3.1. Introdução

A apresentação dos resultados será feita por casal e seguindo de perto a estrutura das sessões do programa concebido (cf. Anexo 3). Desse modo, apresentam-se primeiramente os resultados do C1 (composto pelos cônjuges com os nomes fictícios de “Isolda” e “Tristão”) e posteriormente os do C2 (que é formado pelos cônjuges “Helena” e “Páris”).

3.2. Resultados do C1

3.2.1. Análise e discussão dos resultados da primeira sessão

A primeira sessão do programa foi feita individualmente a cada elemento do casal. Foi-lhes dado o questionário de dados sociodemográficos, preenchido na parte inicial da sessão, seguindo-se a aplicação da entrevista *IRI*.

Em seguida, são apresentadas na Tabela 2 as cotações obtidas pelos elementos do C1.

Tabela 2

Cotações atribuídas aos elementos do C1 nas dimensões que perfazem a IRI – Intimate Relationship Interview

Isolda (escalas - cotação)	Escalas (interpretação da cotação)	Tristão (escalas - cotação)
4	Integração emocional (regulação do afeto negativo e positivo) – expressão elevada de afeto positivo e afeto negativo contextualizado e reconhecido pelos sujeitos, demonstrando reflexão e integração emocional	4
4	Careseeking - ambos aceitam o conforto do outro e isto parece ajudá-los	4
Caregiving		
4	Isolda – O sujeito é capaz de prestar cuidados de modo adequado e eficaz, empenhando-se ativamente nesse papel	5
	Tristão – Sujeito é capaz de se assumir como base segura para o outro, sentindo-se confortável nesse papel	
Intimidade sexual		
4	Isolda – Abertura e partilha na comunicação, podendo existir momentos em que o sujeito não é capaz de se exprimir por inibição do próprio; valorização da proximidade emocional e a partilha, mas sente-se pontualmente inseguro com o outro	5
	Tristão – Partilha de sentimentos e comunicação aberta; importância da componente física, mas sobretudo valorização da proximidade e do envolvimento emocional	
4	Desenvolvimento da relação vs desenvolvimento do indivíduo – Há um bom equilíbrio entre as necessidades da relação e necessidades pessoais, mas ocasionalmente pode surgir alguma tensão, desacordos, desapontamentos relativamente a uma área do relacionamento	4

Com a análise detalhada de cada uma das escalas do protocolo *IRI* torna-se possível aceder às representações dos membros do casal sobre si, o outro e a relação.

A temática inicial do protocolo utilizado aborda a influência de relações prévias no relacionamento mantido atualmente pelo casal, concretamente as relações com as figuras primárias de vinculação e no decorrer do processo desenvolvimental. Isolda mostrou-se indecisa entre referenciar os seus pais, optando por evidenciar a influência

dos avós maternos: *“Talvez os meus avós maternos... porque eles fizeram há pouco tempo os 50 anos de casados, viveram muito tempo, tiveram muitos filhos e nenhum filho por exemplo faleceu... havia situações que eram muito difíceis para a minha avó e para o meu avô também, sei que não era uma coisa fácil, mas acho que me passaram um bocado esta ideia de...tradicional, mas é o tradicional de família... é um bocado disso do companheirismo, do apoio... do viver o casal mas também viver com os outros não é...viver com a comunidade e com os restantes.”* Acrescentando a influência por parte de outros elementos da família alargada: *“Um irmão do meu pai... e da minha tia”,* assumindo posteriormente que a relação mantida com os pais *“(...) acho que mais a minha mãe”*) na infância influenciou a relação que mantem atualmente com Tristão *“(...) acho que me ensinou mais na forma como lidar às vezes com o Tristão”*.

Tristão identifica de imediato os pais, *“(...) foi sempre a relação que eu assisti, os pontos fortes, fracos...para depois ver o que queria, o que é que não queria até ter as minhas relações”*.

É nas primeiras relações, da placenta social, que o casal foi buscar influências, para o guião que utiliza na atualidade na sua relação íntima conforme defendem alguns autores (Bustos, 2001; Fonseca, 2000, Moreno, 1997).

Tristão e Isolda alcançaram uma cotação elevada (4) no que se refere à integração da emocionalidade negativa e positiva. Ambos expressam sentimentos positivos em relação ao outro e o sentimento negativo é reconhecido e contextualizado, atendendo às evidências episódicas narradas, conforme comprovam os relatos de Tristão: *“Nós divergimos muito em termos de política, falo mesmo em assuntos de política (...) gosto da maneira como ela pensa mas tenho uma opinião diferente” (...)* já não é aquela paixão mas é sentimental, gosto de estar com essa pessoa” (...) tiramos um tempo pra nós, vamos de férias ou quebramos a rotina de uma forma diferente que não seja em

casa, vamos dar um passeio, falamos os dois sobre o que se está a passar, se é um problema, ou se realmente não é problema nenhum e é uma coisa que está a acontecer apenas porque há muito trabalho ou porque temos tido pouco tempo, ou porque há muitos stresses (...). E Isolda: (...) até falar um bocado alto, ficar muito triste e depois no fim chegar à conclusão que se calhar não era assim tão grave e arranjos uma maneira de ficar bem para os dois (...) quando estamos os dois em casa, na nossa casa a fazer aquilo...o dia-a-dia que é o quotidiano, acho que valorizo muito isso”.

O desenvolvimento da relação, conforme descrito pelo cônjuge masculino evidencia o percurso descrito por alguns autores da transformação dos sentimentos que principiam com a paixão, dando lugar gradual a sentimentos mais subtis, em fases de alternância, salientando o amor unitário (Narciso & Ribeiro, 2009).

No que se refere à procura de cuidados e apoio, ambos conseguem assumir a sua vulnerabilidade, procuram a ajuda do outro e obtêm o conforto necessário. Isolda indica que recorre à ajuda de Tristão e que o inverso também se verifica: *“conto-lhe o que aconteceu, acho que até mais com o Tristão do que fazia antes noutra tipo de relações (...) sou mais capaz de dizer que não estou lá muito bem (...) às vezes até demais (risos) (...) ele procura a minha ajuda, cada vez mais. Durante algum tempo foi uma pessoa que teve alguma dificuldade em procurar ajuda (...) normalmente tenta arranjar qualquer coisa para me pôr melhor (...) ou a concordar comigo quando é uma coisa realmente grave e isso sabe muito bem”.* Ela exemplifica com o episódio em *“(...) que a mãe dele teve cancro da mama (...) ele falava muitas vezes comigo e acho que é bom, um olhar externo que não faz parte dos membros da família”.*

Tristão também solicita o apoio da companheira: *“Peço-lhe opinião, conselhos, pergunto-lhe como é que faria se estivesse no meu lugar”.* Assume ainda que *“Eu tenho um comportamento mais fechado (...) eu próprio partilho menos com ela (...) mas é*

uma coisa que se vem modificando". O apoio de Isolda é uma ajuda "*nem que seja para ter outra visão*", conforme relata ao exemplificar uma situação na qual procurou o seu suporte "*por exemplo na relação com os meus pais (...) perguntei-lhe o que é que ela faria (...) o que é que ela acha que...como é que ela acha que se pode reagir melhor (...)*".

O facto de o elemento feminino apresentar uma tendência maior para expressar-se emocionalmente, de autorrevelação, vem confirmar os resultados de alguns estudos que apontavam nesse sentido (Goleman, 1997; Hatfield & Rapson, 1993), sendo que também apresentam maior orientação para os afetos (Lipovetsky, 1997/2000). A autorrevelação aumenta o gosto pelo outro (Narciso, 2002).

Na prestação de cuidados ao outro o elemento masculino atinge a pontuação máxima, indicando que Tristão se assume como base segura para Isolda, compreende-a, ajudando-a na clarificação e compreensão das problemáticas que se apresentam. Ele implementa a resolução do problema, independentemente do nível de desacordo entre os dois, *(...) tento sempre muito relaxado, ouvir mesmo que não perceba como é que aquilo pode ser um problema (...) tento-me pôr no papel da pessoa, tentar perceber porque é que aquilo lhe faz confusão e tentar explicar como é que eu faria no lugar dela, se conseguir. Muitas vezes é difícil*" *(...) por exemplo agora o tema do filho (...)* *tomei a consciência que não vale a pena estar a adiar, temos que conversar e temos que chegar a um consenso (...)* *aliás eu tentei ajudá-la a tentar chegar a uma conclusão em conjunto e ela no fundo também me ajudou, perguntando, pressionando, fez com que eu quisesse pensar no assunto. Se ela não falasse, por mim estava decidido e não ia pensar mais no assunto. Foi um dos casos em que ela procurou ajuda ao falar comigo e também me ajudou*". A cotação obtida (4) indica que Isolda está atenta ao outro e é capaz de prestar cuidados, de forma eficaz e adequada, ainda que possa existir alguma

crítica sobre os sentimentos e opiniões do outro, mas tal não parece interferir com a qualidade de prestação de cuidados. *“Ele nem sempre é dado ao afeto físico, aliás às vezes sinto falta...um abraço e assim, mas acho que tem vindo a fazer isso cada vez mais (...) eu acho que tento o conforto físico e tento ouvir e falar. Tenho medo às vezes... de não valorizar tanto os problemas dele quanto os meus”*.

A intimidade, conforme a definição orientadora desta investigação (Narciso & Ribeiro, 2009) abarca as áreas acima analisadas e o casal demonstra uma integração positiva e equilibrada nos diversos domínios, parecem sentir-se amados, apoiados, compreendidos e respeitados no seio do relacionamento.

Quanto à intimidade sexual, Tristão uma vez mais regista uma pontuação mais elevada do que a cónjuge, (5), indicando a existência de uma boa comunicação nas questões sexuais do casal, de partilha, afeto e à vontade com o seu corpo e o do outro. Existe uma maior valorização da proximidade e do envolvimento emocional relativamente à componente física e à procura de satisfação das suas necessidades está balanceada com as necessidades do outro. Isto é corroborado com as seguintes narrativas: *“(...) o que é que nós gostamos, o que é que queremos, as experiências, vontades, podemos falar um com o outro, não há problema nenhum com isso (...) O sexo para mim sempre foi uma parte que faz parte da tua relação, mas nunca foi uma prioridade (...) Acima de tudo dar satisfação e obter satisfação. Dar satisfação para que a outra pessoa se sinta bem, confortável (...) vejo uma relação calma neste momento, uma relação que está a passar por um momento calmo, calmo às vezes até demais (...) não porque não gostamos um do outro, mas é porque não temos (...) tempo (...) e desleixamo-nos um pouco”*.

Na área sexual, Isolda afirma *“(...) sinto que consigo falar sobre tudo, até sobre o que a gente gosta mais, gosta menos numa relação sexual (...) e mesmo sobre isto do...*

às vezes demora um bocadinho a arrancar e dizer é hoje o período fértil, isto às vezes não fica nada bem mas às vezes tem que se falar”. Considera o processo de comunicação como “positivo, mas claro... depois nunca sei se a outra pessoa está a sentir igual, e a intimidade “também muito mais, até não é só a questão física, mas de dizer o que se sente, de haver coisas boas, de estarmos juntos no sofá (...) acho que não sinto que estejamos mal aí (...) não sei muito bem às vezes o que é que se passa com os outros casais e às vezes oiço assim coisas e penso - meu Deus eles tantas vezes que têm relações sexuais! Será que também devia ser assim, todos os dias? Às vezes fico assim a pensar (risos), será que estarei bem ou não?” Segundo a cotação obtida, existe uma comunicação orientada pela abertura e partilha, a valorização da proximidade emocional, contudo pontualmente pode existir insegurança em relação ao outro e à sua perceção nesta temática.

No desenvolvimento da relação vs o desenvolvimento individual a cotação foi igual para ambos (4), indiciando que são capazes de experienciar crescimento pessoal através da relação, verifica-se um balanceamento entre as necessidades do relacionamento e as necessidades individuais, ainda que ocasionalmente possam surgir algumas tensões e insatisfação numa área específica da conjugalidade. Para Isolda a relação faz-lhe sentir-se “ (...) extremamente feliz (...) ter alguém do meu lado com quem possa partilhar tantas coisas às vezes coisas tão horríveis (...) com quem possa partilhar coisas boas, ter filhos por exemplo, é uma coisa que para mim, enquanto ser individual é muito importante (...) temos momentos a dois mas tentamos fazer coisas, às vezes por exemplo até com os amigos às vezes estamos todos juntos, outras vezes só ele com os amigos, às vezes só eu. Ele por exemplo, apoia-me muito nas coisas que eu decido fazer, “vou fazer agora aquele curso” ou “tava a pensar experimentar isto”, ele apoia-me mesmo muito (...). O facto de nos valorizarmos muito a nível individual, acho que

isso acontece muito na nossa relação”. Ela refere uma situação específica na qual se sentiu desapontada “(...) *já aconteceu uma vez, por causa de um amigo dele (...) quando não me diz a verdade sobre uma coisa... e depois eu percebo que... não é nada de grave, ele acabou depois por me dizer a verdade e para mim foi incompreensível porque não estou habituada que as pessoas me mintam, supostamente para não me fazer sentir tão mal! (...) Tenho dificuldade em compreender isso!*”. Tristão afirma que “*a nível pessoal, acho que perdi um bocado a parte do indivíduo (...) eu sinto que me anulo um bocado a nível de projetos, amizades, se calhar retraio-me um bocadinho porque fico ali com aquela pessoa e não abro horizontes para outras realidades. Isso é uma daquelas partes que eu gostava que fosse diferente. Por outro lado, a relação também potenciou nele (...) segurança, a autoestima aumentou, sentes-te melhor, sentes que está ali uma pessoa que te apoia, que está ali para ti... são coisas boas. Há coisas que por mais que queiras nunca vais conseguir sozinho. É uma coisa que se vai construindo, e agora noto que aquela pessoa sabe muito de mim, ou tem muito de mim, que mais ninguém tem. É como se fôssemos cada vez mais unos*”, (...) *esta é uma relação muito mais estável, muito mais saudável. Só por aí já é melhor que qualquer outra que tive*”.

A avaliação nesta área vai de encontro com o conceito de Costa (2005) acerca da intimidade como uma capacidade individual e relacional em que o indivíduo balança entre a perda e o encontro de si e o encontro com o outro na relação (Matos et al., 2011).

3.2.2. Análise e discussão dos resultados da segunda sessão

Na segunda sessão executou-se em primeiro lugar a técnica psicodramática (escultura). Num momento posterior fez-se a devolução individual dos resultados da entrevista a cada cônjuge e a indicação da tarefa de casa individual do casal.

Nesta sessão, optou-se por fazer a devolução dos resultados da entrevista num momento posterior à realização da técnica psicodramática, de forma a manter a técnica o mais pura possível, e evitar enviesamentos na sua execução, visto que a informação recebida poderia influenciar o casal na representação da imagem que cada um tem da relação atual.

No início da sessão explicou-se sucintamente as alterações que foram feitas no protocolo do programa devido a imprevistos de ordem maior que obrigaram à diminuição do número de sessões previstas inicialmente.

O casal foi contextualizado na prática do psicodrama, tendo-se realizado uma breve referência aos elementos essenciais para a execução da escultura e respetivas funções dos intervenientes (palco, protagonista, diretor, egos-auxiliares; auditório) e as fases da sessão (aquecimento, dramatização e comentários).

Após dada toda a informação pertinente e não havendo mais dúvidas por parte elementos do casal, apresentou-se os 2 terapeutas/egos-auxiliares (1 masculino e outro feminino).

O elemento feminino foi o primeiro a entrar em palco e foi-lhe indicado que utilizasse os egos-auxiliares, como se fossem plasticina, para moldar a estátua que representa a relação atual que mantém com Tristão.

Depois de construída a escultura (cf. Anexo 4), e seguindo-se uns breves minutos de observação da mesma, por parte da protagonista, (assim como do outro elemento do casal) deu-se a construção da escultura do cônjuge (cf. Anexo 5). No final ambos foram convidados a entrar no palco para que cada uma das esculturas fosse vivida, sentida pelos respetivos protagonistas e para que experienciassem o papel do outro.

Relativamente à escultura construída por Isolda (cf. Anexo 4), quando questionada sobre como se sente no seu papel, ela afirma “ *eu sinto-me espetacular (...) aqui*

encostada eu sinto-me segura” e Tristão refere, *“sinto que estou a amparar, proteger”*.
Perante a possibilidade de alterar alguma coisa na estátua, Isolda diz: *“baixaria os braços... acho que não... para ficar mais equilibrado fazia assim”*. Após a mudança, Tristão sentiu-se *“preso”* e Isolda colocou-se numa posição na qual o peso do seu corpo deixou de ser tão sustido pelo do companheiro, os pés ficaram mais apoiados no chão. Alcançou assim a escultura final. Em seguida alteraram os papéis e cada um deles assumiu a posição do outro na escultura inicial. Isolda comenta: *“sinto um peso muito grande, sinto que estou só a segurar (pausa) mas também gostava de ser segurado”*. Tristão sente-se *“desequilibrado”*, *preferia mudar para a posição que tinha há pouco”*. Isolda sugere que mudem algo: *“este braço está assim porque eu queria tentar representar os pés no ar porque eu acho que tu tens os pés mais assentes na terra do que eu, vou tentar equilibrar os braços.*

Repetiram-se os mesmos passos para a exploração da escultura de Tristão (cf. Anexo 5). Ele comenta que se sente *“muito deslocado, a olhar pra frente e esqueço-me um bocado de olhar para o lado”*. Isolda sente-se *“um totó (risos), só penso com o coração e sinto-me muito sensível”*. Questionado sobre a vontade de mudar algo na escultura, Tristão indicou a necessidade de mudar a direção do olhar, virar-se um pouco mais para o lado de forma ter contacto ocular com a companheira. Trocaram as posições e Tristão diz: *“sinto que me estão a controlar, embora estejamos numa posição lado a lado e isso deixa-me um pouco confuso”*. O elemento feminino sente-se *“um capataz, uma pessoa superior e autoritária”*. Tristão decide alterar a escultura, baixa os braços do outro elemento (a representação dele próprio na relação) e quadra o contacto visual entre ambos.

Seguem-se os comentários inicialmente por parte do casal (os protagonistas) e posteriormente dos egos-auxiliares.

Os protagonistas referem a pertinência da técnica executada, o facto de permitir, através do uso do corpo aceder tão eficazmente às dinâmicas que o casal identifica como questões a trabalhar no seu relacionamento. Além de que lhes permitiu focarem-se nos sentimentos e sensações, em vez da análise dos seus comportamentos. Ambos salientam o benefício de terem acesso à perspectiva do outro na relação, de forma tão “*real*”, o que segundo os mesmos facilita a compreensão do outro e o *insight* para a resolução de problemáticas. Para Tristão, os conteúdos surgidos, no geral, não foram surpreendentes, uma vez que identifica na parceira o seu excesso de emocionalidade e por seu lado o excesso de objetividade, “*eu penso mais e ela sente mais*”. A sua opinião espelha-se no comentário de um dos egos-auxiliares:” *A questão do equilíbrio entre os dois estava bem patente. Isso foi sentido ainda mais em termos do contacto dos olhares e da posição das mãos, a dele esticada para a frente (pensamento) e a dela pousada perto do coração (emoção). Senti uma tentativa entre os dois de balancear o emocional e o racional*”. Tristão foca-se bastante nas impressões que resultaram da execução da estátua de Isolda, na qual “*senti uma grande necessidade de contacto ocular*” e o desconforto sentido “*ao colocar-me no meu próprio lugar*”. Ele assume ter dificuldades na expressão das emoções, facto evidenciado na narrativa da entrevista *IRI*.

Em seguida devolveram-se os resultados da entrevista *IRI*, que demonstraram consistência com os conteúdos emergidos na técnica efetuada anteriormente. Dadas às dificuldades anteriormente identificadas, foi benéfico que o corpo, a expressão corporal, tenha permitido um “diálogo” tão assertivo. Os resultados da técnica psicodramática, que utiliza na sua execução uma linguagem não-verbal, salientam os benefícios e a importância da mesma como veículo alternativo para a transmissão autêntica de conteúdos emocionais muitas vezes de difícil acesso à verbalização (Waltzlawick et al., 2007; Figueiredo, 2005; Ekman, 2003; Buck & VanLear, 2002; Gottman, 1999).

Relativamente ao elemento feminino, foi-lhe transmitida a presença de várias evidências encontradas ao longo da sua narração que demonstram a necessidade e vontade de construir um relacionamento de base segura, de investir na relação, onde ela se sente potenciada como indivíduo. Identifica-se uma certa dificuldade em ser objetiva no discurso utilizado, bem como em referir alguns exemplos experienciais dos factos narrados, salientando-se ainda, a visão bastante positiva e construtiva que tem do relacionamento.

Já ao elemento masculino foi-lhe transmitido que demonstrou claramente a importância que esta relação tem enquanto catalisadora de mudança e crescimento, e a capacidade e disponibilidade de oferecer suporte ao outro e validação. Atendendo à análise da entrevista realizada previamente, e reforçados pelos resultados obtidos na execução da técnica da estátua, o trabalho de casa para o elemento masculino consistiu em partilhar com a companheira acontecimentos (e sentimentos relacionados) do seu dia-a-dia e caso sentisse necessidade, fazer um registo escrito de como se sentiu ao fazê-lo e que resultados obtinha dessa ação.

Quanto ao elemento feminino, a tarefa consistia em implementar uma comunicação mais assertiva com o companheiro, comunicar-lhe de forma mais objetiva os seus pontos de vista, para posteriormente negociarem uma solução que convenha a ambos. Mais concretamente, e usando uma questão por solucionar (recorrente) do quotidiano do casal, Isolda deveria explicar a Tristão os motivos pelos quais necessita deitar-se mais cedo do que ele e ter um sono ininterrupto. Tendo em conta os resultados obtidos pelo elemento feminino do C1 na *IRI*, e os conteúdos sugerido na escultura, de facto, a falta de objetividade identificada no discurso do elemento feminino ao longo da entrevista pode originar incompreensões na comunicação do casal (Figueiredo, 2005).

A tarefa para casa foi dada individualmente a cada um dos cônjuges com a indicação de evitar partilhar as mesmas um com o outro.

Comparando os resultados da análise do protocolo da entrevista *IRI*, é possível fazer um paralelismo com os resultados alcançados na execução da técnica estátua. Ambas as esculturas trouxeram ao exterior conteúdos do casal que se relacionam com áreas onde se verifica a necessidade de intervenção. Nesse sentido, identifica-se a necessidade de resignificação emocional por parte dos cônjuges. Esteve presente a questão do equilíbrio, mais concretamente a necessidade de ajustar a vivência/expressão do emocional e racional no casal. O elemento masculino demonstra dificuldades na expressão dos sentimentos e o elemento feminino requer que ele seja a base de apoio na relação. Esta dinâmica parece favorecer a tendência em polarizar estas duas dimensões (ele o racional e ela o emocional).

Ambos parecem estar bem na relação mas as noções de vinculação afetiva são diferentes e as bases de apoio do relacionamento encontram-se em construção.

3.2.3. Análise e discussão dos resultados da terceira sessão

Na terceira sessão foi feita a avaliação das tarefas de casa, a execução da técnica psicodramática da escultura e a avaliação dos ganhos por parte do casal.

Questionados sobre a realização das tarefas, o elemento feminino foi o primeiro a preannunciar-se, tentando adivinhar qual a tarefa dada ao seu companheiro: *“Acho que sei qual era, tinhas que te deitar no mesmo horário que eu (risos). É que durante esta semana quase todos os dias fomos sensivelmente à mesma hora para a cama!”*

O companheiro informou-a de que não se tratava dessa tarefa, indica que foi uma questão de coincidência, *“(...) estou numa fase em que ando muito cansado, com a*

mudança de casa, com trabalho e os preparativos para o Natal preciso de descansar mais”.

Isolda refere que dado a esse acontecimento não teve necessidade de realizar a sua tarefa, que seria comunicar-lhe assertivamente os motivos e tentarem negociar uma solução. Adianta que não se apercebeu da tarefa de casa de Tristão.

Quando questionado sobre a mesma, ele indica que apesar do pouco tempo disponível, aproveitou e partilhou coisas com a companheira, não sentindo necessidade de escrever sobre o assunto. Adiantou que se sentiu bem com as partilhas (ainda que poucas) e apercebeu-se que se tornava mais fácil fazê-lo e que a sensação foi bastante agradável.

Isolda mostrou-se surpreendida com a revelação, uma vez que não se apercebeu desse facto, salientando *“até me sinto mal, não me apercebi (...) se calhar é porque não foram assim revelações muito significativas (...) desculpa! Realmente, agora que penso nisso falaste-me de coisas do trabalho (pausa)”*. *É que andamos tão atarefados nesta fase e mais stressados também”*.

O casal inicia uma troca de acusações por causa da falta de comunicação que se tem evidenciando entre os dois. Tristão acusa Isolda da dificuldade em entender o ponto de vista dele, e ela acusa-o de se fixar demasiado em detalhes, de valorizar coisas que para ela não têm assim tanta importância.

O assunto em concreto foi abordado e fez-se o treino de comunicação assertiva.

No final Isolda compreendeu a necessidade de valorizar e respeitar a perspetiva do outro, bem como a aceitação da diferença, salientando-se importância da empatia na relação. Acordaram em ceder de parte a parte para que ambos ficassem satisfeitos com a solução. Tristão partilhou como se sentia mal com a reação da companheira, não se sentia valorizado e isso fazia com que muitas vezes nem fizesse o esforço de partilhar

coisas com ela. Isolda valorizou a sua partilha e pediu desculpas se o ofendia com essa atitude reforçando “(...) não é de todo essa a minha intenção, eu valorizo imenso as coisas que fazes em casa, tipo arranjar a torneira (...) é que eu tenho como dado adquirido que tu tratas dessas coisas e eu não tenho que me preocupar. E a verdade é que como tudo aparece feito tão rapidamente eu nem me apercebo da importância real disso!”

Frisou-se a importância da articulação, por parte dos cônjuges, relativamente às suas expectativas e necessidades em relação ao outro de modo a evitar enviesamentos na comunicação.

Em seguida executou-se a técnica da escultura com uma pequena alteração. Durante a segunda sessão com o C2, um dos elementos do casal afirmou perentoriamente que a escolha da sua escultura foi influenciada pelo facto de ter visto a escultura da companheira. Na tentativa potenciar uma maior espontaneidade na escolha da escultura, alterou-se esse fator nesta sessão. Um dos elementos do casal retirou-se da sala enquanto o outro fazia a representação da imagem da sua relação atual por intermédio dos egos-auxiliares. Após a execução das duas esculturas, ambos os cônjuges entraram em palco para a fase seguinte da técnica, a observação da escultura de cada um e a vivência das mesmas.

Na estátua de Tristão (cf. Anexo 6), este sentia-se “ (...) a descansar, a estar atento um bocadinho e a apoiar-la também” e Isolda refere “(...) tenho um equilíbrio aqui, estou a dar mas também recebo, a estátua assim aqui em baixo é confortável”.

Tristão não mudou nada na estátua. Na inversão de papéis, ele sentiu-se também confortável “(...) estou bem”, assim como Isolda.

Na estátua (cf. Anexo 7) de Isolda, ela sente-se bem “mas depois de ter estado sentada, ali é que estava bem”. Tristão sente-se seguro, sente-se amparado. Com a

possibilidade de mudar algo na estátua, Isolda indica que prefere mudar para uma postura mais semelhante à escolhida pelo companheiro, “*senti-me melhor sentada*”. Depois de mudar a escultura, após pequenos ajustes Isolda afirma estar muito bem e Tristão diz “*estou super relaxado e confortável*”.

Na fase dos comentários, Tristão comenta: “*Relaxei muito, tenho andado numa fase muito stressante*”. Isolda refere que sentiu uma maior comunicação entre ambos, maior proximidade comparativamente às esculturas realizadas na sessão anterior. Indica que viu muito mais equilíbrio nas esculturas de hoje, principalmente na de Tristão, e que se sentiu realmente mais equilibrada, “*depois da tua estátua eu consegui realmente equilibrar mais a minha*”. *Também acho que é muito fruto da conversa que tivemos antes do exercício, conseguimos comunicar um com o outro, relaxamos (sorriso). Encontrava-me mais equilibrada e acho que isso ajudou à espontaneidade*”.

O comentário final foi da investigadora, que relacionou a escultura da Isolda (cf. Anexo 7) com a da última sessão (cf. Anexo 4), na qual também se salientava o domínio da parte emocional da Isolda e da objetividade do Tristão. As esculturas foram consistentes com as da sessão anterior, na medida em que expuseram a evolução das temáticas apontadas e a vontade de implementar a mudança nas áreas necessária. Salientou-se a espontaneidade com que Isolda alterou a escultura de forma a aproximar-se daquilo que era mais confortável para ambos. Novamente, a complementaridade entre as técnicas utilizadas fez-se notar, salientando-se o suporte orientador da *IRI* que posteriormente se confirma na execução da escultura por intermédio dos conteúdos surgidos.

A tele, que engloba a reciprocidade, interação, comunicação e empatia, foi o fator impulsionador da ligação entre os cônjuges (Kellermann, 1992). Através dela deu-se o

encontro do casal, a vontade de se comprometerem mutuamente na relação e nesse sentido encontrar soluções criativas para as dificuldades vivenciadas.

A execução da escultura permitiu o uso de outras técnicas psicodramáticas, utilizadas aqui como técnicas complementares, uma vez que não foram operacionalizadas na sua forma pura. O protagonista ao verbalizar o que sentiu, ao externalizar os sentimentos internos, vivenciados no papel, esta de certa forma a executar a técnica do solilóquio.

Quando os elementos do casal trocam de papel com o outro, na perspectiva de compreender as motivações do outro, executam a técnica de inversão de papéis. Dessa forma, ambos, através da empatia, acessão a uma nova perspectiva da situação representada (Yaniv, 2011).

Toda essa dinâmica esteve presente durante a execução da técnica, facilitando aos elementos o uso da espontaneidade como chave para o surgimento de soluções alternativas/criativas. Pela ação foi possível compreender como a espontaneidade (no psicodrama) significa uma resposta adequada às situações quotidianas (novas ou antigas) (Moreno, 1997).

Como ganhos, o casal refere a importância do “*espaço para o casal, o momento do casal*” que se criou, com a participação neste programa; a aquisição de ferramentas para colmatar as dificuldades com que se deparam nas áreas identificadas (comunicação assertiva) e a possibilidade de confirmar a percepção que ambos tinham do relacionamento. Conseguiram ainda aprofundar o conhecimento um do outro, das suas dinâmicas relacionais apesar da brevidade do programa e alcançar uma maior proximidade entre os dois.

Ambos referem a importância deste tipo de abordagem “preventiva” para ajudar o casal a atingir uma maior satisfação conjugal. Nesse sentido, evidenciaram o interesse

em participar em futuros programas de prevenção para casais com o uso de técnicas psicodramáticas. Consideraram a execução da técnica escultura muito eficaz e benéfica. Permitiu aceder a uma quantidade significativa de informação pertinente e possibilitou uma resposta imediata, a solução através da ação.

Sintetizando os resultados obtidos ao longo das sessões, quer na entrevista *IRI*, quer na técnica da escultura, o C1 apresenta níveis de satisfação conjugal elevados na maioria das áreas abordadas. A comunicação parece ser a área que suscita maior intervenção. As dificuldades existentes verificam-se na expressão de sentimentos (por parte do elemento masculino) e a maior ausência de comunicação assertiva por parte do elemento feminino. Foi possível constatar nos elementos deste casal a entrega e vontade de continuar a investir na relação, características essenciais para a manutenção e satisfação da mesma (Narciso & Ribeiro, 2009). Tendo em conta os resultados, parece haver lugar para uma continuidade no que se refere ao investimento na aquisição de competências de assertividade conjugal por parte deste casal.

3.3. Resultados do Casal 2

3.3.1. Análise e discussão dos resultados da primeira sessão

A primeira sessão do programa foi feita individualmente a cada elemento do casal. Foi-lhes dado o questionário de dados sociodemográfico, preenchido na parte inicial da sessão, a que se seguiu a aplicação da entrevista *IRI - Intimate Relationship Interview*.

Em seguida, são apresentadas na Tabela 3 as cotações obtidas pelos elementos do C2.

Tabela 3.

Cotações atribuídas aos elementos do C2 nas dimensões que perfazem a IRI – Intimate Relationship Interview

Helena (escalas - cotação)	Escalas (interpretação da cotação)	Páris (escalas - cotação)
Integração da emocionalidade negativa e positiva		
3	Helena – Expressão de afeto positivo moderada, com pouca evidência episódica e de cariz instrumental; ausência de integração da emocionalidade negativa Páris – Expressão de afeto positivo assume-se como aspeto central no discurso; evidência episódica de partilha d afeto físico e verbal entre o casal	4
4	Careseeking – Face ao problema num primeiro momento evita expressar vulnerabilidade mas posteriormente procura cuidados e sinaliza desconforto	4
Caregiving		
4	Helena – O sujeito é capaz de prestar cuidados de modo adequado e eficaz, empenhando-se ativamente nesse papel Páris – Sujeito é capaz de se assumir como base segura para o outro, sentindo-se confortável nesse papel, ocasionalmente existência de crítica dos sentimentos ou opinião do outro, não interferindo com a qualidade de prestação de cuidados	5
Intimidade sexual		
5	Elevada intimidade sexual no casal, partilha de sentimentos e comunicação aberta; valorização da componente física, proximidade e envolvimento emocional; o outro é visto como base segura neste contexto	5
4	Desenvolvimento da relação vs desenvolvimento do indivíduo – Há um bom equilíbrio entre as necessidades da relação e necessidades pessoais, mas ocasionalmente pode surgir alguma tensão, desacordos, desapontamentos relativamente a uma área do relacionamento	4

Seguindo a ordem inicial do guião da entrevista *IRI*, podemos constatar que o elemento masculino identifica a relação dos pais e consequentes dinâmicas como influenciadora nas suas relações anteriores conforme comprova o seu relato: “(...) *os meus pais se calhar são o único casal que geralmente influencia as minhas relações. (...) tento seguir alguns bons exemplos e não seguir claramente alguns maus exemplos. Mas há a parte do afeto, do carinho, da cumplicidade, aí os meus pais têm sido um modelo*”. E na relação atual essa influencia manifesta-se pela “(...) *busca de*

cumplicidade... os meus pais são casados já há 40 anos (...) dá para se criar muitas coisas (...).

Como nos membros do C1, no elemento masculino também se verifica que as experiências vividas com as figuras de vinculação influenciaram a sua relação íntima atual. Remete-nos para o conceito de Matriz de Identidade de Moreno (1997), como fonte da aprendizagem emocional que o indivíduo irá replicar ao longo do seu desenvolvimento. Em ambas as perspetivas essas experiências irão definir a qualidade da vinculação que o indivíduo irá viver nos relacionamentos íntimos, de base segura ou não (Bustos, 2001; Moreno, 1997; Bowlby, 1969/84). É na infância, através das interações com as figuras de vinculação que o indivíduo alicerça as dinâmicas para o estabelecimento de relações íntimas nas fases seguintes do seu desenvolvimento (Bowlby, 1969/1984).

O elemento feminino aborda a inexistência de casais que tenham exercido influência nas suas relações íntimas e relativamente à influência por parte das figuras primárias ela afirma que é *“(...) um bocado complexo ir até àquelas memórias da relação dos meus pais (...) não consigo ver aí nenhuma relação ou alguma influência. Se calhar tem, mas foi uma coisa que eu nunca pensei. (...) ou se calhar até tem, mas teria que fazer uma avaliação muito grande e colocar muitos aspetos em cima da mesa. Mas de momento não consigo ir buscar nenhuma ilação”*.

Relativamente à primeira escala da entrevista, a integração da emocionalidade negativa e positiva, Helena encontra-se na posição intermédia (3). A expressão do afeto positivo é moderada, com pouca evidência episódica e dificuldade na integração do afeto negativo *“(...) é aventureiro, é destemido, e isso trouxe uma mais valia para mim (...) eu preciso e ele nesse sentido é, investe nas coisas e se às vezes vou um bocadinho atrás dele acho que é bom para mim. (...) mas nesta altura já não consigo identificar*

alguma situação ou alguma característica que nos torne únicos (...) também não vejo da parte dele grande empenho (...) há muitas situações em que eu esperava mais do (...), esperava outra atitude... agora perdi-me um bocadinho (silêncio). (...) é um bocado imaturo(...). Desilude-me um bocado ele não conseguir arranjar uma situação mais fixa, mais segura para nós nos mantermos (...) isso deixa-me um bocado frustrada. (...) uma traição, por parte do (...) mas que nunca ficou resolvida”.

Páris tem uma cotação superior (4), apresenta um discurso com elevada expressão de sentimentos positivos em relação à companheira, sustentada com exemplos vivenciados e a expressão do afeto negativo é integrada. Veja-se nas seguintes expressões: *“eu tive um caso durante a relação (...) o facto de ela ter pesado nos pratos da balança e ter optado continuar comigo, disse-me muito acerca do que ela sente por mim e do que é a nossa relação. (...) ao mesmo tempo isso indica que a minha relação com ela saiu claramente fortalecida”.*

As dificuldades identificadas na modelação dos afetos positivos e negativos por parte do elemento feminino podem contribuir para a insatisfação conjugal que frequentemente se associa com o uso de padrões disfuncionais de comunicação (menor validação do outro, maior referência de comportamentos negativos em detrimento dos positivos, falta de clareza e especificidade, entre outros) (Narciso, 2001).

Na escala de procura de cuidados (*careseeking*), ambos evidenciam um padrão que alterna tendo em conta o tipo e a intensidade da problemática. Inicialmente há evitamento na expressão da vulnerabilidade e num momento posterior procuram o suporte no outro e sinalizam o desconforto. Parecem encontrar ajuda nos momentos em que aceitam o suporte do outro. Em relação a esta temática, Helena afirmou: *“Normalmente eu tento que os meus problemas extraconjugais não se misturem muito com a nossa relação (...) claro que partilho, posso partilhar e fazer comentários (...)*

Os meus problemas costumo guarda-los mais para mim, tentar resolvê-los e não estar à espera que o (...) me dê alguma resolução, mas posso partilhar com ele. (...) se calhar é uma ajuda que possa vir da parte dele pelo facto de eu estar a partilhar. A não ser que seja alguma situação familiar”. Para Páris, “se for de trabalho não é uma coisa que costume trazer para dentro da relação porque a (...) não se identifica de todo com o que eu faço. (...) se forem questões relacionadas com a minha filha, eu já conheço a (...) e sei que a maior parte das vezes também não vale a pena chover no molhado porque ela tem uma forma diferente de lidar com as coisas (...). Ela facilmente percebe que eu não estou nos meus melhores dias, ela percebe que alguma coisa não correu bem. Às vezes sou eu que digo “olha hoje falhou aqui um negócio” (...). Sim, ajuda (...)”.

No que se refere à prestação de cuidados (*caregiving*), Páris é capaz de dar um suporte seguro à companheira, identificando os sinais de desconforto ou *distress*. Ele apercebe-se das necessidades de Helena, satisfazendo-as de forma adequada, independentemente do conteúdo ou intensidade manifestada: “*Eu posso condicionar o meu trabalho com aquelas que são as necessidades lá de casa, por exemplo, levar o G. à escola ou levar a D. ao médico e coisas do género. (...) Basicamente, em 90% dos casos eu adapto-me àquilo que é necessário para resolver a questão. Facilito-lhe a vida diariamente”.*

Helena, por seu lado, atingiu uma cotação inferior nesta escala (4), sendo capaz de prestar cuidados de modo eficaz e adequado. Contudo verifica-se a existência de críticas relativamente aos sentimentos e perspetivas do companheiro. “*Dou a minha opinião, tento ajudar dessa forma. Mas por vezes, depende da situação, também me coloco um bocado à parte e deixo que seja ele a ver a melhor maneira de fazer as coisas. (...) porque ele tem uma perceção diferente e nós às vezes acabamos sempre por nos*

contrariar. Às vezes é melhor estar calada do que dar mais opiniões que depois não são aproveitadas”.

Ambos obtiveram a cotação máxima, indiciando uma elevada intimidade neste campo, em que existe partilha de sentimentos e expressão aberta de desejos. Ambos indicam estar à vontade com o contacto físico, sem constrangimentos e encenações. Para Helena “(...) a relação sobre o ponto de vista sexual é boa, satisfatória, (...) conversamos acerca disso, temos liberdade e o à-vontade para experimentar coisas (...) sobre o tal facto da traição, (...) às vezes reduz o meu apetite sexual, a vontade de estar com ele porque quando me lembro... isso claro que vai influir naquilo que eu penso e na vontade de estar com ele. Mas pronto, tirando esses momentos, não é...as coisas correm bem. (...).

Em relação à presença da satisfação, comunicação e intimidade na relação sexual, ela diz: “Sim, claro que tem que estar presente. (...) nós temos perspetivas diferentes e se calhar aqui na parte sexual as coisas unem-se mais um bocadinho entre nós porque temos essas valências”.

Páris acha que têm “uma cumplicidade bastante satisfatória. Tanto a nível físico como a nível emocional. Acho que a maior parte das vezes estamos no mesmo comprimento de onda. Não é uma coisa puramente física, há um sentido de que faz parte para o prazer mútuo que haja essa comunicação. (...) é extremamente agradável, estou plenamente realizado” (...). Neste âmbito o que mais valoriza “(...) é essa capacidade de conseguirmos estarmos muitas vezes no mesmo comprimento de onda, de assumirmos às vezes o risco, de algumas maluqueiras e essas coisas... eu gosto, sempre gostei e acho que ela também”. A intimidade sexual apresenta-se como uma das áreas que mais unifica este casal. Um dos elementos desta área, a sexualidade, é um

fatores essencial na manutenção e satisfação da relação conjugal (Narciso & Ribeiro, 2009).

No desenvolvimento da relação vs desenvolvimento do indivíduo verifica-se em ambos um equilíbrio entre as necessidades pessoais e as necessidades da relação. No entanto, ambos identificam situações nas quais não se sentem totalmente realizados. São identificadas perspetivas distintas que levam a desacordos no casal, bem como a insatisfação em áreas do relacionamento. Helena refere a existência de muitos momentos nos quais a relação não lhe proporcionou aquilo que esperava: *“(...) há muitas situações em que eu esperava mais do (...) é um bocado imaturo e por exemplo, eu estou numa fase da vida que gostava de ter uma relação, uma coisa mais séria, onde houvesse mais partilha (...) da parte financeira e o (...) está, e desde que o conheço, numa situação de trabalho que não é muito segura (...) ele tem empenho, mas ele tem uma ideias, os seus sonhos, que estão sempre à frente é um bocadinho egoísta e não pensa no todo e eu já não sou tão egoísta e penso sempre no todo não é... porque eu tenho um filho e é importante (...) desilude-me um bocado ele não conseguir arranjar uma situação mais fixa, mais segura para nós nos mantermos (...) e se ele me desse alguma segurança da parte financeira, nós se calhar podíamos avançar para outra situação (...). Ainda assim, a relação de ambos permitiu-lhe ser mais espontânea e proactiva *“(...) eu sou uma pessoa que pensa muito (...) sou muito ponderada. Ele é o contrário, ele avança sempre antes de ponderar (...) trouxe-me um bocadinho disso (...) veio acrescentar um bocadinho de algo mais positivo em mim (...).**

Para Páris, a falta de estímulo intelectual por parte da sua parceira é apontado como motivo de frustração em certas ocasiões: *“no meio de uma discussão mais filosófica por exemplo, tu chegas à conclusão que se calhar ali não está o estímulo que tu precisavas, que tu gostavas ou que tu imaginavas vir a ter. (...) é um assunto a que eu dediquei*

muitos anos da minha vida a estudar, a política! (...) nesses momentos fazia-me falta aqui alguém com quem pudesse trocar umas ideias”. Como ganhos nesta relação, ele indica que lhe traz “estabilidade, motivação para trabalhar, para fazer melhor, apesar das diferenças (...) a objetivação do que eu quero, a definição de metas a curto, médio e longo prazo e maturidade” para lidar com as dificuldades inerentes à relação conjugal, (...) nós sabemos que há coisas na nossa relação que se não forem mudadas, mais à frente vai dar raia, (...) mas assumimos o risco. E assumimos que isso pode vir a acontecer ou que então nós vamo-nos moldar de forma a evitar que isso aconteça. Mas sabemos à partida que temos uma relação longe de ser perfeita e que já existem condicionalismos e outros podem surgir (...)

O casal parece ter ultrapassado a fase de construção do relacionamento (Alarcão, 2002) devido à capacidade demonstrada de percecionarem as diferentes perspetivas existentes entre os dois (Narciso & Ribeiro, 2009). Essas diferenças podem levar à insatisfação nas áreas afetadas conforme se verifica neste casal. Contudo, uma maior aceitação dessas diferenças através do compromisso pode facilitar a mudança em ambos, de forma a criar maior semelhança e proximidade (Narciso & Ribeiro, 2009).

3.3.2. Análise e discussão dos resultados da segunda sessão

Na segunda sessão executou-se a técnica psicodramática (escultura). Num momento posterior fez-se a devolução individual dos resultados da entrevista a cada cônjuge e a indicação da tarefa de casa individual do casal.

Nesta sessão, optou-se por fazer a devolução dos resultados da entrevista num momento posterior à realização da técnica psicodramática, de forma manter a técnica o mais pura possível, e evitar enviesamentos na sua execução, visto que a informação

recebida poderia influenciar o casal na representação da imagem que cada um tem da relação atual.

No início da sessão explicou-se sucintamente as alterações que foram feitas no protocolo do programa devido a imprevistos de ordem maior que obrigaram a diminuição do número de sessões previstas inicialmente.

Seguiu-se a contextualização da prática do Psicodrama e da técnica escultura ao casal, fez-se referência aos elementos essenciais para a execução da escultura e respectivas funções dos intervenientes (palco, protagonista, diretor, egos-auxiliares, auditório) e as fases da sessão (aquecimento, dramatização e comentários).

Após dada toda a informação pertinente e não havendo mais dúvidas por parte elementos do casal, apresentou-se os terapeutas/egos-auxiliares.

O elemento feminino foi o primeiro protagonista e após a elaboração da sua escultura seguiu-se o elemento masculino. Ambos moldaram os egos-auxiliares de forma a construir a escultura que representasse a sua relação atual com o respetivo cônjuge, conforme indicado pelo diretor.

Em seguida os elementos do casal entraram no palco em simultâneo para experienciarem as próprias esculturas. Primeiramente os egos-auxiliares representaram novamente a escultura de Helena (cf. Anexo VIII) para que os protagonistas pudessem observar. Em breves minutos pediu-se aos egos-auxiliares que saíssem dos papéis e deu-se a indicação aos protagonistas para assumirem o seu lugar na escultura.

Questionada sobre como se sentia no papel, Helena respondeu “*eu estou muito bem, tranquila*”, Pàris de seguida referiu “*eu não, estou a pensar em montes de coisas*”. Helena após alguma hesitação decidiu não alterar a estátua.

Deu-se a troca de lugares entre os cônjuges e Helena na posição do companheiro afirma: “fisicamente estou um bocado mais desconfortável, mas é só isso”. Pàris, pelo

contrário, encontra-se melhor neste lugar, *“assim está mais perto, é a posição que em que eu durmo quando estou em casa”*. A protagonista decidiu fazer uma pequena alteração na posição em que se encontra (representa Páris), de forma a ficar mais confortável. Ambos se sentiram melhor.

Desfizeram a estátua e os egos-auxiliares representaram novamente a escultura de Páris (cf. Anexo IX). Seguiu-se a representação por parte dos cônjuges. Páris logo no início da execução da escultura referiu que faltava um pormenor, deveria ter escolhido a posição dos corpos ao contrário *“na posição histórica”*. Páris: *“ eu não mudava nada. Sinto-me ótimo, adormeço muitas vezes nesta posição”*. Helena: *“para já estou bem, agora se tivesse que ficar aqui acho que mudaria de posição”*. Em seguida fizeram a inversão de papéis e Páris assumiu aquela que diz ser *“a posição histórica, eu estou bem normalmente nos primeiros 10 minutos, (risos) não consigo estar muito tempo quieto”*. Helena afirma que *“adormecia”*. Páris: *“não alterava nada nesta estátua”*.

Num momento seguinte deu-se início aos comentários. Páris partilha que *“inicialmente não achei grande piada à posição que ela escolheu na estátua dela. Do gênero estás aí na tua cena, noutra dimensão e eu aqui...”*. Helena deu o *feedback* *“se calhar sou obrigada a concordar com o tu dizes porque é um pouco isso que representa, mas se calhar também achei que era um momento de conforto, a cama é um lugar de paz, embora ele estivesse na dele, eu que estava confortável na mesma”*.

Os comentários dos ego-auxiliares focam bastante a questão das semelhanças das esculturas, o facto de exporem uma situação de intimidade (deitadas), a falta de proximidade física e a necessidade que se sentia da mesma, sendo validadas pelos protagonistas conforme se verifica no *feedback* de ambos. O elemento feminino: *“nunca tinha pensado nessas questões dessa forma, a questão do contacto que surgiu nas esculturas, e com a qual me identifico realmente. Apesar de haver a consciência de que*

o outro está lá, da cumplicidade, às vezes faz falta a expressão disso, do contacto”.

Páris reforça dizendo que “ isso é uma coisa que acontece bastante na nossa relação, foi uma coisa exata que surgiu ali! Os nossos timings não coincidem muitas vezes.

Helena - “ se calhar às vezes eu deito-me à espera de ter uma conversa e do outro lado não sai nada! Lá está, podemos estar os dois na cama mas é como se estivéssemos em dois sítios diferentes, a fazer coisas distintas. Levas o trabalho pra cama (...).

Deu-se a devolução dos resultados da entrevista *IRI* aos elementos do casal em conjunto. Optou-se por esta modalidade de forma a implementar a psicoeducação emocional, atendendo aos resultados evidenciados na execução da técnica da escultura. As tarefas para casa foram dadas individualmente, pedindo-lhes que não articulassem entre si o conteúdo das mesmas.

A devolução dos resultados ao elemento masculino foi a seguinte: o cônjuge surge na relação como base segura na prestação de cuidados ao outro, tem um conceito bastante positivo, realista e construtivo da relação e demonstra a vontade de investir na mesma, consciente das dificuldades inerentes ao compromisso numa relação íntima. Ultrapassar os desafios identificados na relação implica a valorização do outro e aceitação das diferenças de forma a balancear as necessidades individuais de cada um e as necessidades da relação. Elemento feminino: Demonstrou claramente a cumplicidade e satisfação vivenciada na área sexual do casal, tida como área de suporte para outros campos da relação. Helena procura suporte no companheiro e evidencia os benefícios que a relação lhe trouxe como pessoa, conseguindo identificar áreas nas quais necessita obter uma maior realização. Demonstra alguma dificuldade na integração do afeto negativo e a capacidade de cuidar do outro está presente, ainda que seja inferior à do cônjuge. Helena valoriza o papel impulsionador que o companheiro acrescentou na sua vida. Estão portanto presentes, em ambos, características comportamentais essenciais

para o bem-estar e satisfação no relacionamento. Isto tendo em conta que o suporte mútuo, o afeto positivo e a valorização e aceitação da diferença do outro são pontos que permitem fortalecer as bases da relação e alcançar uma maior satisfação no relacionamento (Hook et al., 2003; Reis, 1998).

O *feedback* dos cônjuges vem corroborar o conteúdo da devolução: “*custa-me esquecer certas coisas que aconteceram na relação, (...) concordo plenamente que o Páris faz isso mais do que eu, eu sou mais egoísta*”. Páris: “*eu acabo por fazer mais por uma questão circunstâncias, tenho mais disponibilidade horária do que tu. Se calhar eu faço mais, mas em termos de qualidade no caregiving a Helena supera-me*”.

No que se refere às tarefas para casa, foi proposto ao elemento feminino identificar episódios que considerasse positivos no quotidiano do casal e comunicar ao companheiro, valorizando (verbalmente) as ações positivas levadas a cabo por ele. A tarefa tinha como objetivo permitir que o elemento feminino incrementasse a expressão do afeto positivo na relação. Quanto ao elemento masculino, foi proposto a promoção de situações de procura de suporte na companheira e a valorização do seu *feedback* (e.g. pedir conselho sobre determinado assunto), como medida de reforço para ela.

Nesta segunda sessão importa salientar os resultados obtidos na execução da estátua, em que as temáticas abordadas foram de encontro com os resultados obtidos na entrevista *IRI*. A área identificada pelo casal como mais estruturante na relação, a área sexual, foi o mote para externalizar a representação da relação atual. Ambas as esculturas colocadas num contexto de intimidade, com bastante espontaneidade são congruentes com as narrativas do casal sobre a sua elevada satisfação na intimidade sexual.

O conteúdo trabalhado na execução da escultura pode ser associado ao tipo de procura/ prestação de cuidados e à integração emocional dos elementos do casal

previamente analisados na *IRI*. A questão da necessidade de proximidade sugerida pelas esculturas evidencia algumas dificuldades no casal em expressar as suas necessidades de contacto (conversar, olhar, toque). Neste sentido, a necessidade de proximidade relaciona-se apenas com a frequência do contacto e a proximidade física (Narciso & Ribeiro, 2009). A presença da proximidade emocional, o afeto entre o casal está presente “*o contacto emocional estava lá*”, já que o afeto diz respeito à intimidade e não à proximidade (Narciso & Ribeiro, 2009).

A dificuldade na comunicação acaba por tocar outras áreas (Andolfini, 2002) que apesar de não terem sido assinaladas significativamente como problemáticas, as narrativas permitem encontrar pequenos indícios de insatisfação, comprovados nos resultados da técnica da escultura: a prestação e procura de cuidados e a integração do afeto negativo. As características comunicacionais a nível da codificação evidenciadas por um dos elementos do casal (falta de clareza e objetividade, alusão maioritariamente a comportamentos negativos) (Narciso, 2001) não permitem que o outro elemento consiga aceder às reais necessidades do cônjuge. Consequentemente pode criar no remetente sentimentos de insatisfação e instalar-se um clima de desconfiança e apreensão na relação (Gottman, 1999).

O casal apresenta uma grande capacidade de *insight* sobre o relacionamento. Foi bastante positivo a abertura e disponibilidade para a mudança que ambos demonstraram durante a sessão.

4.3.3. Análise e discussão dos resultados da terceira sessão

Na terceira sessão fez-se a avaliação das tarefas de casa, seguindo-se a execução da técnica da escultura e a avaliação dos ganhos do casal.

O casal de imediato informou que não executaram as tarefas de casa. O elemento masculino assumiu: *“esqueci-me da tarefa no meio de tanta azáfama, quase não coincidimos (...)”*. O elemento feminino reforça: *“recordei-me várias vezes da tarefa, mas como ele esteve maioritariamente em viagem, havia dias que praticamente nem nos víamos e também não havia muita vontade por vezes (...)”*.

Uma vez que nenhum dos cônjuges sabia qual a tarefa do outro, foi-lhes proposto implementarem os exercícios no seu quotidiano, apesar de o programa terminado e ambos concordaram ser uma boa sugestão.

O procedimento referente ao egos-auxiliares, bem como as alterações na execução da técnica da escultura foram idênticos aos da terceira sessão do C1 (primeira representação da estátua feita na ausência do outro cônjuge).

Após a execução das duas esculturas, primeiro a de Páris (cf. Anexo X) e depois a de Helena (cf. Anexo XI) ambos os cônjuges entraram em palco para a fase seguinte da técnica, a observação da escultura de cada um deles, a vivência da mesma, “solilóquio” e a inversão de papéis.

Na vivência da primeira estátua Páris (cf. Anexo X) sente-se *“quentinho”*. Helena: *“eu estou cansada”*; Páris: *“eu peso quando me ponho assim não é?”*. Helena: *“não é pelo peso, estou um bocado maçada, um bocado aborrecida”*.

Decidiu mudar a escultura, colocando o pescoço para o lado oposto.

Na inversão de papéis Páris afirma: *“não estou muito confortável, estou um bocado apertado. Os nossos corpos moldam-se melhor na outra posição, encaixamos melhor”*. Helena: *“estou um bocado desconfortável”*. O elemento masculino mudou a estátua de forma a ficarem ambos mais confortáveis.

Ao observar a escultura da companheira (cf. Anexo 11) Páris comenta: *“nós somos muito coerentes, somos muito coerentes!”*.

Questionada sobre como se sente, Helena responde: “ (silêncio) ...*tou...tou bem, dentro dos possíveis, a descansar um bocadinho*”. Páris: “ (...) *ficar aqui a olhar pra parede até parece que estou de castigo (risos) dá vontade pelo menos ocasionalmente de tentar estabelecer algum contacto*”. Helena: “*nós não estabelecemos muito...*”

Em relação à vontade de modificar algo na estátua, Helena fica em silêncio alguns instantes e “*agora fiquei bloqueada... acho que... (silêncio) ... colocava o Páris com um pouco mais de conforto*”. Após algumas tentativas Helena altera a estátua (cf. Anexo 12) para que haja um ponto de contacto entre ambos. Helena: “*Eu estou melhor*”; Páris: “*estou igual, mas agora já há palpação*”; Helena: “*já há mais proximidade*”.

Na inversão de papéis: Helena, “*não me sinto muito mal, mas estava melhor na outra posição* e Páris: “*eu estou bem mais confortável*”.

Na fase dos comentários o elemento feminino afirmou que o conteúdo surgido era um pouco o reflexo da semana, “*o facto de termos estado ambos muito ocupados com o trabalho e não termos partilhado muito*”. Páris: “*eu vejo aqui uma coerência fantástica e transversal às duas sessões! Como ela disse este não foi de todo o melhor periodo para tentarmos uma alteração de comportamento. Eu confesso que ao fim de algumas horas já me tinha esquecido do trabalho de casa...tinha outros trabalhos e foram dias complicados, com poucas horas de sono, poucas horas juntos. Aliás alguns dias nem dormimos juntos porque eu estive a trabalhar...foi difícil aplicar o trabalho de casa. Depois de aqui chegar lembrei-me qual era o meu trabalho de casa (risos). Vejo coerência na proximidade física, na falta de contacto visual, tanto na minha imagem como na dela... o que indicia a ausência de comunicação ou a não comunicação em determinados períodos. Não vejo isso como algo necessariamente mau, até porque nós*

já o identificamos na nossa vida há muito tempo...às vezes é, claro que sim, mas em muitas alturas não.

O comentário da investigadora foi de encontro com o *feedback* dos egos-auxiliares: focou a coerência visível entre as sessões, articulando os conteúdos surgidos na sessão de hoje com os resultados da entrevista *IRI*. Validou a capacidade de *insight* do casal relativamente ao funcionamento da relação, enfatizando a importância de levar a cabo as estratégias que poderão contribuir para uma maior satisfação no relacionamento.

Relativamente aos ganhos identificados pelos membros do casal, Páris salientou o facto de o programa ter servido para validar a visão que tinham da relação e dos pontos mais sensíveis a trabalhar, *“resultados estão perfeitamente enquadrados com a situação real do nosso relacionamento. Identifiquei-me em tudo que foi feito, mesmo as coisas menos positivas. Serviu para reafirmar aquilo que já sabíamos, os pontos que temos mesmo que trabalhar para melhorar a relação”*. Estas declarações validam os comentários feitos anteriormente por parte de um dos egos-auxiliares relativamente ao experienciado na execução da escultura na terceira sessão: *“Parecem ter já algumas questões bem sinalizadas no que se refere a áreas a trabalhar e sabem por onde têm que ir (insight). Muita cumplicidade enquanto casal e grande capacidade de autoexposição”*.

Helena, apesar da consciência de algumas problemáticas, assume que a participação no programa lhe permitiu aceder às questões de uma forma mais aprofundada, refletir, adquirir um maior autoconhecimento acerca do seu papel na relação, das dinâmicas relacionais entre ambos e adquirir ferramentas para lidar com as dificuldades previamente conhecidas, *“(...) eu já sentia mas não conseguia concretizar. As coisas já cá estavam mas eu precisava de um espelho! De dar forma à coisa”*. Lamentou a curta

duração do programa, salientando que um trabalho mais prolongado talvez lhes tivesse permitido algumas alterações nessas dinâmicas.

A exatidão observada nas esculturas, através da linguagem corporal veio salientar os benefícios da comunicação não-verbal. O casal pôde aceder e transmitir as mensagens de cariz emocional por outro veículo que não a voz (Ekman, 2003; Buck & VanLear, 2002). Os “corpos” mantiveram um “diálogo” sem o uso da palavra, ativando a empatia e a espontaneidade no casal. Uma vez mais sobressai a importância do fator tele no encontro do casal, na vontade de envolverem no compromisso de investimento na relação (Moreno, 1999).

Fazendo um resumo da participação desde casal no programa, tornou-se evidente a existência de uma grande cumplicidade e espontaneidade entre os cônjuges durante a intervenção. A área sexual assume-se como um domínio de alavancagem na relação. As dificuldades que vivenciam originam-se essencialmente na ausência situacional de uma comunicação conjugal positiva, verificando-se também um *insight* relativamente ao funcionamento das dinâmicas da relação. Apesar dessa consciência, o grau moderado de envolvimento dos elementos do casal na aquisição de competências assertivas durante o programa, indicia a necessidade de continuidade numa abordagem terapêutica de educação e enriquecimento conjugal.

CONCLUSÕES

4. Conclusões

A procura de uma relação íntima satisfatória e duradoura é um objetivo comum à maioria dos indivíduos (Narciso & Ribeiro, 2009). Esta vertente dos relacionamentos interpessoais constrói-se ao longo um processo dinâmico e complexo (Relvas, 2000; Narciso, 1994/1995), onde uma multiplicidade de fatores obriga a um constante reajuste (Narciso & Ribeiro, 2009; Aboim, 2006; Singly, 2000; Minuchin, 1982) de duas partes individuais que juntas perfazem uma terceira (Caillé, 1991). Nesse palco amoroso, torna-se premente investir em ferramentas e competências assertivas que potenciem o bem-estar e satisfação dos protagonistas na sua dramatização conjugal.

Acreditamos que esta investigação permite identificar potencialidades, bem como limitações e pistas para investigações futuras que abordem a educação e enriquecimento da relação íntima.

Esta evidência vai de encontro com a tendência referida na literatura de que comunicação é a queixa mais frequente em contexto terapêutico (Andolfini, 2002). As dificuldades que se fazem sentir nesta área podem ser transversais a outros domínios da relação (Alarcão, 2006) e contribuir para a diminuição da satisfação ao longo do processo da conjugalidade (Narciso & Ribeiro, 2009; Norgren et al., 2004; Fowers, 2001). Essa questão verifica-se num dos elementos do C2, cuja dificuldade sentida na expressão das suas necessidades de proximidade física, bem como na expressão não-verbal das mesmas (toque, contacto ocular) parece interferir na integração da emocionalidade negativa e positiva. A dificuldade na expressão verbal das necessidades deve-se à ausência situacional de comunicação assertiva entre o casal. Isto porque essa ausência apenas se verifica em determinadas situações. Afinal é através desse canal que os elementos do casal podem expressar as suas necessidades em termos de sentimentos e emoções (Pérez & Estrada, 2006).

A entrevista *IRI* permitiu-nos recolher elementos emocionais, cognitivos e comportamentais através da palavra, que orientaram a intervenção. A técnica da escultura foi o veículo pelo qual essa informação se tornou presente através da “ação”, elemento central do modelo psicodramático Moreniano. Nesse sentido, o uso da técnica da escultura veio confirmar maioritariamente os resultados obtidos na entrevista, conforme se verificou no C1 e C2, em que a comunicação requer mais intervenção, e indiciam igualmente uma perceção bastante satisfatória na maioria das áreas da intimidade conjugal. No C2 a área da intimidade sexual destaca-se claramente como a mais satisfatória segundo os dados fornecidos pela *IRI*. Verificou-se ainda uma certa dissidência entre os resultados da *IRI*, no que se refere às áreas da procura/prestação de cuidados no C2, e os conteúdos “externalizados” na execução das respetivas estátuas. Isso deve-se ao facto da *IRI* não avaliar certas dimensões que a técnica da escultura permite avaliar, sendo que o mesmo se verifica no sentido contrário. Por outro lado, realça a facilitação dos benefícios de utilizar diferentes abordagens, instrumentos e técnicas para a prática terapêutica. Permitiu recolher mais informação, potenciando os resultados da intervenção.

Alguns ganhos referidos nas sessões são inerentes aos resultados da técnica psicodramática. Todos os participantes afirmam ter beneficiado com a execução da técnica da escultura, que consideraram ser bastante eficaz, apontado a sua “exatidão”, a possibilidade de facilitar uma visão alternativa das situações; o facto de permitir um “diálogo corporal”, que, sem palavras, expressa conteúdos que por vezes são difíceis de verbalizar. Dentro dos ganhos identificados surge a aquisição de ferramentas no que se refere a competências emocionais e de comunicação assertiva, validação do insight relativamente ao estado atual do relacionamento; o aumento do autoconhecimento e das

dinâmicas relacionais existentes, bem como o facto de terem alcançado uma maior proximidade.

Os próprios objetivos pelos quais a técnica é utilizada em contexto terapêutico verificaram-se nas vivências dos participantes, tornando-se em simultâneo uma técnica de recolha de informação e de intervenção.

O programa parece ter tido resultados satisfatórios, analisando os ganhos mencionados pelos cônjuges. No entanto, a intervenção psicológica realizada evidenciase em ambos os casais a existência de alguma resistência na promoção de mudanças na estrutura profunda das dinâmicas disfuncionais identificadas. Mas denota-se haver lugar para uma continuidade no trabalho de educação e enriquecimento da relação conjugal, conforme sugerem alguns elementos.

Consequentemente, essa falta de investimento identificada poderá dever-se a uma das limitações que se aponta nesta investigação, a curta duração do programa. É necessário determinado tempo para que se adquiram novas competências e alterações no comportamento. Outra limitação reconhecida foi a dimensão reduzida da amostra (apenas dois casais). Atendendo às limitações apontadas, e ao cariz exploratório da investigação, esperamos que as mesmas possam servir de linhas orientadoras para estudos futuros.

Seria pertinente que em futuras investigações utilizassem uma amostra mais diversificada em termos de faixa etária; uma amostra de casais homossexuais; uma amostra que permitisse comparar indivíduos casados com indivíduos que vivem em coabitação; casais com filhos comparativamente a casais sem filhos.

De alguma maneira sentimos que o programa, pela forma como foi concebido, poderá constituir uma primeira etapa para os casais decidirem se querem ou não investir na terapia. O programa que inicialmente foi desenvolvido para a aquisição de algumas

competências serviu maioritariamente para levantamento das áreas nas quais o casal poderá investir, de forma a alcançar melhorias na relação íntima.

Esperamos que os resultados atingidos possam contribuir para a investigação e prática clínica no que concerne a uma abordagem preventiva eclética, que permeie o uso de técnicas psicodramáticas na área da conjugalidade.

Referências Bibliográficas

- Aboim, S. (2006). Conjugalidade, afetos e formas de autonomia individual. *Análise Social*, vol. *XLI 180*, 801-825.
- Accordino, M. P. & Guerney, B. G. Jr. (2001). The empirical validation of relationship enhancement couple and family therapy. In D. J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*, 403-442. Washington, DC: American Psychological Association.
- Aeron, A. & Henkemeyer, L. (1995). “Marital satisfaction and passionate love”. *Journal of Social and Personal Relationships*, *12*, 139-146.
- Alarcão, M. (2002). *(Des) Equilíbrios Familiares*. Coimbra: Quarteto.
- Almeida, L. S. & Freire, T. (2007). *Metodologia em Psicologia e Educação*. 4ª Edição. Braga: Psiquilíbrios.
- Anderson, H. & Goolishian, H. (1988). Human systems as linguistic systems: Preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory. *Family Process*, *27*, 371-393.
- Andolfini, M. (2002). *A crise do casal – uma perspectiva sistémico-relacional*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Andrade, M. M. (2001). *Introdução à metodologia do trabalho científico* (5ª ed.). São Paulo: Atlas.
- Anton, C. L. I. (2000). *A escolha do conjugue/ Um entendimento sistêmico e psicodinâmico*. Porto alegre: Artes médicas do Sul.
- Baumeister, R. F. & Braravsky, E. (1991). Passion, intimacy and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review*, *3* (1), 47-67.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T. (1988). *Love is never enough*. New York: Harper & Row.
- Benjamin, L. T. (1997). *A history of psychology: Original sources and contemporary research* (2nd ed.). New York: McGraw Hill.
- Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2009). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, 23, 203-214.
- Blatner A. & Blatner, A. (1988). *Uma Visão Global do Psicodrama: Fundamentos históricos, teóricos e práticos*. Ágora: São Paulo.
- Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L. & Orsillo, S. M. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital and Family Therapy*, 33 (4), 501-516.
- Bodenmann, G. (2007). *Dyadic coping inventory (DCI)*. Testmanual. Bern, Göttingen: Huber & Hogrefe Tests.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. (2004). The couples coping enhancement training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 55, 477-484.
- Bowlby, J. (1969/84). *Attachment and loss: Attachment*. London: Basic Books (2nd.Edition).
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1990). Preventing Marital Dysfunction: Review and Analysis. In F. D. Fincham & T. N. Bradbury (Eds.), *The psychology of*

- marriage: Basic issues and applications* (pp-375-401). New York: Guilford Press.
- Broderick, C. B. & Schrader, S. S. (1991). The history of professional marriage and family therapy. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Org.), *Handbook of Family Therapy*, 2, 3-40. New York: Brunner/Mazel.
- Brown, S. L. (2004). Moving from cohabitation to marriage: effects on relationship quality. *Social Science Research*, 33 (1), 1-9.
- Bruun, E. L., & Ziff, A. F. (2010). *Marrying well: the clinician's guide to premarital education*. New York: W.W. Norton.
- Buck, R & VanLear, C. A. (2002). Verbal and Nonverbal Communication: Distinguishing Symbolic, Spontaneous, and Pseudo-spontaneous Nonverbal Behavior. *Journal of Communication*, 52 (3), 522-541.
- Bustos, D. M. (2001). *Perigo...Amor a vista! Drama e psicodrama de casais. 2ª edição*. S.Paulo: Aleph.
- Caillé, P. (1991). *Un et un font trois: Le couple révèle à lui-même*. Paris: ESF.
- Calvedo, C. & Guernsey, B. G. (1999). Relationship enhancement enrichment and problem-prevention programs: Therapy-derived, powerful, versatile. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy*, 73-105. Lillington, NC: Edwards Brothers
- Cardoso, M. S. (1996). A utilização da escultura na terapia de casal e suas potencialidades. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 33-38.
- Caron, J. P. (1987). Pour une approche psycholinguistique de la argumentation. Em, G. Piérait-Le-Bonmzc. *Connaître et le Dire*. Bruxelles: Mardaga.
- Christensen, A. & Heavey, C. L. (1990). Interventions for couples. *Annual Review Psychology*, 50, 165-190.

- Clark, M. S. & Reis, H. T. (1998). Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 39, 609-672.
- Cordova, J. V., Gee, C. B. & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.
- Costa, M. E. (2000). “O desenvolvimento da intimidade”. *Provas de agregação* (não publicado).
- Costa, M. E. (2005). *À procura da intimidade*. Porto: Edições Asa.
- Costa, M. E. (2010). Intimidad: Ser y Estar en la Relación. *Revista de Psicoterapia*, 21 (81), 107-131.
- Crespo, C., Narciso, I., Ribeiro, M. T. & Costa, M. E. (2006). Desenvolvimento da Escala de Dimensões da Intimidade: primeiro estudo empírico. *Psychologica*, 41, 45-63.
- Cruz, A. S. (2015). *Perspectivas Integradoras sobre o Psicodrama Moreniano: Os teóricos, os terapeutas e os clientes*. Dissertação de Doutoramento, Universidade Fernando Pessoa.
- Cukier, R. (2002). *Palavras de Jacob Levy Moreno*. Ágora: São Paulo.
- Cunha, P. (2008). *Conflito e negociação*. (2ªed.). Porto: Edições Asa.
- DeMaria, R. & Hannah M.T. (2003). *Building Intimate Relationships: Bridging Treatment, Education, and Enrichment*. New York: Brunner/Mazel.
- Diniz-Neto, O. & Féres-Carneiro, T. (2005c). Vida conjugal, família e trabalho. In, A. Hounie & W. Camargos (Orgs.), *Manual dos transtornos de défice de atenção*, 546-596. Belo Horizonte: Editora Info.
- Duck, S. & Wriqth, P. H. (1993). Reexamining gender differences in same-gender friendships: A close look at two kinds of data. *Sex Roles*, 28 (11-12), 709-727.

- Dunn, K., Croft, P. & Hackett, G. (2000). Satisfaction in the sex life of a general population sample. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26, 141-151.
- Dyer, G. H. (1985). *The effects of marriage enrichment on neomarital relationships*. Unpublished master's thesis, Texas University, Denton.
- Dyer, P. M. & Dyer, G. H. (1999). Marriage enrichment, A. C. M. E. – style. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 28-54). Lllington, NC: Edwards Brothers.
- Eckman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. N. Y. Holt & Company.
- Ellis, A. (1962). Irracional ideas that cause and maintain neuroses. In A. Ellis. *Reason and emotion in psychotherapy*, 78-94. New York: Stuart.
- Ellis, A. (1977). The nature of disturbed marital interactions. In: A. Ellis & Greiger (Orgs.). *Handbook of rational-emotive therapy*, 77-92. New York: Springer.
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 12, 4-21.
- Ellis, A. (2003). The nature of disturbed marital interaction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 147-153.
- Espina, A. (1997). El uso de la escultura en la terapia de pareja. *Revista de Psicoterapia*, 7 (28), 29-44.
- Feldman, R. S. (2001). *Compreender a Psicologia*. Amadora: Editora McGraw-Hill de Portugal.
- Féres-Carneiro, T. & Neto, O. (2010). Construção e dissolução da conjugalidade: padrões relacionais. *Paidéia*, 20 (46), 269-278.

- Ferreira, L. C., Narciso, I. & Novo, R. (2013). Authenticity, work and change: a qualitative study on couple intimacy. *Families, Relationship and Societies*, 2 (3), 339-54.
- Ferreira, L. C., Narciso, I. & Novo, R. F. (2012). Intimacy, sexual desire and differentiation in couplehood: A theoretical and methodological review. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 38,(3), 263-280.
- Figueiredo, P. V. (2005). A influência do Locus de Controlo Conjugal, das Habilidades Sociais Conjugais e da Comunicação Conjugal na Satisfação com o Casamento. *Ciências e Cognição*, 6, 123-132.
- Fincham, F. D. (2003). Marital Conflict: Correlates, Structure, and Context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23-27.
- Floyd, F., Markman, H., Kelly, S., Blumberg, S., & Stanley, S. (1995). Prevention: Conceptual, research, and clinical issues. In N. Jacobson & A. Gurman (2^a. ed.), *Clinical handbook of marital therapy*, 173-195. New York: Guilford.
- Fonseca, J. (2000). *Psicoterapia da relação: elementos de psicoterapia contemporânea*. São Paulo: Ágora.
- Fowers, B. J. (2001). The limits of a technical concept of a good marriage; Exploring the communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 327-340.
- Gergen, K. L. (1998). The ordinary, the original and believable in psychology's construction of the person. In B. M. Bayer & J. Shotter (Orgs.), *Reconstructing the psychological subject. Bodies, practices and technologies*, 111-125. London: Sage.
- Goleman, D. (1997). *Inteligência Emocional*. Lisboa: Temas e Debates.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. New York: W. W. Norton & Company.

- Gottman, J., & Gottman, J (1999). The marriage survival kit. In R. Berger & M.T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy*, 304-330. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Guba, E. G. & Lincoln, Y. (2012). “Controversias paradigmáticas” en: Norman Denzin Y Yvonna Lincoln (comps), *Manual de investigación cualitativa, Paradigmas y perspectivas en disputa, Volúmen II*, 38-78. España: Gedisa.
- Guerney, B. G., Jr., & Maxson, P. (1990). Marital and family enrichment research: A decade review and look ahead. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1127-1134.
- Guerney, B. G., Jr., Brock, G. & Coufal, J. (1986). Integrating marital therapy and enrichment: The Relationship Enhancement approach. In N. Jacobson & A. Gurman (Eds.). *Clinical Handbook of Marital Therapy* (pp. 151-172). New York: Guilford Press.
- Gurman, A. S. & Fraenkel, P. (2002). The history of couple therapy: A millennial review. *Family Process*, 41, 199-260.
- Hahlweg, K., Markman, H.J., Thurmaier, F., Engl, J. & Eckert, V. (1998). Prevention of marital distress: Results of a German prospective longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 12, 543-556.
- Halford, W. K. (2004). The future of couple relationship education: Suggestions on how it can have a difference. *Family Relations*, 53, 559-566.
- Halford, W. K., & Moore, E. N. (2002). Relationship education and prevention of couple relationship problems. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (3rd ed.), *Clinical handbook of couple therapy*, 40-419. New York: Guilford Press.
- Halford, W. K., & Simons, M. (2005). Couple relationship education in Australia. *Family Process*, 44, 147-159.

- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, sex and intimacy.: Their psychology, biology, and history*. New York: HarperCollins.
- Heller, P. E. & Wood, B. (1998). The process of intimacy: Similarity, understanding and gender. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(3), 273-288.
- Hilgard, E. R., Leary, D. E. & McGuire, G. R. (1991). The history of psychology: A survey and critical assessment. *Annual Review of Psychology*, 41, 70-107.
- Holman, T. B., Larson, J. H., & Harmer, S. L. (1994). The development and predictive validity of a new premarital assessment instrument: The preparation for marriage questionnaire, *Family Relations*, 43, 46-52.
- Hook, M., Gerstein, L., Detterich, L & Gridley, B. (2003). How Close Are We? Measuring Intimacy and Examining Gender Differences. *Journal of Counseling and Development*, 81, 462-472.
- Jakubowski, S. F., Milne, E. P., Brunner, H., Miller, R. B. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. *Family Relations*, 53, 528-536.
- Johnson, S. & Lebow, J. (2000). The “coming of age” of couple therapy: a decade review. *Journal of Marital Family Therapy*, 26, 23-38.
- Kellerman, P. F. (1992). *Focus on psychodrama: The therapeutic aspects of psychodrama*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Kipper, D. (1997). Classical and contemporary psychodrama: A multifaceted, action oriented psychotherapy. *International Journal of Action Methods*, 50(3), 99-107.
- Kipper, D. A. (1996). The emergency of role playing as a form of psychotherapy. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 49, 99-119.

- Kippler, D. A. (1998). Psychodrama and trauma: implications for future interventions of psychodramatic role-playing modalities. *International Journal of Action Methods: Psychodrama, Skill Training, and Role Playing*, 51(3), 113-121.
- Knapp, P. (2004). *Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed.
- L'Abate, L. & MacHenry, S. (1983). *Handbook of marital interventions*. New York: Grune and Stratton.
- Laidlaw, G. R. (1957). The psychiatrist as marriage counselor. In C. E. Vincent (Org.), *Readings in marriage counseling. Journal of Marriage and Family*, 26, 65-71.
- Larsen, A. S. & Olson, D.H. (1989). Predicting marital satisfaction using PREPARE: A replication study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15, 311-322.
- Larson, J. H. & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228-237.
- Levine, S. B. (1992). *Sexual life: A clinician guide*. New York: Plenum Press.
- Lima, V. S., Viera, F & Soares, I. (2006). Vinculação em casais: Avaliação da representação da Intimidade e da Interacção Conjugal. *Psicologia*, XX (I),51-63.
- Lipovetsky, G. (1997/2000). *A terceira mulher – Permanência e Revolução no Feminino*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lippert, T. & Prager, K. J. (2001). Daily experiences of intimacy: A study of couples. *Personal relationships*, 8, 283-298.
- López, L. (2005). Técnicas Psicodramáticas. In Fábregas (Org.). *Más allá del Monigote. Lecciones de Psicodrama* (148-164). Las Palmas de Gran Canarias: Hamalgama Editorial.
- Markey, B., & Micheletto, M. (1997). *Instructor manual for FOCCUS*. Omaha, NE: Archdiocese of Omaha.

- Markman, H.J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Storaasli, R. D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 210-217.
- Markman; H. J., Floyd, F. J. Stanley, S. M. & Lewis, H. C. (1995). Prevention: conceptual, research and clinical issues. In N. Jacobson & A. Gurman (2nd ed.), *Clinical handbook of marital therapy* (pp. 173-195).
- Matos, P. M., Duarte, C. & Costa, M. E. (2011). *Famílias: questões de desenvolvimento e intervenção*. Porto: LivPsic.
- McGuirl, K. E. & Wiederman, M. W. (2000). Characteristics of the ideal sex partner: Gender differences and perceptions of the preferences of the other gender. *Journal of Sex & Marital Therapy, 26*, 153-159.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative Research: a guide to design and implementation*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Michael, P. (1983). *The effect of growth in marriage for newlyweds on newlywed couples' perception of trust, intimacy, and overall quality of the relationship*. Unpublished master's thesis, University of Missouri, Kansas City.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and Change*. New York: Guilford Press.
- Miller, S. & Sherrard, P. (1999). Couple communication. In R. Berger and M.T. Hannah (Eds.) *Preventive approaches in couple therapy*. (pp. 125-148) Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Miller, S. (1971). The effects of communication training in small groups upon self-disclosure and openness in engaged couples' systems of interaction: A field experiment. *Dissertation Abstracts International, 32*, 2819A-2820A.

- Minuchin, S. (1982). *Famílias: funcionamento e tratamento*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Moreno, J. L. (1978). *Who shall Survive? Foundations of sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon, New York: Beacon House Inc.
- Moreno, L. J. (1997). *Psicodrama*. São Paulo: Cultrix.
- Moss, B. F. & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *National Council on Family Relations*, 42 (1), 31-37.
- Narciso, I. & Ribeiro, M. T. (2009). *Olhares sobre a Conjugalidade*. Lisboa: Coisas de Narciso, I. (1994/95). Metamorfose do amor e da Satisfação Conjugal. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 10/11, 129-139.
- Narciso, I. (2001). *Conjugalidades Satisfeitas mas não perfeitas – À Procura do Padrão Que Liga*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Texto policopiado.
- Narciso, I. S. B. (2002). Janela com vista para a intimidade. *Psychologica*, 31, 49-62.
- Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (2007). *Terapia familiar: conceitos e métodos*. Porto Alegre: Artmed.
- Norgren, M. de B. P., Souza, R. M. de, Kaslow, F., Hammerschmidt, H. & Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9, 175-584.
- Olsen, D. H., Fournier, D. H., & Druckman, J. M. (1996). *PREPARE*. Minneapolis, MN: Life Innovations.
- Otero, L. e Guerrelhas, F. (2003). Saber falar e saber ouvir: a comunicação entre casais. Em F. C. Conte e M. Z. S. Brandão (orgs.) *Falo ou não falo?* 71-84. Arapongas: Mecenaz.

- Palazzoli, M. S., Boscolo, L., Ceccin, G. & Prata, G. (1980). Hypothezing, Circularity, Neutrality: three guidelines for the conductor of the session. *Family Process*, 19 (1), 3-12.
- Perel, E. (2007). *Mating in captivity: Sex, lies and domestic bliss*. London: Hodder.
- Pérez, A. I. & Estrada, C. S. (2006). Intimidad y Comunicación en Cuatro Etapas de la Vida de Pareja: Su Relación con la Satisfacción Marital. *Archivos Hispanoamericanos de Sexologia*, 12 (2), 133-163.
- Pinto, E. B. (2004). A Pesquisa Qualitativa em Psicologia Clínica. *Psicologia USP*, 15 (1/2), 71-80.
- Pio de Abreu, J. L. (2006). *O Modelo do psicodrama moreniano*. Lisboa: Climepsi.
- Popovic, M. (2005). Intimacy and its relevance in human functioning. *Sexual and Relationship Therapy*, 20 (1), 31-49.
- Purnine, D. M. & Carey, M. P. (1997). Interpersonal communication and sexual adjustment: The roles of understanding and agreement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1017-1025.
- Relvas, A. P. (1999). *Conversas com famílias: discursos e perspectivas em terapia familiar*. Porto: Afrontamento.
- Relvas, A. P. (2000). *O ciclo vital da família*. Porto: Afrontamento.
- Relvas, A. P. (2001). Terapia conjugal e sexualidades. *Revista de Humanidades e Tecnologias, Dossier Psicologia*, 1/5, 271-278.
- Robinson, D. N. (1995). *An intellectual history of psychology (3rd ed.)*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Rojas-Bermúdez, J. (1997). *Teoria y técnica psicodramáticas*. Buenos aires: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.

- Rojez-Bermúdez, J. (2012). Y las cosas se hicieron instrumentos, objeto intermediário e intraintermediario en sicodrama. In *Actualizaciones en Sicodrama: Imagen y Acción en la Teoría y La Práctica* (Vol. 6, pp.89-111). Coruna: Spiralia Ensayo.
- Sampaio, D. & Gameiro, J. (1985). *Terapia Familiar*. Biblioteca Ciência do Homem. Porto: Afrontamento.
- Santos, A. (1998). Auto-apresentação, apresentação do átomo social, solilóquio, concretização e confronto. In R. Monteiro (Org.), *Técnicas Fundamentais do Psicodrama* (105-125) (2ª ed). São Paulo: Ágora.
- Schaefer, M. & Olson, D. (1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-60.
- Serra, A. M. (2011). Intercâmbio das psicoterapias. S. Paulo: Roca.
- Serrano, G. (1996b). *Elogio da la negociación*. Discurso inaugural lido en la solemne apertura del curso académico 1996-97, Santiago de Compostela, Universidad de Santiago de Compostela.
- Silliman, B., Stanley, S. M., Coffin, W., Markman, H. J. & Jordan, P. L. (2001). Preventive interventions for couples. In H. A. Santisteban, R. F. Levante & J. H. Bray (Eds), *Family psychology: Scientific based interventions*, 69-87. Washington D. C.: American Psychological Association.
- Silva, L. & Vanderberghe, L. (2008). A importância do treino de comunicação na terapia comportamental de casal. *Psicologia em Estudo*, 13(1), 161-168. Maringá-Brasil.
- Simon, Sterlin & Wynne. (1997). *Vocabulário de Terapia Familiar*. Barcelona: Gedisa editorial.
- Singly, F. (2000). *Libres ensemble: L'individualisme dans la vie commune*. Paris: Nathan.

- Soeiro, A. (1995). *Psicodrama e Psicoterapia*. Ágora: São Paulo.
- Sousa, J. (2006). As famílias como projetos de vida: O desenvolvimento de competências resilientes na conjugalidade e na parentalidade. *Saber (e) Educar* 11, 41-47.
- Stenberg, R. J. (1997). "Construct validation of a Triangular Love Scale". *European Journal of Social Psychology*, 27, 313-335.
- Talmadge, L. D. & Dabbs, Jr. J. M. (1990). Intimacy, conversational patterns, and concomitante cognitive/emotional processes in couples. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 473-488.
- Turano, E. R. (2005). Métodos Qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. *Revista Saúde Pública*, 39(3), 507-514.
- Twohey, D. & Ewing, M. (1995). The male voice of emotional intimacy. *Journal of Mental Health Counseling*, 17(1), 56-62.
- Vanderbergh, L. (2006). Terapia comportamental de casal: Uma retrospectiva da literatura internacional. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, VIII (1), 145-160.
- Wagner, A. & Falcke, D. (2001). Satisfação conjugal e transgeracionalidade. *Psicologia Clínica*, 13, 11-24.
- Watzlawick, A. S. (1994). Prefácio. In P. Watzlawick (Org.) *A realidade inventada*. Campinas: Psy.
- Watzlawick, P., Beavin, J. & Jackson, Don D. (2007). *Pragmática da comunicação: um estudo dos padrões, patologias e paradoxos da interação*. São Paulo: Cultrix.
- Weakland, J., Fish, R., Watzlawick, P. & Bodin, A. (1974). Brief therapy: Focused problem resolution. *Family Process*, 13, 141-168.

- Weingarten, K. (1992). A consideration of intimate and non-intimate interactions in therapy, *Family Process*, 31, 285-305.
- Willi, J. (1997). "The significance of romantic love for marriage". *Family Process*, 36, 171-182.
- Yaniv, D. (2011). Revisiting morenian psychodramatic encounter in light of contemporary neuroscience: relationship between empathy and creativity. *The arts in psychotherapy*, 38, 52-58.

ANEXOS

Anexo 1 – Consentimento Informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

Projeto de investigação:

“Competências de Assertividade na Relação Íntima: Uma Abordagem Eclética”

Eu, _____,

aceito participar no Programa Breve de Promoção de Competências de Assertividade na Relação Íntima, a decorrer na Clínica Pedagógica de Psicologia da Universidade Fernando Pessoa, composto por 5 sessões. Assim sendo, autorizo a gravação em áudio da entrevista, após a explicação que me foi dada acerca da minha participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído(a). Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que considerei necessárias e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia, as informações que me foram prestadas versaram os objetivos e os métodos da investigação e que, fui informado(a) de que tenho o direito de recusar, em qualquer momento, a minha participação no estudo, sem que isso acarrete qualquer prejuízo pessoal.

Fui também informado de que será sempre respeitada a minha confidencialidade e anonimato.

O participante: _____

O investigador responsável: _____

Data: _____ / _____ / _____

Anexo 2 - Questionário sociodemográfico

Questionário sociodemográfico

Por favor coloque uma cruz (x) no quadrado respetivo

1. **Sexo:** Masculino
Feminino
2. **Idade:** _____ anos
3. **Estado civil:** Casado(a)
União de facto/coabitação
4. **Duração da relação conjugal:** _____ anos/meses
5. **Habilitações literárias (até que ano estudou?)** _____
6. **Situação profissional:** Empregado Reformado(a)
Desempregado(a) Estudante
7. **Profissão:** _____
8. **Nº de filhos** _____
9. **Residência:** Meio rural
Meio urbano

Muito obrigada pela colaboração!

Anexo 3 – Programa das sessões do PBPCARI

1ª Sessão	<ul style="list-style-type: none">- Acolhimento do casal.- Preenchimento do questionário sociodemográfico.- Entrevista individual (IRI- <i>Intimate Relationship Interview</i>) aos elementos do casal.
2ª Sessão	<ul style="list-style-type: none">- Execução da técnica psicodramática (escultura) pelos elementos do casal e comentários.- Devolução individual dos resultados da entrevista a cada cônjuge e comentários.- Tarefa de casa individual e de casal
3ª Sessão	<ul style="list-style-type: none">- Avaliação do trabalho de casa.- 2º Momento da execução da técnica psicodramática (escultura).- Avaliação dos ganhos casal (individuais e em conjunto).

Anexo 4 – Casal 1, 2ª sessão do PBPCARI

1ª Escultura de Isolda

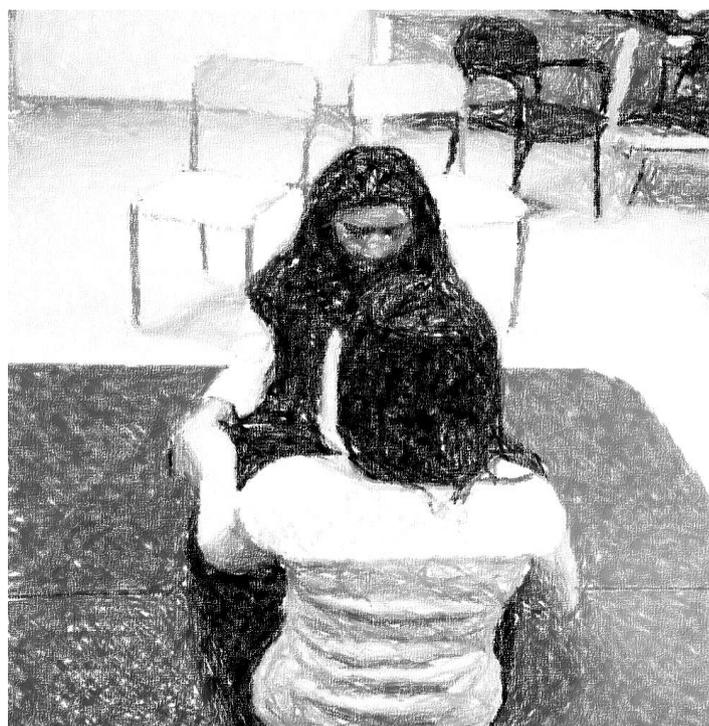


Anexo 5 - Casal 1, 2ª sessão do PBPCARI

1ª Escultura de Tristão



Anexo 6 – Casal 1, terceira sessão do PBPCARI
2ª Escultura de Tristão



Anexo 7 – Casal 1, terceira sessão do PBPCARI

2ª Escultura de Isolda



Anexo 8 – Casal 2, terceira sessão do PBPCARI

1ª Escultura de Helena,



Anexo 9 – Casal 2, 2ª Sessão

1ª Escultura de Páris



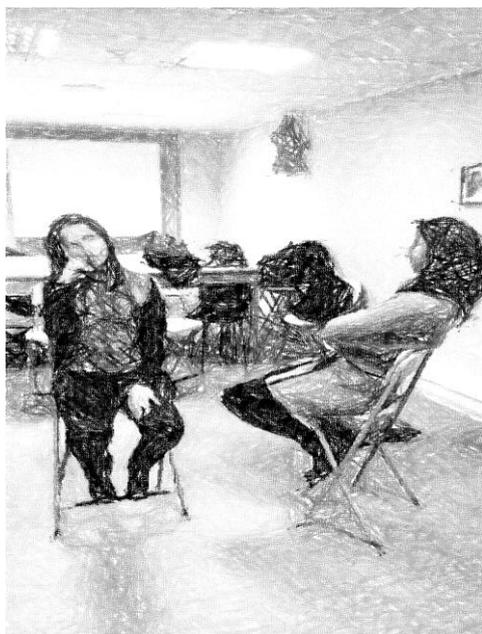
Anexo 10 – Casal 2, 3ª Sessão

2ª Escultura de Páris



Anexo 11 – Casal 2, 3ª Sessão

2ª Escultura de Helena



Anexo 12 – Casal 2, 3ª Sessão
2ª Escultura final (modificada) de Helena

