

---

# Capítulo 23

## Aprendendo a construir e a reconstruir uma relação a dois: repertório do casal

Nione Torres  
Marina Gomes Wielewicki

Ao pensar a construção de uma relação a dois, antes de mais nada, é importante refletir o que é o amor e a difícil (ou impossível?) tarefa de defini-lo, uma vez que sabe-se ser o amor um misto de muitos sentimentos, com densidades distintas e que variam de acordo com os parceiros (pois cada qual tem sua própria história), dos momentos diferentes de vida quando se relacionam, além da interação que está acontecendo entre eles (Guilhardi, 2008).

Para Buscaglia (2000):

*"Amor é uma reação emocional e que se aprende. É uma resposta para um grupo de estímulos e comportamentos aprendidos. Como qualquer comportamento aprendido é provocado pela interação daquele que aprende com seu meio, com a habilidade da pessoa para aprender..." (p. 72).*

É possível pensar, então, que não deva ser o amor por si só que se aprende, mas aprende-se (e, portanto, se constrói) ao vivenciá-lo numa relação dual tanto os comportamentos encobertos quanto os abertos. Entre estes comportamentos podem-se identificar: ternura, cumplicidade, medo, tolerância, raiva, paixão, humildade, rejeição, fidelidade, humor, punição, dependência, intimidade do corpo e do emocional, entre muitos outros; certamente, esta lista jamais se completará.

Vale assinalar que como qualquer outro comportamento aprendido, o amor está diretamente relacionado às contingências que o ser humano experiencia ao interagir com seu ambiente e vice-versa, assim como, a história de vida singular das pessoas envolvidas na relação, além do aspecto de que só emergirá em condições nas quais são cultivadas interações genuínas. Dessa forma, somente numa relação continuada,

---

- Na página em que se encontra o item 3-a, referindo-se à expressão do sexto parágrafo "procedimento terapêutico"<sup>1</sup>:

(<sup>1</sup>) Na literatura vigente observa-se poucas citações sobre tal procedimento terapêutico. Duas referências a serem citadas: Gottman, J. M. *et al* (1976) e Smith (2008).

e vivenciando basicamente as nuances de vários sentimentos, como os acima relatados, é que a construção da relação afetiva vai se fazendo.

Por outro lado, será exatamente neste contexto que os conflitos eclodirão. Surgindo, desse modo, uma ampla variabilidade de comportamentos de fuga/esquiva, que vão desde simples dificuldades de entendimento no relacionamento até sua própria ruptura, desencadeando, evidentemente, dores emocionais, sentimentos de desamparo, solidão e vários outros comportamentos, tanto públicos quanto encobertos, nos parceiros envolvidos.

Estudos recentes sobre relacionamento amoroso buscam identificar algumas (entre tantas) razões de tais conflitos surgirem numa relação a dois e, muitas vezes, levar a um déficit na sua construção, ou mesmo, ao término dela.

Entre importantes razões observadas, serão discutidas a seguir: as regras e as auto-regras disfuncionais a partir da história de contingências de vida de cada membro do par; o padrão comportamental infantil de amor de um ou ambos os parceiros; e um déficit/ ausência de habilidades pessoais/ interpessoais no comportamento de um ou de ambos envolvidos.

## 1. Regras e auto-regras disfuncionais:

Primeiramente é preciso que se diga que todos os seres humanos anseiam por um relacionamento especial (bem-vindos à espécie humana, não é verdade?), e, nessas tentativas, a pessoa busca outra pessoa para que, por exemplo, esteja ao seu lado para "o que der e vier"; que seja sua cúmplice, que a defenda; em outras palavras, que "reforce seu comportamento" a partir das contingências produzidas pela própria relação.

Dessa forma, o relacionar-se tem um lugar de destaque na vida dos seres humanos saudáveis, até porque *é um vínculo maior, mais profundo e íntimo que qualquer outro*. É nesta intimidade especial que os parceiros geralmente reproduzem o modelo de amor que cada um aprendeu a partir das suas primeiras experiências de vida, de suas próprias histórias de contingências de reforçamento, assim como das contingências vivenciadas na própria relação que está ocorrendo.

Neste sentido, a aprendizagem sobre o amor (assim como, o construir uma relação) vai se mantendo e se fortalecendo, sem que, muitas vezes, a pessoa (única na sua própria história) tenha a autoconsciência de que está elaborando e vivenciando regras e auto-regras a respeito do que pensa saber sobre o relacionar-se amorosamente e também sobre uma relação de amor ideal. Isso gerará, à medida que a relação vai acontecendo, um maior distanciamento das reais contingências que permeiam uma relação afetiva, e, (por que não?), também efetiva.

O que se constata é que estas auto-regras, ao serem vivenciadas num relacionamento a dois, poderão se conflitar significativamente com as contingências reais que emergem a partir do viver com outro ser (tendo em vista que este também vem para a relação com suas próprias auto-regras; sua própria história) o que tornará o vínculo, no mínimo, vulnerável, uma vez que proporcionarão contextos interpessoal e pessoal com sentimentos bastante dolorosos, como ansiedade, desamparo, tristeza, tensão (para enumerar apenas alguns).

Achados sobre este tema indicam que, entre as auto-regras mais comuns, pode-se verificar:

- Preciso de alguém mais forte do meu lado para que eu possa ser feliz;
- Tenho que ceder sempre para o outro me amar e não me rejeitar;
- Amar é não estar só. Farei qualquer coisa para não me sentir só;
- Amor é sofrimento, assim, preciso abrir mão das minhas vontades, do que sinto, do que penso e, então, eu amo;
- É importante estar sempre certo, caso contrário o outro jamais vai me respeitar;
- Concessões são muito importantes, senão não demonstro que amo;
- Somos eu e você contra o mundo: só assim seremos felizes;
- Casamento é para sempre.

Na verdade, tais auto-regras apresentam-se na direção reversa do “você me dá prazer ou faz sentir-me bem” que, segundo Skinner (1995), é o elemento reforçador que há no amor.

Como ilustração básica destas auto-regras e/ou regras disfuncionais cita-se dois exemplos:

- “*Quando prometi amar até a morte*”: será que a pessoa em questão pensa, na verdade, “até meu espírito e minha alma morrerem”? O amor não pode matar um ser humano de medo, assim como o amor não faz um ser humano desejar a morte! Ele não é e jamais poderá ser uma lista de más ações! Ao contrário, o amor enquanto sentimento e vivência perdoa, se arrepende, mostra remorso (Smith, 2008). Pode parecer paradoxal, todavia o que pode levar o amor à morte (no sentido de acabar/ findar) é a vida, melhor dizendo, as contingências de vida que aquele casal está experienciando.
- “*O anel que tu me deste, era vidro e se quebrou*”: avalia-se, assim, que uma aliança simboliza amor ou simboliza controle? O abuso emocional e o abuso verbal tornam-se, então, o seu material? É possível, portanto, pensar ser isto uma sentença de prisão e não um relacionamento, pois são comportamentos de dominação e manipulação (Smith, 2008). O amor, ao contrário, precisa ser afirmativo; ele necessita dar espaço (e muito!) para as diferenças comportamentais (algo inegável entre as pessoas), podendo, assim, fazer eles íntimos a partir delas. Dessa forma, uma relação amorosa poderá ser construída e ambos os parceiros poderão crescer, tornando-se, desta maneira, adultos na relação.

## 2. Amor Infantil: características comportamentais

Nesse *continuum* também é possível apontar outra grande razão que pode tornar bastante difícil a construção de uma relação a dois: o chamado “amor infantil”.

Segundo Smith (2008), no Amor Infantil, a pessoa:

- Vê o outro como extensão de si mesmo;
- Apresenta medo do abandono;
- Necessita de constante reforço para sentir/saber que é amada;
- Tem comportamentos de dependência com relação aos outros a fim de satisfazer suas necessidades físicas e emocionais;
- Demonstra grande dificuldade em controlar comportamentos relacionados às suas emoções;

- Precisa, frequentemente, de comportamentos que denotam certezas;
- Sente que inexistem fora da presença da pessoa amada;
- Vive apenas o momento;
- Vê-se como o centro do universo;
- Apresenta comportamentos de medo com relação às mudanças e comportamentos de esquiva ao esforço excessivo para fazê-las;
- Lança mão de quaisquer comportamentos para não perder seu relacionamento, optando até por perder a si mesmo e
- Suas necessidades são discriminadas como imediatas e desesperadas.

Por outro lado, cabe identificar, então, o que significa “estar presente como adulto”. Ser adulto numa relação significa, por exemplo, discriminar que aquilo que inicialmente atrai em um parceiro, nem sempre se traduz em algo com o qual a pessoa gostaria de viver pelo resto da sua vida e ser capaz de compreender que não será ele o agente de mudança comportamental do outro. Isso leva a crer que o amor com maturidade requer um autoconhecimento mais profundo e um conhecimento também importante da pessoa com quem está se relacionando, além do comprometimento do querer crescer (aqui, querer crescer no sentido de aprender habilidades na relação com o outro que possam produzir efeitos reforçadores para o outro e, a partir dessa interação, para si próprio, promovendo, conseqüentemente, o crescer pessoal e o crescer da relação).

Smith (2008) demonstra em seus estudos que, no Amor Adulto, a pessoa:

- Contempla suas necessidades sob uma perspectiva adequada e comporta-se na direção de satisfazê-las;
- Considera-se inteira como é, não dependendo, dessa forma, de outra pessoa para deixá-la completa;
- Sente-se emocionalmente segura e assim consegue tolerar/aceitar sentimentos de tristeza e ansiedade (por exemplo), sem se deixar consumir por eles;
- Identifica/ observa que é amada e não precisa procurar comportamentos na outra pessoa que possam provar isso;
- Sente-se capaz de avaliar as situações e fazer julgamentos baseados em dados de realidade, além de buscar atitudes saudáveis no que se refere à satisfazer suas necessidades;
- Aceita comportamentos de imperfeição em si mesmo e nos outros e não se sente humilhada ou temerosa quando comete erros;
- Assume atitudes de responsabilidade por sua vida, porém, discrimina que não pode controlar tudo que acontece;
- Sente-se completa em si;
- Planeja o futuro enquanto vive o momento (aprendeu com o passado);
- Possui a habilidade de lidar com a empatia, o sentimento de culpa e a flexibilidade para mudança;
- Discrimina que ir além de sua zona de conforto é reforçador e essencial para o seu bem-estar geral;
- Consegue aceitar a perda, todavia, nunca a de si mesmo.

### 3. Habilidades pessoais/interpessoais: déficit ou ausência

Complementando o raciocínio até aqui exposto, um outro gerador de conseqüências significativamente negativas numa relação a dois é a ausência ou déficit de habilidades pessoais e/ou interpessoais em um ou ambos os parceiros. Estes podem ser: a) ausência ou déficit de empatia, b) inflexibilidade de pensamentos e ações; e c) dificuldades em dar suporte emocional e em expressar eficazmente (Inassertivamente) sentimentos e assinalamentos.

#### a)Habilidade de ser empático:

Já foi amplamente demonstrado, através de estudos, que a habilidade da empatia é a chamada “pedra de toque” de todos os relacionamentos. Pode-se defini-la como: “(...) a capacidade de compreender e sentir o que alguém pensa e sente em uma situação de demanda afetiva, comunicando-lhe adequadamente tal compreensão e sentimento” (Del Prette e Del Prette, 2001).

Neste sentido, ressalta-se também Buscaglia (2000), o qual propõe que “o amor responsável possui empatia, principalmente, no que se refere a *sentir com...*”.

Desta maneira, assinala-se ser a empatia uma importante ferramenta no diálogo e na comunicação de um casal, o que leva a crer, então, ser grande facilitadora na construção de uma relação amorosa. Ao demonstrá-la na relação, observa-se que esta habilidade é capaz de tirar os parceiros de uma situação na qual se sentem há anos-luz de distância um do outro e faz com que se sintam próximos, por exemplo, numa mesma sala.

A partir da expressão da empatia, o par envolvido conseguirá se comunicar, pois se constroem, com ela, pontes de ligação (diga-se de passagem, íntimas) num lugar em que existiam muralhas de pedra. Resgata-se, dessa forma, a sensação de proximidade, uma vez que com a ajuda do sentimento empático, diluem-se sentimentos desagradáveis (como a raiva, a mágoa, o ressentimento) e, assim, o casal consegue pensar e discutir as resoluções de problemas que os envolvem.

Estudos sobre o tema mostram, também, que o desenvolvimento e a aplicação da empatia no *setting* terapêutico, em caso de terapia de casal, podem trazer importantes resultados clínicos.

A seguir apresenta-se a descrição de um procedimento terapêutico<sup>1</sup> nomeado por estas autoras como exercício de *escuta empática ou escuta ativa*, e, na sequência, o relato de um exemplo de como se dá a referida intervenção.

O procedimento segue basicamente três passos:

Passo 1: Comunicação e resumo do que o parceiro disse – (“Eu estou entendendo o que você diz?”)

Passo 2: Validação do ponto de vista e sentimentos do parceiro – (“O que você diz faz sentido para mim...”)

Passo 3: Compreensão do estado emocional do outro – (“Pelo que você disse, imagino como se sente...”)

O exemplo da intervenção terapêutica no seguimento destes passos será ilustrado a partir de um caso clínico que possui as seguintes características: a esposa se

apresenta com queixas e um comportamento bastante inflexível com relação ao envolvimento do marido com seus respectivos familiares, principalmente no que tange ao relacionamento com sua mãe, tornando a relação dual acentuatadamente conflitiva.

Terapeuta (T.) diz para o marido (G.):

- G., diga a ela como você se sente com relação ao fato dela não aceitar que você dispense atenção à sua mãe, coibindo inclusive as visitas... Apenas expresse seus sentimentos de maneira clara... bem clara... (passo 1)

Marido virando-se para a esposa (M.) diz:

- M., quando digo que vou visitar minha mãe, o que, atualmente, só acontece aos domingos, e você reage de forma agressiva, fico muito aborrecido; me chateia mesmo, pois vejo que você não está respeitando o que é importante para mim, o que sempre fez parte da minha vida... Não está respeitando meu espaço e meus sentimentos... Fico também com muita raiva...

Após a sugestão de escutar ativamente e não discutir, T. diz para a esposa:

- M., vamos ver se entendeu bem o que G. disse. Repita, por favor, as palavras dele, começando desta forma: "Se estou entendendo..."

M. começa a falar tentando reproduzir a fala do marido.

T., após fala da esposa, intervém, novamente, por discriminar que ainda não havia ficado bem claro para M. o que G. havia expressado, perguntando:

- É isto, G.? Está certo?

Marido responde:

- Numa parte, sim... Noutra ainda não totalmente...

T. dirigindo-se novamente ao marido, fala:

- Diga a ela, G., qual a parte que sim e qual não

Marido retoma a fala no aspecto que expressa seus sentimentos; ele reforça mais ainda o que sente e pensa.

T. retoma e volta-se para a esposa, dizendo:

- M., você compreende que G. tem necessidade de ver sua família? Visitá-los e principalmente, a sua mãe, com quem gosta de conversar; e, pelo menos, aos domingos estar junto dela, manter o vínculo, etc... etc?; até porque esta relação tão próxima sempre fez parte da história dele. Quando o conheceu isto já acontecia, lembra-se? (passo 2)

M. responde:

- É! Acho que sim... É que eu não estou acostumada com isto, pois minha família nunca foi assim... Não somos assim... A gente pouco se vê...

T. novamente volta-se para a esposa e diz:

- M., você entende, então, que os sentimentos dele e como ele se comporta a partir deles fazem sentido? (ainda passo 2)

Esposa responde:

- Sim... Fazem...

T., então, finaliza:

- Quero agora, M., que, por um momento, você imagine o contrário... Se você tivesse um relacionamento próximo, bem forte com sua mãe, sua família, enfim, e ele, G., não gostasse que você fosse vê-los, ficasse se queixando (ou mesmo, implicando muito com isso), como você se sentiria... Como você reagiria...

T. aguarda alguns instantes e complementa:

Responda, então a isso, olhando e falando diretamente para seu marido. (passo 3)

Esposa, olhando firmemente para o marido, diz:

- Nossa... G. começo a compreender como você se sente quando faço isso! Se fosse comigo eu ficaria bravíssima... Com raiva... Magoada... É... Você tem razão!!!

Evidentemente, não é um processo simples de ser realizado no contexto clínico, contudo, não há como buscar a reconstrução de uma relação, a fim de criar um vínculo de amor bem fortalecido e respeitável, sem que um veja e ouça o outro.

## **b) Habilidade de ser flexível: comportamentos reforçadores**

Numa relação afetiva é importante que os parceiros tenham a habilidade comportamental da flexibilidade; deste modo, eles colaboram em grande parte para a continuidade deste relacionamento em função das conseqüências que geralmente se produzem ao se comportar a partir dessa habilidade. Colocando em outras palavras, é uma forma de demonstrar, assim, outras habilidades, tais como afeto, desprendimento, compreensão, compaixão pelo outro.

A habilidade de ser flexível pressupõe uma variada gama de comportamentos reforçadores, e que, diga-se de passagem, se organizam e se reorganizam a partir das diferenças comportamentais entre os parceiros e das mudanças que vão acontecendo na vida a dois.

Aqui, na verdade, pode-se nomear como comportamento de conceder. (Conceder é o comportamento que geralmente ajuda garantir a continuidade do vínculo em razão de envolver os sentimentos acima citados.) A realidade das relações na vida de seres humanos demonstra que sem concessões uma relação está, certamente, fadada ao fracasso.

Por outro lado, é preciso ficar atento aos comportamentos que resultam das chamadas "concessões ocultas". Estas podem colocar o relacionamento em risco e, evidentemente, até miná-lo. Isso porque quando a pessoa se força, com freqüência, a realizar coisas por esQUIVA que, de outra maneira, não desejaria realizar, as conseqüências podem ser sentimentos de mágoas, mal-estar e conflitos, o que pode, ao longo do tempo, levar a desgastes importantes.

Estudos demonstram que, na relação dual, quando um dos parceiros cede mais que o outro, a questão a ser analisada não é o quanto um ou outro cede e, sim, o bem-estar que ambos sentem na relação. Ou seja, se o ceder traz harmonia e, dessa forma, os dois não se sentem lesados, não há por que se preocupar. Ao contrário, quando o ceder faz parte de um jogo para se esquivar de conflitos, para ter poder, para cobrar depois, ou mesmo, com a expectativa de que assim o outro também o fará, gerará, obviamente, um processo disfuncional para ambos e, por extensão, para a relação.

No contexto clínico é papel do terapeuta, através de citações de exemplos de contingências vivenciadas pelo casal, levar a pessoa (ou o casal) a discriminar que em

relacionamentos com maturidade faz-se importante adaptar-se a contextos, a fases e a tempos ao longo da vida, uma vez que estes são absolutamente naturais; e, que em cada fase torna-se preciso uma comunicação honesta entre os parceiros, a fim de, por exemplo, estabelecerem novos ajustes.

Portanto, os acordos precisam acontecer a partir de um contexto em que cada um do par deverá expor seus pensamentos, seus sentimentos, seus pontos de vista, treinar o comunicar, o dialogar e principalmente, ouvir o que o outro tem a dizer. (aqui se faz presente o uso da habilidade do comunicar-se com assertividade).

Diante desta questão, também é preciso como intervenção terapêutica no trabalho clínico com o casal levar a pessoa a colocar-se no lugar do outro para discriminar o que o outro deseja, o que o agrada e/ou o desagrada; e, também, falar dos próprios sentimentos de forma assertiva, ao invés de falar sobre o que o outro faz. Aqui o objetivo é cada um do casal compreender os seus pontos de vista e não se sentir criticado, ou mesmo cobrado.

Quanto mais os dois, conscientemente, fizerem concessões, mais próxima e íntima pode se tornar a relação.

### **c) Habilidade de dar suporte emocional: características comportamentais**

A habilidade agora abordada está relacionada à disponibilidade comportamental de se doar, de tolerar e de compreender.

É indiscutível que uma das características mais importantes de uma boa relação está nessa habilidade de dar suporte ao outro. Explica-se: todo ser humano saudável precisa, em algum momento, de conforto - do famoso "colo". Se o momento está pedindo, então, o elemento do casal que se apresenta emocionalmente mais estável precisa ser o "arrimo emocional". Dessa forma, estarão aproveitando eventos de aversividade naturais no processo da vida e transformando-os em um diferencial positivo no relacionamento. Será preciso dar o "colo".

Vale enfatizar que os seres humanos devem (ou precisam) saber que novos eventos vitais pedem novos comportamentos e, a disponibilidade interna de um dos parceiros, em tal momento, poderá auxiliar no estreitamento da relação do casal, possibilitando até opinar sobre detalhes com os quais ele/ela não concorda.

No contexto clínico, novamente pode-se lançar mão, como intervenção, do exercício de escuta empática ou ativa, aqui já apresentado; buscando também outros recursos terapêuticos, por exemplo, como poemas e/ou músicas que estejam relacionados às contingências pelas quais o casal está experienciando e que deverão, então, ser analisados e discutidos com a pessoa (ou com o par).

## **4. Conclusão**

Foram aqui apresentadas algumas reflexões a partir de tão intrínseco e inesgotável tema. Quando Skinner (1995, p.16) deu significado em "eu te amo" como sendo essencialmente "você me dá prazer ou faz sentir-me bem", fortaleceu, assim, a idéia de que há no amor um grande elemento reforçador, ou seja, exatamente as consequências que advém do comportamento de amar.

Adequado seria, portanto, o casal experienciar contingências realísticas de um relacionamento, no sentido de facilitar a construção do mesmo de forma saudável,

essencialmente para reafirmar que "(...) tudo que os amantes fazem no sentido de ficarem juntos é reforçado por essas conseqüências (...)” (Skinner, 1995, p.16).

Enfim, as inúmeras habilidades pessoais e interpessoais, tais como: empatia, flexibilidade, aceitação, compaixão, acolhimento, parceria, comprometimento, maturidade, “pôr um ponto e começar outra vez” (ou seja, perdão), humildade, identificação (não apenas atração), entre tantas outras envolvidas na construção de uma relação afetiva, podem ser aprendidas, mais ainda ao se vivenciar as contingências de uma relação, possibilitando ao casal ou à pessoa a comportar-se amorosamente.

Encerra-se, a partir disso, tão somente, com uma frase: *aprender a amar e, por conseguinte, aprender a construir uma relação afetiva, parece levar o ser humano a constantes mudanças em função de fazê-lo vivenciar um processo de aprendizagem que não há finitude (mesmo porque o próprio comportamento de aprender não o tem)... Desse modo, há que se vivenciar o amar... Simplesmente...*

## Referências

- Alves, R. (1992). *O retorno e terno*. Campinas, SP: Papirus.
- Aratagy, L. R. (2007). *O anel que tu me deste: o casamento no divã*. São Paulo, SP: Artemeios.
- Buscaglia, L. (2000). *Amor*. Um livro maravilhoso sobre a maior experiência da vida. Rio de Janeiro, RJ: Nova Era.
- Comte-Sponville, A. (1995). *Pequeno tratado das grandes virtudes*. São Paulo, SP: Martins Fontes.
- Del Prette A. & Del Prette Z.A.P. (2001). *Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Gottman, J. M., Notarius, C. I., Gonzo, J. & Markman, H.J. (1976). *A couple's guide to communication*. Champaign, IL: Research.
- Guilhardi, H. (2008). *Como a análise do comportamento define o amor?* Ano1, n 17. [online] <http://www.terapiaporcontingencias.com.br> [2008, Ago]
- Greive, B. T. (2007). *A simples verdade sobre o amor*. Rio de Janeiro, RJ: Sextante.
- Skinner, B. F. (1989/1995). *Questões recentes na Análise do Comportamento*. (Trad. De Anita Liberalesso Neri). Campinas, SP: Papirus.
- Smith, R. L. (2008). *Mentiras no altar*. Campinas, SP: Verus.