

## Promoção de Competências de Comunicação num Grupo de Jovens Casais

Maria Emília Costa \*

Apresenta-se um programa de promoção de competências de comunicação implementado junto de um grupo de jovens casais com uma relação não disfuncional. Trata-se dum programa semi-estruturado com uma orientação educativa numa perspectiva cognitivo - comportamental. Mudanças positivas ao nível da comunicação assim como da relação e da percepção de problemas foram referidas pelos casais.

Nos últimos 20 anos, a psicoterapia conjugal começou a ocupar um lugar diferenciado entre as formas de intervenção psicológica. Esta diferenciação deve-se não só a um aumento significativo da investigação nesta área como também à maior percentagem de pedidos de ajuda por parte de casais com dificuldades no seu relacionamento. Isto não quer dizer que desde há 20 anos o número de casais com uma relação disfuncional tenha aumentado, mas que as mudanças sociais obrigaram a uma nova forma de perspectivar e viver a relação, mais aberta e horizontal, em que não se evita falar sobre as dificuldades relacionais e o prazer e a satisfação conjugal são cada vez mais valorizados. Esta maior exigência leva a um aumento de procura de apoio no exterior no sentido de enriquecer a relação.

Inicialmente o apoio conjugal era feito por médicos, advogados, educadores, assistentes sociais e padres. Em termos psicológicos, a psicoterapia conjugal começou por adoptar muito da psicoterapia familiar; era como que uma estratégia desta. Foi em 1969 que R. Stuart publicou uma primeira obra em que nos oferece um modelo sequencial de intervenção psicológica específica junto de casais (Broderrick e Schroder 1981).

Três modelos teóricos de psicoterapia conjugal predominam neste momento: psicanalítico, comportamental e sistémico. Apesar das diferenças entre estes modelos, podemos dizer que os pontos comuns são

maiores que os divergentes: a tendência a ver o casal não como dois indivíduos separados, mas como uma unidade em que a mudança numa das partes invariavelmente afecta a outra; devido ao processo de *feedback* as relações nunca são unilaterais; os problemas conjugais são definidos como função da distância entre as necessidades e expectativas individuais, por um lado, e a comunicação ou modo de interacção do casal, por outro.

Paralelamente, como aconteceu noutros domínios da intervenção psicológica, começou também a acentuar-se a importância em promover a aquisição de competências de comunicação no casal, em vez de limitar a intervenção a situações de grave disfuncionamento. É a um programa de promoção de competências de comunicação realizada junto de jovens casais que se refere este artigo. Este programa desenvolveu-se na Unidade de Consulta Psicológica de Adultos do Serviço de Consulta Psicológica e Orientação Vocacional da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Uma das valências daquela Unidade é a intervenção psicológica junto de casais quer sob a forma de psicoterapia conjugal quer sob a forma de grupos de desenvolvimento.

### Programas existentes

Nas duas últimas décadas surgiram inúmeros programas de aquisição de competências dirigidos a casais, cujo objectivo principal é o crescimento e enriquecimento do casal e da relação através de uma acção mais promotora que remediativa.

De uma forma geral, tem-se dedicado pouca atenção a este processo de prevenção e promoção do relacionamento conjugal, talvez

(\*) Assistente da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Membro do Serviço de Consulta Psicológica e Orientação Vocacional onde é responsável pela Unidade de Consulta Psicológica de Adultos.

devido à tendência generalizada para só recorrer a uma ajuda exterior quando o problema está instalado. Muitas vezes o casal sabe o que fazer mas não como fazer; por isso, experienciar uma situação de aprendizagem de competências que o ajudem a confrontar-se com situações actuais e futuras é sem dúvida uma forma de evitar que situações de disfuncionalidade surjam. (Stury *et al.* 1986).

Estes programas, uns mais centrados no cliente outros mais comportamentalistas, têm algumas características comuns: (a) contrato de duração; (b) tópicos específicos a serem trabalhados já acordados com clientes; (c) meio de aquisição de competências não necessariamente orientadas para mudar a estrutura básica da relação do casal; (d) os objectivos de treino de competências são fundamentalmente educativos e orientados para o enriquecimento da relação; (e) destinados a situações cuja problemática ainda não existe, e se existe, não é ainda do âmbito disfuncional ou patológico onde só a psicoterapia é eficaz e (f) geralmente estruturados.

Os programas existentes são dirigidos aos períodos pré-matrimonial, neo-matrimonial e matrimonial. Os mais numerosos são os últimos. Sem pretender fazer uma síntese, convém, no entanto, referir alguns destes programas mais citados na literatura. (Joanning *et al.* 1980, L'Abate 1981, Levant 1983)

O *Minnesota Couples Communication Program* (Miller *et al.* 1975) é um programa dirigido fundamentalmente para a aquisição de competências de comunicação em que a responsabilização e consciencialização de cada um dos elementos do casal na sua relação são valorizadas. Tem uma orientação educacional desenvolvimentista, focaliza-se mais no promover do que no remediar, vê a relação como um sistema em que ambos são intervenientes e responsáveis e apresenta uma rede conceptual de referência que permite ao casal compreender e analisar sistematicamente as características da sua relação. Os grupos devem ser pequenos (5 a 7 casais) e voluntários. O programa está estruturado em 4 sessões semanais de 3 horas.

Também Guernsey (1977) apresentou um programa (*Conjugal Relationships Enhance-*

*ment*) orientado para os problemas da comunicação, apoiando-se numa perspectiva rogeriana e na teoria da aprendizagem social. Os grupos são constituídos por 3 a 5 casais e têm uma duração de 24 horas sendo a sua distribuição flexível. É um programa mediamente estruturado.

Os *Marriage Enrichment Programs For Couples* (L'Abate *et al.* 1975, 1977) são um conjunto de programas bem estruturados onde aspectos afectivos e cognitivos da vida conjugal são combinados. Cada programa é administrado em sessões de uma hora ao longo de 6 semanas e destina-se a lidar com áreas potenciais de conflito: pré-conjugal, sexual e conjugal. Na pré-conjugal encontramos temas como a confrontação com a mudança, resolução de problemas, coabitação. Na sexual destacam-se assuntos como clarificação de atitudes sexuais e satisfação sexual. Finalmente, na área conjugal, são de destacar a assertividade, igualdade, reciprocidade, negociação e resolução de conflitos.

Estes são alguns exemplos de programas, com características diferentes mas com objectivos comuns: a optimização da relação do casal. Outros menos estruturados poderiam ser referidos como os grupos de encontro de casais, normalmente implementados por organizações religiosas ou grupos de casais que se realizam aos fins de semana.

De uma forma geral os estudos realizados com este tipo de programas manifestam resultados positivos; existem contudo, limitações metodológicas na maioria dos estudos: medidas subjectivas, falta de controlo adequado ou de *follow-up* (L'Abate 1981)

#### Um programa junto de jovens casais

Em Portugal, todo o trabalho realizado junto de casais quer antes quer depois do casamento tem sido objecto quase exclusivo da intervenção da Igreja. Não é nosso objectivo fazer uma avaliação ou crítica a esse trabalho; se a intervenção da Igreja é importante, ela não é contudo suficiente. Tratar-se de uma área em que a intervenção do psicólogo é necessária. Foi aliás por reconhecer esta necessidade que o pároco responsável pela freguesia onde se situa a Faculdade de Psicologia e de Ciências

da Educação solicitou uma intervenção junto de um grupo de jovens residentes nesta área.

#### Caracterização do grupo

O grupo era constituído por quatro casais com idades compreendidas entre os 21 e 30 anos; não era homogéneo quanto ao nível de escolaridade, duração do casamento e número de filhos (Quadro 1).

Quadro 1 - Caracterização do grupo de casais

| CASAI |   | IDADE | PROFISSÃO                | N.º DE FILHOS | TEMPO DE CASAMENTO |
|-------|---|-------|--------------------------|---------------|--------------------|
| A     | M | 22    | Construtor civil         | 1             | 2 anos             |
|       | F | 22    | Doméstica                |               |                    |
| B     | M | 23    | Empregado de comércio    | 0             | 10 meses           |
|       | F | 21    | Empregada de laboratório |               |                    |
| C     | M | 30    | Operador computador      | 2             | 8 anos             |
|       | F | 28    | Empregada de balcão      |               |                    |
| D     | M | 30    | Engenheiro               | 0             | 3 meses            |
|       | F | 27    | Estudante                |               |                    |

Esta heterogeneidade não nos parece contudo ser um factor negativo, na medida em que a experiência de cada um no momento pode ser enriquecedora para o outro. Não se trata também de um grupo de casais cuja relação é disfuncional, mas que desejam enriquecer a sua relação.

#### Objectivos e metodologia geral

Esta intervenção foi orientada no sentido de ajudar os membros do grupo a explorar as suas dificuldades e preocupações e a usar os recursos do grupo para encontrar respostas adaptadas às suas questões. A intervenção tem uma dimensão preventiva e desenvolvimental, pois dirige-se no sentido de proporcionar aos

casais a aquisição de competências e informação essencial para resolver problemas futuros. O processo envolve duas etapas básicas: a primeira caracterizada pelo desenvolvimento de relações intragrupo que permite a cada membro falar de si próprio; a segunda está associada à acção dirigida para a aprendizagem de competências em que o grupo facilita a descoberta de alternativas, a avaliação das suas implicações e finalmente a sua prática e implementação.

Este programa foi implementado por 3 jovens psicólogos (1) sob a orientação da autora. As sessões realizaram-se quinzenalmente ao sábado de tarde, com a duração de duas horas cada e tiveram lugar nas instalações de um centro de atendimentos da paróquia. Após cada sessão havia uma discussão sobre a forma como tinha decorrido e programava-se a sessão seguinte em conformidade; trata-se portanto de um programa mediamente estruturado. Cada sessão teve actividades práticas quer no grupo quer fora dele.

O programa teve início com uma sessão de apresentação do grupo, identificação de necessidades e expectativas e caracterização da

(1) M. Céu Machado, Paula Campos, Rosa M. Vieira

devido à tendência generalizada para só recorrer a uma ajuda exterior quando o problema está instalado. Muitas vezes o casal sabe o que fazer mas não como fazer; por isso, experienciar uma situação de aprendizagem de competências que o ajudem a confrontar-se com situações actuais e futuras é sem dúvida uma forma de evitar que situações de disfuncionalidade surjam. (Stury *et al.* 1986).

Estes programas, uns mais centrados no cliente outros mais comportamentalistas, têm algumas características comuns: (a) contrato de duração; (b) tópicos específicos a serem trabalhados já acordados com clientes; (c) meio de aquisição de competências não necessariamente orientadas para mudar a estrutura básica da relação do casal; (d) os objectivos de treino de competências são fundamentalmente educativos e orientados para o enriquecimento da relação; (e) destinados a situações cuja problemática ainda não existe, e se existe, não é ainda do âmbito disfuncional ou patológico onde só a psicoterapia é eficaz e (f) geralmente estruturados.

Os programas existentes são dirigidos aos períodos pré-matrimonial, neo-matrimonial e matrimonial. Os mais numerosos são os últimos. Sem pretender fazer uma síntese, convém, no entanto, referir alguns destes programas mais citados na literatura. (Joanning *et al.* 1980, L'Abate 1981, Levant 1983)

O *Minnesota Couples Communication Program* (Miller *et al.* 1975) é um programa dirigido fundamentalmente para a aquisição de competências de comunicação em que a responsabilização e consciencialização de cada um dos elementos do casal na sua relação são valorizadas. Tem uma orientação educacional desenvolvimentista, focaliza-se mais no promover do que no remediar, vê a relação como um sistema em que ambos são intervenientes e responsáveis e apresenta uma rede conceptual de referência que permite ao casal compreender e analisar sistematicamente as características da sua relação. Os grupos devem ser pequenos (5 a 7 casais) e voluntários. O programa está estruturado em 4 sessões semanais de 3 horas.

Também Guernsey (1977) apresentou um programa (*Conjugal Relationships Enhance-*

*ment*) orientado para os problemas da comunicação, apoiando-se numa perspectiva rogeriana e na teoria da aprendizagem social. Os grupos são constituídos por 3 a 5 casais e têm uma duração de 24 horas sendo a sua distribuição flexível. É um programa mediamente estruturado.

Os *Marriage Enrichment Programs For Couples* (L'Abate *et al.* 1975, 1977) são um conjunto de programas bem estruturados onde aspectos afectivos e cognitivos da vida conjugal são combinados. Cada programa é administrado em sessões de uma hora ao longo de 6 semanas e destina-se a lidar com áreas potenciais de conflito: pré-conjugal, sexual e conjugal. Na pré-conjugal encontramos temas como a confrontação com a mudança, resolução de problemas, coabitação. Na sexual destacam-se assuntos como clarificação de atitudes sexuais e satisfação sexual. Finalmente, na área conjugal, são de destacar a assertividade, igualdade, reciprocidade, negociação e resolução de conflitos.

Estes são alguns exemplos de programas, com características diferentes mas com objectivos comuns: a optimização da relação do casal. Outros menos estruturados poderiam ser referidos como os grupos de encontro de casais, normalmente implementados por organizações religiosas ou grupos de casais que se realizam aos fins de semana.

De uma forma geral os estudos realizados com este tipo de programas manifestam resultados positivos; existem contudo, limitações metodológicas na maioria dos estudos: medidas subjectivas, falta de controle adequado ou de *follow-up* (L'Abate 1981)

#### Um programa junto de jovens casais

Em Portugal, todo o trabalho realizado junto de casais quer antes quer depois do casamento tem sido objecto quase exclusivo da intervenção da Igreja. Não é nosso objectivo fazer uma avaliação ou crítica a esse trabalho; se a intervenção da Igreja é importante, ela não é contudo suficiente. Tratar-se de uma área em que a intervenção do psicólogo é necessária. Foi aliás por reconhecer esta necessidade que o pároco responsável pela freguesia onde se situa a Faculdade de Psicologia e de Ciências

da Educação solicitou uma intervenção junto de um grupo de jovens residentes nesta área.

#### Caracterização do grupo

O grupo era constituído por quatro casais com idades compreendidas entre os 21 e 30 anos; não era homogéneo quanto ao nível de escolaridade, duração do casamento e número de filhos (Quadro 1).

Quadro 1 - Caracterização do grupo de casais

| CASAIS |   | IDADE | PROFISSÃO                | N.º DE FILHOS | TEMPO DE CASAMENTO |
|--------|---|-------|--------------------------|---------------|--------------------|
| A      | M | 22    | Construtor civil         | 1             | 2 anos             |
|        | F | 22    | Doméstica                |               |                    |
| B      | M | 23    | Empregado de comércio    | 0             | 10 meses           |
|        | F | 21    | Empregada de laboratório |               |                    |
| C      | M | 30    | Operador computador      | 2             | 8 anos             |
|        | F | 28    | Empregada de balcão      |               |                    |
| D      | M | 30    | Engenheiro               | 0             | 3 meses            |
|        | F | 27    | Estudante                |               |                    |

Esta heterogeneidade não nos parece contudo ser um factor negativo, na medida em que a experiência de cada um no momento pode ser enriquecedora para o outro. Não se trata também de um grupo de casais cuja relação é disfuncional, mas que desejam enriquecer a sua relação.

#### Objectivos e metodologia geral

Esta intervenção foi orientada no sentido de ajudar os membros do grupo a explorar as suas dificuldades e preocupações e a usar os recursos do grupo para encontrar respostas adaptadas às suas questões. A intervenção tem uma dimensão preventiva e desenvolvimental, pois dirige-se no sentido de proporcionar aos

casais a aquisição de competências e informação essencial para resolver problemas futuros. O processo envolve duas etapas básicas: a primeira caracterizada pelo desenvolvimento de relações intragrupo que permite a cada membro falar de si próprio; a segunda está associada à acção dirigida para a aprendizagem de competências em que o grupo facilita a descoberta de alternativas, a avaliação das suas implicações e finalmente a sua prática e implementação.

Este programa foi implementado por 3 jovens psicólogos (1) sob a orientação da autora. As sessões realizaram-se quinzenalmente ao sábado de tarde, com a duração de duas horas cada e tiveram lugar nas instalações de um centro de atendimentos da paróquia. Após cada sessão havia uma discussão sobre a forma como tinha decorrido e programava-se a sessão seguinte em conformidade; trata-se portanto de um programa mediamente estruturado. Cada sessão teve actividades práticas quer no grupo quer fora dele.

O programa teve início com uma sessão de apresentação do grupo, identificação de necessidades e expectativas e caracterização da

(1) M. Céu Machado, Paula Campos, Rosa M. Vieira

população. Nesta fase inicial, os casais demonstraram não ter uma ideia muito clara sobre a separação entre o papel da Igreja e do Serviço de Psicologia, o que originou uma fase de clarificação seguida pela recolha de interesses em áreas a trabalhar. Daqui surgiu a proposta de discussão e aprofundamento de temas como divórcio, coabitação com os pais, divisão de tarefas domésticas, planeamento familiar, educação dos filhos e o pedido de ajuda na resolução de conflitos.

Da análise dos pedidos, a *comunicação* parecia ser questão comum. Chegado a um consenso quanto à problemática, elaborou-se um contrato de intervenção; cada casal se desejasse poderia ter sobre áreas não contempladas no programa um atendimento individualizado que não seria feito pelas psicólogas a trabalhar com o grupo; a intervenção seria feita em grupo e no local já referido; a frequência das sessões seria quinzenal: aos sábados à tarde, com a duração de duas horas; a presença de todas era fundamental para prossecução do trabalho assim como a sua pontualidade; no final de cada sessão havia um espaço destinado à sua avaliação; cada um deveria sentir a segurança de que a sua intimidade não seria levada para o exterior.

O programa foi pois elaborado e implementado tendo em conta o contexto de intervenção, as características do grupo e as suas necessidades e visava os seguintes objectivos gerais: (a) promoção do desenvolvimento psicológico de cada elemento; (b) aquisição de competências básicas de comunicação; (c) optimização da comunicação do casal e consequentemente da sua relação; (d) treino de competências para a resolução de problemas; (e) integração das competências adquiridas. (Jacobson e Margolin 1979, Stuart 1980, Sager 1981, Jacobson 1981).

As estratégias utilizadas ao longo do programa foram, fundamentalmente, o fornecimento de informação e instrução, a modelagem, o treino de competências a adquirir, o *feedback*, a reestruturação cognitiva e a resolução de problemas. Cada sessão terminava com o preenchimento duma grelha de avaliação.

#### *Objectivos e actividades de cada sessão*

A 1.<sup>a</sup> sessão teve os seguintes objectivos: apresentação dos elementos do grupo (casais,

psicólogas), recolha das expectativas e necessidades (confronto das expectativas e representação dos casais com a capacidade de resposta dos psicólogos assim como definição de áreas a trabalhar) e elaboração de um contrato. A fotolingagem foi a actividade escolhida para facilitar a comunicação dos casais, todas as imagens seleccionadas eram agradáveis, coloridas e representavam situações relacionadas; a comunicação através de imagens é facilitadora de uma expressividade inicial.

As 2.<sup>a</sup>, 3.<sup>a</sup> e 4.<sup>a</sup> sessões foram dirigidas fundamentalmente para aspectos da comunicação verbal e não verbal.

Na 2.<sup>a</sup> sessão, procurou-se sensibilizar o grupo para os problemas da comunicação: estrutura básica do processo e identificação de factores de insucesso na comunicação interpessoal. A transmissão de informação em cadeia e a apresentação de um diaporama ("comunicar") foram as actividades realizadas em que se evidenciavam as características de uma boa e má comunicação.

Na 3.<sup>a</sup> sessão salientaram-se os aspectos verbal e não verbal da comunicação (palavra, símbolos, contacto ocular, voz, expressão facial e gestual, distância interpessoal, contacto físico). As actividades realizadas ("comunicar sem palavras", "o duplo") e a utilização de uma grelha de avaliação da comunicação não verbal visavam destacar a importância do não verbal em comunicação para perceber emoções, gestos e atitudes, suas e do outro, e foram seguidos de um exercício de aquisição de competências básicas de comunicação não verbal.

A 4.<sup>a</sup> sessão teve como objectivo a expressão de sentimentos positivos e negativos: identificação de sentimentos e sua associação a determinadas situações, aceitação dos sentimentos expressos, reforço verbal das expressões de afecto e elogio e verbalização dos sentimentos negativos de forma clara e precisa e não agressiva. A sessão foi iniciada pela utilização de uma grelha de avaliação de comunicação verbal, seguida de exercício sobre escuta e simulação de diálogo em que a vertente afectivo-emocional predominava. Nesta sessão foi introduzido uma actividade para casa ("retorno ao namoro"), que consiste na

dedicação de um tempo específico para o casal em que cada um procurará fazer coisas agradáveis para ambos; cada casal devia planear em conjunto esse espaço de tempo a dedicar inteiramente a eles próprios.

A 5.<sup>a</sup> sessão destinou-se à sensibilização para a importância da assertividade nas relações interpessoais (O que é ser assertivo? O que acontece quando não se é assertivo?) e à aquisição de competências básicas de assertividade (responder e aceitar críticas, fazer críticas de forma construtiva, fazer pedidos, saber dizer não). O grupo inicialmente foi exposto a um modelo de resposta assertiva em situação de repreensão; em seguida, foi convidado a completar uma banda desenhada em que cada um deveria reformular uma crítica feita de forma negativa e responder a um pedido ambíguo.

A 6.<sup>a</sup> e 7.<sup>a</sup> sessão tiveram como objectivos a sensibilização para a necessidade de competências específicas de resolução de problemas e conflitos. Assim a 6.<sup>a</sup> sessão dirigiu-se para o procedimento geral da resolução de conflitos interpessoais e identificação das respectivas etapas neste processo (definição do problema, exploração de alternativas e tomada de decisão). Ao longo da sessão foram realizadas actividades com apresentação de situações ao grupo em que os membros deviam definir os problemas e depois, através do "brainstorming", encontrar alternativas e, finalmente, tomar decisões. Os casais deviam fazer em casa uma lista com pedidos de mudança específicas (definição clara do problema) em relação ao outro e trocarem essas listas para que cada um pudesse ofertar essas mudanças.

A 7.<sup>a</sup> sessão centrou-se na importância das negociações e dos contratos implícitos ou explícitos nas relações (características e tipos de contratos); foi simulada uma situação problemática escolhida pelos casais e relacionada com a vida conjugal em que deveriam tomar decisões e elaborar um contrato.

A 8.<sup>a</sup> e última sessão teve como objectivo a avaliação do programa. Cada elemento referiu informalmente aspectos positivos, negativos e propostas de mudança neste programa, e seguidamente respondeu anonimamente a uma grelha de avaliação.

#### *Discussão*

Este trabalho exploratório teve como objectivo identificar áreas significativas para casais numa relação não disfuncional e simultaneamente desenvolver competências de comunicação e resolução de problemas como forma de optimização da relação. O programa apoia-se fundamentalmente numa perspectiva educativa e num modelo teórico cognitivo-comportamental.

Algumas limitações de ordem metodológica são de referir: as avaliações pré e pós programa não foram suficientemente objectivas e não foi realizado um trabalho de *follow-up*; é contudo um trabalho exploratório que nos parece válido para outros trabalhos a realizar. Outra limitação está relacionada com o facto de serem apenas psicólogas a implementar o programa sentindo-se a necessidade de um elemento masculino na equipa de trabalho; a representação de ambos os sexos (papéis e valores) parece-nos fundamental como facilitadora da comunicação e criadora de uma atmosfera de maior aceitação e compreensão. Em relação à estruturação do programa verificámos que o tempo dedicado a cada área foi curto para permitir uma maior consolidação das competências adquiridas. No entanto, era nosso objectivo, e foi pedido pelo grupo, dar continuidade a este trabalho; as áreas abordadas reconhecidas como alicerce da relação conjugal teriam oportunidade de uma maior consolidação em abordagens futuras. A semi-estruturação do programa parece-nos fundamental, na medida em que, tal como o indivíduo, o grupo é único; isto é, cada programa deve ser adaptado às características e evolução específica do grupo com que trabalhamos.

A avaliação feita pelos casais foi positiva, reconhecendo a necessidade de alargar a intervenção a outros casais, e a continuidade deste programa com temas mais específicos como sexualidade, educação dos filhos... Foram reconhecidas pelos casais mudanças significativas a nível pessoal quer na percepção de problemas quer na sua resolução assim como ao nível da comunicação do casal.

Da nossa experiência concluímos a necessidade de dar continuidade a este trabalho suprimindo algumas limitações já apontadas e reconhecemos a comunicação como área por

excelência a ser abordada em qualquer programa.

### Bibliografia

- Broderick, G. B. e Schrader S. S. (1981). The history of professional marriage and family therapy. In Gurman, A. e Kniskern D. P. *Handbook of Family Therapy* N.Y.: Brunner Mazel, 5-35.
- Guemey B. G. Jr. (1977). *Relationship enhancement*. San Francisco: Jossey-Bass
- Jacobson, N. S. e Margolin, N. (1979). *Marital therapy. Strategies based on social learning and behavioral exchange principals*. New York: Brunner Mazel.
- Jacobson, N. S. (1981). Behavioral marital therapy In Gurman, A. e Kniskern D. P. *Handbook of family therapy* N.Y.: Brunner Mazel, 556-591.
- Joanning H. et al. (1980). The educational approach to social skills training in marriage and family intervention In: Singreton W.T. *The analysis of social skills*. New York: Plenum Press, 175-190.
- L'Abate L. et al (1975). A positive approach to marital and familial intervention. In L. R. Wolberg & M. L. Aronson *Group therapy 1975: An Overview*. New York: Straton Intercontinental Medical Book Corp.
- L'Abate L. (1977) *Enrichment: structured interventions with couples, families and groups*. Washington, D. C. University Press of America.
- L'Abate, L. (1981). Skill training program for couples and families In Gurman, S. e Kniskern, D. P. *Handbook of family therapy* N. Y. Brunner Mazel, 631-661.
- Levant R.F. (1983). Major contributions toward a counseling psychology of the family: psychological - education and skills - training programs for treatment, prevention and development. *The Counseling Psychologist*, 11 3,5-27.
- Miller, S. et al (1975). *Alive and aware: improving communication in relationships*. Minneapolis: Interpersonal communications Program.
- Sager, C. J. (1981). Couples therapy and marriage contracts In: Gurman, S. e Kniskern, D. P. *Handbook of family therapy*. N. Y: Brunner Mazel, 85-130.
- Stuart, R. B. (1980) *Helping couples change*. New York: Guilford Press.
- Stucky, P. et al (1986) Premarital counseling as perceived by newlywed couples: An exploratory study. *Sex & Marital Therapy*, 221-228.

### Résumé

Costa, Maria Emília, Promotion de compétences de communication auprès d'un groupe de jeunes couples. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 1987, 3 127-132. On présente un programme de promotion de compétences de communication appliqué à un groupe de jeunes couples ne manifestant aucun trouble grave de la relation conjugale. Il s'agit d'un programme semi-structuré suivant une orientation éducative dans une perspective cognitive-comportementale. Des changements positifs au niveau de la communication, de la relation et de la perception des problèmes ont été mentionnés par les couples.

### Abstract

Costa, Maria Emília, Promotion of communication skills in a group of young couples. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 1987, 3, 127-132. A communication skills program implemented in a group of young couples with a nondisfunctional relationship is presented. It is a semi-structured educational program within a cognitive-behavioural framework. The couples reported positive changes related to communication, to problems perception, and to the relationship.