



O STATUS DO SENTIMENTO

HÉLIO JOSÉ GUILHARDI

**Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento
Campinas – SP**

CASO ERNESTO

Vamos começar com a seguinte queixa do cliente:

“Meu colega de trabalho transmite para mim culpa... Chego à repartição no horário! [Ernesto não quer chegar no horário formal...] Daí penso: ele não manda em mim. Eu posso determinar o horário em que começo a trabalhar; não ele. Quero sair mais cedo e não consigo. É uma luta interna. Cumpro todas minhas obrigações. Nada fica para trás. Por que me amarro tanto nele? Às vezes, fico lá dentro sem nada para fazer. Preciso me livrar da culpa.”

Comentários e Análises

1. Ernesto fez um depoimento no qual coloca o *sentimento de culpa* como causa das dificuldades para estabelecer uma rotina de trabalho de acordo com suas conveniências.
2. Sentimento não causa comportamento, logo culpa não pode ser causa da submissão aos critérios do colega no trabalho.
3. O colega não possui poder formal, nem hierárquico para determinar o que Ernesto deve ou não fazer, nem para controlar seus horários.

4. Vamos recordar alguns conceitos. O que causa culpa? Comportamentos e sentimentos são determinados por contingências de reforçamento. Culpa é sentimento produzido por contingências coercitivas, fundamentalmente, de punição e reforçamento negativo. Assim, na presença de um estímulo aversivo ocorre uma resposta específica, que elimina o estímulo aversivo ou reduz sua intensidade. Fala-se em comportamento de fuga. Similarmente, na presença de um estímulo pré-aversivo, o qual sinaliza a apresentação de um estímulo aversivo, ocorre uma resposta específica, que remove o estímulo pré-aversivo e postpõe a apresentação do evento aversivo. Fala-se em comportamento de fuga do evento pré-aversivo e de esquiva do estímulo aversivo. Pode-se argumentar que reforçamento negativo é procedimento que produz sentimentos de ansiedade, alívio e não de culpa. Assim, a apresentação do evento pré-aversivo (horário em que o pai usualmente chega do trabalho) sinaliza a possibilidade de ocorrência de um evento aversivo, a ser apresentado pelo pai, contingente a determinado comportamento (alternativa na qual há possibilidade de comportamentos de fuga-esquiva) ou a ser apresentado sem nenhuma relação de contingência com quaisquer comportamentos (alternativa na qual não há possibilidade de comportamentos de fuga-esquiva). O sentimento de culpa aparece associado com o de ansiedade na primeira das alternativas num arranjo especial: a emissão de comportamento específico por parte da pessoa (por ex., notas baixas no boletim, as quais delatam comportamento inadequado de estudar; empurrar o irmãozinho, que bate o nariz e sangra; quebrar um objeto importante para os pais; comer escondido brigadeiro, antes do início da festa etc.) é que evoca a operação de contingências de reforçamento negativo (ou seja, o evento aversivo produzido pelo comportamento inadequado é a instalação da contingência de reforçamento negativo e não apenas o evento aversivo em si contido na contingência). Trata-se, portanto, de um episódio comportamental, no qual existe procedimento de punição positiva. A contingência de punição envolve a emissão de uma resposta particular que produz a apresentação de um evento aversivo. A contingência de punição pressupõe a possibilidade de emissão de comportamento de esquiva: a emissão de qualquer resposta, diferente daquela específica que produz o evento aversivo, evita a apresentação do estímulo aversivo. Votemos agora para o caso em discussão.

5. A história de CR de Ernesto pode ser assim sistematizada:

- a. Pai era autoritário, agressivo, com repertório comportamental essencialmente governado por regras (e, portanto, pouco sensível às contingências de reforçamento em operação). Punia ampla gama de comportamentos de Ernesto, em particular aqueles que rotulava como insubordinação, falta de comprometimento e de responsabilidade. Punia também quaisquer manifestações de variabilidade comportamental: “Comporte-se como eu espero que o faça”, poderia ser uma frase do pai.

- b. A mãe discordava da maneira como o pai tratava Ernesto. Enfrentava o marido, em favor do filho, o que gerava intensas discussões entre eles, e desta forma, protegia o filho de entrar em contato com as intervenções aversivas do pai. As interações que se desenvolveram no seio familiar produziram um filho próximo da mãe e distante do pai.
- c. Ernesto admitia, agora na idade adulta, que não gostava do pai e que sentia certo desprezo por ele. Desde a adolescência, ficavam longos períodos sem conversar. Tal distanciamento com o tempo se acentuou. A função aversiva do pai não se esvaneceu, porém, a distância, quer ela seja física (mais distante de meu pai e raramente o vejo, por ex.), quer seja temporal (há anos meu pai não me repreende; ou meus pais moraram há muitos anos...) não altera funções que os eventos adquiriram durante o desenvolvimento da pessoa; é necessário reorganizar no *presente* contingências de reforçamento para alterar funções do ambiente e dos comportamentos *adquiridas* no passado. (mais claramente: a mera passagem de tempo não “apaga” as funções dos eventos...)
- d. A mãe de Ernesto o protegia dos excessos comportamentais do pai. No entanto, considerava importante que ele fosse “um homem de bem, trabalhador, bem sucedido etc.” A mãe reforçava positivamente comportamentos responsáveis e de comprometimento. Ou seja, as mesmas classes de respostas estavam sob influência de contingências de reforçamento diferentes vindas do pai (aversivas) e da mãe (reforçadoras).
- e. A mãe tolerava insubordinação do filho, desde que não fosse incompatível com aquisição e manutenção das classes comportamentais expostas em *d*. Ou seja, comportamentos de insubordinação eram influenciados pelas consequências naturais que produziam e a mãe não manejava consequências arbitrárias contingentes a eles. Além disso, ela reforçava positivamente a emissão de respostas de variabilidade e criatividade. Achava o filho inteligente, alegre, um líder nos grupos sociais a que pertencia etc.
- f. O pai não tolerava insubordinação, nem variabilidade comportamental (qualquer comportamento que o pai considerasse indesejado) e fazia comentários críticos quando o filho se comportava de maneiras não aprovadas por ele. Além disso, o pai dava broncas gritava com Ernesto, ficava de “cara fechada”... Não chegava, porém, a aplicar sanções concretas (por ex., proibir Ernesto de fazer seus programas, ou privá-lo de dinheiro), pois a mãe blindava o filho de entrar em contacto com as consequências arquitetadas pelo pai.
- g. Ernesto afirmava nas sessões que as ações do pai foram se tornando progressivamente indiferentes para ele: “Não dava a menor bola para ele...”. Convém destacar que o comportamento verbal não tem,

necessariamente, a função de tacto sobre sentimentos. Acrescente-se que, rephraseando Skinner, as contingências de reforçamento atuam sobre a pessoa, quer ela tenha ou não consciência delas. Ou seja, o fato de dizer que não dava a mínima ao que o pai pensava ou dizia não significa que as consequências aversivas anunciadas pelo pai não o atingiram diretamente, nem que elas não o contaminaram com funções aversivas. A mãe o protegeu, mas, não impediu que Ernesto entrasse em contacto com as consequências aversivas apresentadas pelo pai: ele as experimentou durante seu desenvolvimento. Em segundo lugar, a exposição concorrente a contingências de reforçamento positivas não anula as influências das contingências de reforçamento coercitivas (não se deve usar o raciocínio matemático no qual $+ 1$ e $- 1$ se anulam...).

6. Como resultado, Ernesto tornou-se disciplinado no trabalho, competente, gosta do que faz e é bem sucedido profissionalmente. Atente que o produto comportamental (ações e sentimentos) apresentado por Ernesto é produto da interação de contingências de reforçamento provindas do pai e da mãe. Em particular, o prazer que saboreia na sua atuação profissional advém das contingências de reforçamento positivo presentes na relação com a mãe durante a história de desenvolvimento de Ernesto (e, adicionalmente, às consequências reforçadoras positivas atuais produzidas por comportamentos profissionais diferenciados). Ernesto, graças às influências provindas da mãe, desenvolveu ampla variabilidade comportamental no trabalho, no ambiente social e familiar (o pai não conseguiu abortar a variabilidade e criatividade comportamentais do filho). O conflito atual de Ernesto resulta da interação entre as duas classes de CR. Expressa-se no trabalho, pois ali há previsão de consequências aversivas quando a variabilidade comportamental excede as regras explicitadas no contrato (embora explícitas, não são necessariamente aplicadas. Há tolerância...), logo violá-las gera culpa; por outro lado, submeter-se às regras – uma vez que aprendeu a distendê-las – é aversivo.
7. Ernesto generalizou a função aversiva do pai para o colega de trabalho.
8. No trabalho não havia nenhuma pessoa com a função da mãe, que expusesse Ernesto a contingências de reforçamento positivas concorrentes com as aversivas. Mais do que aplicar contingências de reforçamento positivas e dar modelo de atuação na vida cotidiana, a mãe era fonte contínua de reforços positivos generalizados. Esta última condição desenvolve sentimentos de autoestima; os primeiros sentimentos de autoconfiança. Pode-se concluir que há *diferenças importantes* entre duas situações: aquela em que são empregadas contingências de reforçamento positivo (por ex., no trabalho um colega de trabalho poderia utilizá-las...) e aquela em que, exatamente, as mesmas contingências de reforçamento positivo são aplicadas por uma pessoa que ama aquele que é ensinado e é amada pelo que aprende (o que ocorria em casa na relação entre Ernesto e a mãe).

Esquema das Contingências de Reforçamento no Trabalho

| Antecedentes | Respostas | Consequências |
|--|---|---|
| <p>Normas do trabalho: especificam o que, como, onde, quando fazer, bem como as consequências por se comportar de acordo e em desacordo com as normas.</p> | <p>Trabalhar sob controle de normas</p> <p>Trabalhar em desacordo com as normas</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. reforços positivos arbitrários por comportar-se de acordo... 2. reforços positivos naturais por comportar-se de acordo... 3. eventos aversivos |

Contingências de Reforçamento no Trabalho para Ernesto (1)

| Antecedentes | Respostas | Consequências |
|------------------|--|--|
| <p>Os mesmos</p> | <p>Trabalhar em desacordo com algumas normas...</p> <p>Sentimento de culpa</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Eventos aversivos por trabalhar fora das normas: <ol style="list-style-type: none"> a. estados corporais desagradáveis (aversivos), quando emite respostas da mesma classe (insubordinação) daquelas que foram punidas no passado, produzidos por associação pavloviana entre comportamentos de insubordinação com eventos aversivos ambientais sociais (críticas do pai), desde a história de CR com o pai, que produziu tais funções aversivas e b. a presença do colega com função de agente punitivo (S pré aversivo) por generalização com o pai. |

Esquema de Contingências de Reforçamento no Trabalho para Ernesto (3)

| Antecedentes | Respostas | Consequências |
|--------------|---|---|
| Os mesmos | <p>Trabalhar de acordo com as normas...</p> <p>Sentimento de opressão</p> <p>Sentimento de alívio</p> | <p>3. Eventos com <i>fenótipo</i> de reforços positivos por trabalhar de acordo com as normas:</p> <p>a. arbitrários apresentados pelo colega e outros: para Ernesto tinham <i>função</i> aversiva e não reforçadora;</p> <p>b. arbitrários apresentados pelo colega e outros: para ele tinham a função de sinalizar que a consequência aversiva não viria (reforçamento negativo).</p> |

Esquema de Contingências de Reforçamento no Trabalho para Ernesto (4)

| Antecedentes | Respostas | Consequências |
|--------------|-------------------------|--|
| Os mesmos | Sentimento de liberdade | <p>4. Eventos com <i>fenótipo</i> aversivo por trabalhar de acordo com as normas: ausentes no trabalho</p> <p>5. Eventos com função de reforços positivos por trabalhar de acordo com as normas e também em desacordo com algumas normas: as consequências positivas sociais no trabalho eram contingentes ao desempenho esperado e os comportamentos de insubordinação (por serem tolerados no ambiente profissional) eram ignorados.</p> |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| | Sentimento de satisfação | 6. estados corporais agradáveis, quando emite comportamentos da mesma classe (de acordo com as normas) daqueles que foram reforçados no passado, produzidos por associação pavloviana entre comportamentos de acordo com as normas com eventos reforçadores positivos sociais (aprovação e acolhimento da mãe) desde a história de CR com a mãe, que produziu tais funções reforçadoras positivas. |
|--|--------------------------|--|

Antes de Ernesto começar a emitir comportamentos em desacordo com as normas...

Por que os estados corporais associados com fazer fora das normas, mesmo depois do passar dos anos, não perderam a função aversiva? Porque foram emitidas respostas de fazer de acordo com as normas (comportamentos de esquiva) e não foram emitidas respostas de fazer em desacordo com as normas, a única possibilidade para testar as consequências atuais desta classe de respostas: tais respostas seriam punidas, ignoradas ou reforçadas?

O colega de trabalho tinha função pré-aversiva por generalização do pai, e não aversiva, pois nunca aplicou nenhuma consequência aversiva a comportamentos fora das normas emitidos por Ernesto. Enquanto não foi emitida nenhuma resposta em desacordo com a norma, a função pré-aversiva generalizada do colega não sofreu extinção. Porém, ocasionalmente, Ernesto emitia comportamentos fora da norma, os quais também *não eram* consequenciados de forma aversiva. Adicionalmente, outros colegas profissionais como ele, burlavam as normas do trabalho e não sofriam nenhuma consequência aversiva. Tais modelos de contingências de reforçamento não eram suficientes para tranquilizar Ernesto. Por que, então, a função aversiva não se enfraqueceu?

A resposta a tal questão tem que ser buscada na história de CR de Ernesto e nos dados de pesquisa básica. Os estudos experimentais revelaram que um comportamento de esquiva, uma vez instalado, é muito difícil de ser enfraquecido (Solomon, R.L., Kamin, L.J. e Wynne, L.C. (1953). A evidência que o colega de Ernesto não o puniu, precisa ser refinada. Em primeiro lugar, ele não era a única fonte de censura do comportamento de desrespeitar as

normas. Outras pessoas, inclusive algumas com maior poder que o colega, poderiam fazê-lo. Adicionalmente, havia a possibilidade de o colega, mesmo se calando perante ele, vir a denunciá-lo aos superiores... hipótese que Ernesto não descartava de todo. Finalmente, o colega faria careta e emitia frases (“Você chegou?!... [só agora]; “Peguei uns recados no telefone para você...”), que pertenciam a mesma classe de comportamentos de desaprovação do pai. Ernesto chegou a dizer “[o colega], às vezes, parece meu pai!” Assim sendo, a possibilidade de ocorrer a punição não estava totalmente descartada. Mas, por outro lado, as evidências fatuais indicavam que a punição não ocorria. Por que a possibilidade de ocorrência de um evento aversivo controla mais fortemente comportamentos e sentimentos do que a evidência empírica de que tal evento aversivo não ocorre? Não eram os fatos atuais que mantinham as esquivas e sentimento de culpa de Ernesto. O comportamento governado por regras (pensamentos, crenças, imagens etc.) disfuncionais em particular aquelas que envolvem comportamentos de esquiva, pode competir de modo soberano com os comportamentos selecionados pela consequência, a tal ponto que o indivíduo se torna insensível, pode-se dizer alienado, aos eventos reais presentes que ocorrem no ambiente. A crença é mais poderosa que a realidade. O comportamento governado por regras é emitido sob controle do antecedente e, muitas vezes, impede a pessoa de entrar em contato com as consequências reais disponíveis no ambiente. Na prática ela desconhece as consequências que seriam produzidas caso o comportamento de esquiva fosse sustado e outros comportamentos funcionais para a dado contexto fossem emitidos. Acrescenta-se que a consequência só selecionam comportamentos emitidos que as produzem. Se não forem emitidos comportamentos, consequências não serão produzidas; permanecerão anônimas... Assim, há necessidade de o terapeuta torná-lo consciente das origens de suas dificuldades. As interações com o pai instalaram os comportamentos de esquiva e as punições contingentes deram origem ao sentimento de culpa. As interações com a mãe instalaram comportamentos de quebrar normas e sentimentos de independência e liberdade. Os conflitos comportamentais de Ernesto eram resultado de conflitos entre as contingências de reforçamento. Ao tornar-se ciente da sua história de CR, Ernesto poderia melhor avaliar a realidade atual: suas hesitações e sentimentos de culpa não eram produzidos pelo ambiente profissional atual, mas pela sua história de CR que instalaram determinados comportamentos, sentimentos e regras (enunciados que descrevem contingências de reforçamento e têm função de evento antecedente), os quais eram apropriadas nas interações com os pais na infância, mas que não justificam a generalização no tempo (Ernesto não é mais criança...) e para contextos atuais (as consequências dos comportamentos no trabalho não são as mesmas que eram aplicadas aos comportamentos de Ernesto em sua casa na infância). Cabe ao terapeuta realizar as tarefas de tornar Ernesto consciente de que as funções do ambiente e dos comportamentos tiveram origem na história de CR a que foi exposto e de alterar tais funções no presente.

Objetivos terapêuticos

1. Levar Ernesto a compreender os conceitos de condicionamento e de generalização, ou seja, que a função do colega como evento aversivo condicionado foi adquirida por generalização da função do pai, e não por interação direta entre ele e o colega.
2. Levar Ernesto a discriminar entre as funções que o pai e o colega têm em sua vida, ou seja, romper a generalização.
3. Explicitar quais contingências de reforçamento produzem: sentimentos de culpa, de liberdade, de opressão, de alívio, de satisfação (apresentação conceitual).
4. Levar Ernesto a interromper a emissão de comportamentos de esquiva, quais sejam aqueles de acordo com as normas (comportamentos presentemente supersticioso, que impede o contato com as consequências reais disponíveis no ambiente sócio-profissional do Ernesto) e a emitir comportamentos fora das normas, o que permitirá a Ernesto entrar em contato com as consequências disponíveis no contexto sócio-profissional. Se a avaliação que Ernesto faz do contexto profissional for correta, então, os comportamentos de esquiva e o sentimento de culpa se enfraquecerão progressivamente.
5. Observar as consequências reais das respostas fora das normas e lidar com elas.
6. Reavaliar a função das consequências para comportamentos fora das normas. Analisar as funções das consequências como um fenômeno *adquirido*, conforme a história de CR de Ernesto. Se foram adquiridas, podem ser alteradas sob novas contingências de reforçamento.
7. Programar consequências reforçadoras positivas para comportamentos novos, que estejam em desacordo com as normas (dentro de limites aceitáveis).
8. Generalizar o repertório desenvolvido no contexto sócio-profissional para outros contextos (familiar, de lazer etc.).