

A FOBIA DA JÚLIA

HÉLIO JOSÉ GUILHARDI¹

Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento

Campinas - SP

Trata-se de uma técnica comportamental, na qual uma pessoa (em geral fóbica) é exposta completa, duradoura e intensamente ao objeto ou situação que gera fobia, sem possibilidade de fuga, nem esquiva.

Minha cachorra Júlia subia regularmente a escada que liga a sala de jantar ao meu quarto no andar superior. Até que a empregada encerrou a escada e Júlia escorregou escada abaixo sem direito a nenhuma parada no percurso. A partir desse dia, a rotina mudou.

Não consegui convencê-la a voltar a usar a escada. Nem mesmo usando modelagem. Tinha que carregá-la para cima e para baixo, tarefa nada fácil, já que pesa mais de 30 quilos e fica completamente hiperativa quando a carrego. Desisti.

No Réveillon, Júlia estava sozinha em casa com Juca e Juana. Ela morre de medo de fogos de artifício. Na manhã seguinte, o rapaz que ficou responsável por eles na minha ausência a encontrou dormindo no meu quarto. Estava lá em cima, olhando ternamente para ele, abanando o rabo. Não desceu porque estava retida por um portãozinho (que separa o último degrau da escada do hall de entrada para o meu quarto). O rapaz ficou espantado, perguntando-se como ela teria conseguido passar por entre as travessas do portão, aparentemente próximas demais para permitir sua passagem! Não sabendo da fobia de Júlia, simplesmente abriu o portão. Ela desceu sem hesitar!

Desde então, voltou a dormir no meu quarto. Sem cerimônias... Júlia superou a fobia da escada!

Acredito que o barulho dos fogos a induziu a enfrentar a escada em busca da “proteção” do meu quarto. Como sugeriu a Noreen, o barulho dos fogos teve o papel de uma operação estabelecadora (evento aversivo), durante a qual Júlia emitiu um comportamento de fuga disfuncional (correr para o quarto não reduz a intensidade, nem a aversividade do barulho de bombas e rojões de artifício). Ela escalou, assim, os

¹ Janeiro/2011. Texto redigido para a seção COTIDIANO do site www.terapiaporcontingencias.com.br

degraus aversivos, superou o obstáculo do portão fechado – espremendo-se através do estreito espaço entre as barras de madeira – movida em fuga de um evento ainda mais aversivo, presente naquele dado momento.

São 23h00. Está na hora de dormir! Júlia já me espera no quarto! Está curada!