

ALCOOLISMO: CONCEITOS DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO PARA SUPERAÇÃO

Hélio José Guilhardi¹

**Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento (CRs)
Campinas – SP**

1. Conscientizar o alcoolista de que o problema do alcoolismo inclui determinantes orgânicos, déficits de comportamentos e controles inadequados de estímulos.
2. Levar o alcoolista a optar pela superação de seus problemas e aceitar que para tal precisa da ajuda de terceiros, profissionais e não profissionais.
3. Tornar-se ciente de cada um dos passos que precisam ser dados para a superação.
4. Envolver a família e o círculo social significativo no processo de superação. Recomenda-se, quando possível, terapia e orientação familiar.
5. Evitar, como parte do processo de superação, até as últimas consequências, o uso de punição.
6. Identificar todo o encadeamento que envolve a resposta de beber (esta é o último elo de cadeia de respostas), o qual é particular para cada um.
7. Intervir a partir dos primeiros elos da cadeia.
8. Incluir reforçadores positivos arbitrários, que devem ser progressivamente substituídos por reforços naturais, para manutenção de quaisquer grupos de elos comportamentais apropriados (outras respostas, em particular as incompatíveis, com aquelas que pertencem ao encadeamento de beber).
9. Reprogramar, de forma minuciosa, controles de estímulos para a rotina cotidiana da pessoa (prever nesta reorganização dias atípicos, tais como feriados, fins de semana, férias etc.).
10. Reconhecer que o álcool é um *reforçador negativo* que elimina estados corporais aversivos, denominados síndrome de abstinência, e não um reforçador positivo.

¹ Setembro/2010. Revisto em julho/2013.

11. Reconhecer que os estímulos associados ao álcool: bar, garrafa e outros têm apenas aparentemente função de SD+², aquele que estabelece a ocasião em que a emissão da resposta de beber, produzirá acesso a reforçadores positivos. A principal função daqueles estímulos é de SD-, aquele que estabelece a ocasião em que a emissão da resposta de beber, minimiza ou elimina temporariamente estados corporais aversivos de abstinência. A confusão que se faz, nesta condição de consumo de álcool, entre SD+ e SD ocorre porque não se faz a correta distinção, aliás nada fácil, entre usuário social do álcool e dependente químico do álcool.
12. Reconhecer estados corporais aversivos de abstinência, mesmo os incipientes, e descobrir outros procedimentos (diferentes de consumo de álcool) para minimizá-los.
13. Reconhecer que o álcool altera a função de eventos ambientais. Assim, para a pessoa alcoolizada, o que lhe parecia ser aversivo, se torna menos aversivo, se torna menos ameaçador – diminui a fobia social, por exemplo; eventos ou coisas que não lhe eram muito significativas, ganham temporariamente reforçador maior.
14. Aprender que as mudanças favoráveis do álcool no item anterior são temporárias. As funções do ambiente físico e social podem ser alteradas através de outros mecanismos: ampliando o repertório comportamental de modo geral (descobrimo novos interesses, desenvolvendo novas habilidades etc.); enriquecendo as interações sociais; refinando o potencial de seus órgãos dos sentidos, de modo a tornar-se capaz de reagir ao ambiente com discriminações sensoriais e percepções mais elaboradas. O desenvolvimento de novos comportamentos e maior agudeza sensorial – sem necessidade de recorrer a elementos químicos para produzir alterações motivacionais e perceptuais – significa habilitar-se melhor para agir e sentir.
15. A função de reforço positivo do álcool (tais como sabor, cheiro e estado corporal agradável se faz mais significativa no início do uso da bebida, mas o que caracteriza a dependência é a função de eliminação da síndrome de dependência, fenômeno corporal, determinado pelo primeiro nível de seleção (sensibilidade desenvolvida pelo organismo exposto ao consumo do álcool) e regulado por alterações fisiológicas. Não se trata, portanto, de um fenômeno essencialmente psicológico, embora inclua aspectos de aprendizagem; de qualquer forma é pouco sensível à “força de vontade”.
16. Produzir S^Ds para o outro (tornar-se acolhedor, aproximar-se de pessoas, iniciar interações com o outro etc.) e reagir diante das pessoas com a presunção de que o outro pode ser fonte de SDS+ (acolher as aproximações das pessoas, interpretar as interações sociais como positivas, manter e ampliar as interações sociais etc.) sem associar as pessoas com o álcool.

² A distinção que fiz entre SD+, associado a reforço positivo, e SD--, associado a reforço negativo, é arbitrária, não obstante didática.

17. Detectar as contingências de reforçamento (CRs) atuais que mantêm o encadeamento de beber, pois aquelas que o levaram a iniciar o ritual de beber raramente são as mesmas que mantêm o padrão comportamental presente.
18. Tornar-se mais sensível ao que seus comportamentos – apropriados e inapropriados – causam no outro que lhe é significativo.
19. Ampliar a lista de reforçadores positivos e não considerar nenhum deles trivial, nem desprezível.
20. Tornar-se sensível tanto às consequências positivas, como às aversivas a longo prazo.
21. Estabelecer relações claras entre os três termos da tríplice contingência, de modo o mais abrangente possível, não apenas na relação com a bebida.
22. Aumentar a tolerância à frustração.
23. Consumir álcool é comportamento de fuga-esquiva; é comportamento que produz sensações que simulam aquelas geradas por reforço positivo, mas não se tratam de contingências de reforçamento (CRs) positivo.
24. Ampliar repertório que produz reforçadores positivos e aquele que afasta, reduz ou elimina reforçadores negativos.
25. Aceitar ajuda, mas não delegar a outrem a responsabilidade de planejar e implementar cotidianamente um programa de autocontrole comportamental.
26. Aceitar que os conceitos úteis no processo de superação do alcoolismo devem ser incorporados como um modo de viver diariamente e não como um tratamento.
27. Ser capaz de transformar os conceitos em comportamentos.
28. Reavaliar a função dos comportamentos, mais precisamente a operação de contingências de reforçamento (CRs) e alterá-las sempre que necessário sob controle do sucesso da superação (jamais como fuga-esquiva) das dificuldades.
29. Expor-se sistematicamente aos estímulos condicionados que eliciam respondentes condicionados para beber sem associá-los com os estímulos incondicionados que mantêm sua função aprendida: falar sobre bebida aproximar-se de pessoas que bebem, freqüentar lugares de consumo do álcool etc. com a devida programação de não ter acesso ao álcool. É necessário o uso de acompanhantes terapêuticos para tais funções ou de familiares especificamente orientados para tal.
30. Participar ativa e sistematicamente de grupos de ajuda ao alcoolista. Os grupos de AA são a melhor opção disponível. As práticas dos participantes do AA que me parecem mais significativas são: acolhimento incondicional; ausência de práticas coercitivas e punitivas; avanço progressivo – passo a passo –

milimetricamente adaptado a cada pessoa; adoção de crenças inspiradoras e não ameaçadoras (um “Poder” superior a mim); regras para condutas básicas muito claras (“Só por hoje”; “Nenhuma gota de álcool”...); a possibilidade de recomeçar: o compromisso é com o presente, não com o passado, nem com o futuro; a presença de um outro ao meu lado que me acolhe sem nenhum artifício ou arbitrariedade: o outro sou eu; o outro fui eu; acolhimento humano disponível 24 horas por todos os dias; outro serei eu!