

## COMO DESENVOLVER AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA NA IDADE ADULTA

HÉLIO JOSÉ GUILHARDI<sup>1</sup>

Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento  
Campinas – SP

Psicoterapeutas que não são analistas do comportamento, muitas vezes, veem-se inclinados a afirmar que determinadas dificuldades do cliente se devem à baixa autoestima. Como consequência de tal concepção, então, a superação das dificuldades ocorreria a partir da melhora na autoestima. Assim, são comuns frases, tais como: “Você suporta o desdém de seu namorado *porque tem baixa autoestima*”; “Você sequer tenta melhorar sua vida afetiva *porque tem baixa autoestima*”; “Você não encontra com quem possa se relacionar afetivamente *porque tem baixa autoestima...*” Todas as frases estão conceitualmente erradas, pois autoestima é um termo que se refere<sup>2</sup> a sentimentos e comportamentos e, como tal, é função de contingências de reforçamento (Guilhardi, 2002). Um conceito recorrente nos escritos de Skinner é que sentimento não é causa de comportamento. Assim, ele escreveu no subtítulo **Identificando as causas do comportamento de alguém**: “Uma pergunta mais direta acerca de causas é: ‘Por que você está fazendo isso?’ e a resposta é em geral uma descrição de sentimentos: ‘Porque estou com vontade’. Tal resposta é amiúde aceitável mas, se a comunidade verbal insistir em algo mais, poderá perguntar: ‘Por que você está com vontade de fazer isso?’ e a resposta será então uma referência a outros sentimentos ou (finalmente) a circunstâncias externas. Assim, em resposta a ‘Por que você está mudando sua cadeira de lugar?’, uma pessoa pode dizer ‘A luz estava fraca’ ou ‘Para ter luz melhor para ler.’” (Skinner, 1993, pp.29 e 30)<sup>3</sup>. Assim, Skinner (1993 p.210) sintetizou onde devem ser buscadas as causas dos comportamentos: “O que aprendemos com a análise experimental do comportamento sugere que o **ambiente** desempenha as funções anteriormente atribuídas a sentimentos e estados internos do organismo, introspectivamente observados.” (grifo adicionado). [Melhor que escrever observados, deve-se dizer inventados, pois termos tais como: mente, livre arbítrio, psique etc. são conceitos metafísicos, não foram descobertos e, como tal, não podem ser observados] Comportamentos e sentimentos são evocados/eliciados por eventos antecedentes e selecionados pelas consequências que produzem. Por que, na vida cotidiana, as pessoas tendem a atribuir aos sentimentos a propriedade de causa de comportamentos? A mera sequência temporal não é razão suficiente. Skinner, no texto que se segue, sugere algumas possibilidades, como se verá:

<sup>1</sup> Abril de 2013. Revisto em novembro de 2015. Revisto em abril de 2021.

<sup>2</sup> No uso cotidiano dos termos, a autoestima se refere a sentimentos. No contexto conceitual da Análise do Comportamento, sentir e agir são atividades inseparáveis do organismo. Tão somente o uso arbitrário dos dois termos permite separá-los como se nomeassem duas classes distintas de fenômenos. De fato, agir e sentir são atividades operantes e respondentes produzidas-eliciadas por contingências de reforçamento. Em suma, autoestima inclui sentir (sentimentos) e agir (comportamentos).

<sup>3</sup> O papel dos sentimentos na perspectiva da Análise do Comportamento pode ser melhor entendido no capítulo 3 de Skinner (1991).

“Uma pessoa colérica pode ter pulso rápido e rosto afogueado; seu comportamento pode focalizar-se intensamente no objeto de sua cólera e não ser controlado por outros traços do ambiente; ela pode revelar forte tendência de fazer mal a esse objeto (‘Eu seria capaz de matá-lo’) ou, então, de fato causar-lhe dano. Pode sentir grande parte da condição de seu corpo nesse momento e considerá-la como uma causa de seu comportamento, mas ela é, de fato, parte do efeito para o qual se procura uma causa. Tanto o comportamento como as condições colaterais sentidas precisam ser explicadas. Afinal de contas, por que a pessoa *agiu* e se *sentiu* irada?”

“Quando um incitamento antecedente não é facilmente reconhecido, provavelmente se atribuirá papel mais importante à condição sentida. Uma pessoa que esteja irada ‘sem saber por que’, com maior probabilidade, atribuirá seu comportamento a seus sentimentos. Parece não haver nada mais a que atribuí-lo.” (Skinner, 1993, pp. 136-137).

Como conceituar, então, as dificuldades dos clientes, expressas por aquelas frases que conceituam autoestima como causa? Pode-se começar afirmando que a pessoa tem déficits de comportamentos, bem como de sentimentos, ambos de autoestima. Tais limitações e déficits são resultado das interações entre história de contingências de reforçamento (aquelas que influenciaram a pessoa durante seu desenvolvimento) e contingências de reforçamento atualmente em operação (aquelas que estão atuando presentemente, as quais, ao interagir com as passadas, podem mudá-las ou mantê-las). A história de contingências pode ou não ter instalado comportamentos e sentimentos de autoestima, uma vez que são resultado de contingências de reforçamento – não são traços de personalidade nem intrínsecos à natureza humana –; comportamentos e sentimentos, de qualquer denominação, precisam ser instalados e, para persistirem no tempo e se generalizarem para diversos contextos, precisam ser selecionados por contingências de reforçamento atuais, pois se não o forem, enfraquecer-se-ão e, se expostos a contingências de reforçamento aversivas, serão substituídos por outros comportamentos e sentimentos (neste caso, de baixa autoestima, ansiedade etc.).

Em relação à atribuição de função causal aos sentimentos, William James propôs uma concepção alternativa, que se foi um progresso em relação às anteriores, ainda assim não avançou o suficiente. Skinner (1991), em relação ao conceito de James, assim se expressou:

“Com certeza há séculos se diz que nos comportamos de uma dada maneira por causa de nossos sentimentos. Comemos porque sentimos fome, brigamos porque sentimos raiva e, em geral, agimos de acordo com o que estamos sentindo. Se isso fosse verdadeiro, nosso deficiente conhecimento dos sentimentos seria desastroso. A Ciência do Comportamento não seria possível. Mas o que é sentido não é uma causa inicial ou iniciadora. William James estava completamente equivocado com seus ‘porquês’. Não choramos porque estamos tristes, nem sentimos tristeza porque choramos; choramos e sentimos tristeza porque alguma coisa aconteceu (talvez alguém a quem amávamos tenha morrido). É fácil confundir o que sentimos como causa, porque nós o sentimos enquanto estamos nos comportando (ou mesmo antes de nos comportarmos), mas os eventos que são responsáveis pelo que fazemos (e portanto pelo que sentimos) permanecem em um passado realmente

distante. A Análise Experimental do Comportamento favorece a nossa compreensão dos sentimentos por esclarecer os papéis dos ambientes passado e presente.” (Skinner, 1991, p.15).

Comportamentos de autoestima são aqueles que, ao serem emitidos, produzem reforços positivos sociais generalizados (primeira classe de comportamento), e aqueles que, ao serem emitidos, minimizam, pospõem ou eliminam reforços negativos sociais generalizados (segunda classe de comportamento). A emissão de comportamentos dessas duas classes comportamentais apontadas é acompanhada, por um lado, de sentimentos de bem-estar (e por outros produzidos por contingências de reforçamento positivo) – primeira classe de sentimentos – e, por outro lado, de sentimentos de alívio (e demais produzidos por contingências de reforçamento negativo) – segunda classe de sentimentos –. Uma pessoa com a devida autoestima raramente é atormentada por sentimentos de culpa, de medo, de arrependimento e demais sentimentos produzidos por contingências de reforçamento coercitivas. A pessoa dotada de repertório de comportamentos e sentimentos de autoestima descreve-se como tendo realizado o que precisava ser feito queria fazer e se sente em paz com seus sentimentos, mesmo quando há aqueles que produzem dor (a vida é um processo difícil, que envolve necessariamente sofrimento), pois a pessoa tem consciência de que a dor imediata é passageira e precisa ser enfrentada no momento, a fim de evitar que se transforme em crônica, eventualmente mais destrutiva no futuro. Viver sem sofrer é utopia; viver cronicamente em sofrimento é opção desastrosa!

## CASO MÁRCIA

Márcia é uma garota de 22 anos, que procurou a clínica com a queixa de “depressão”. Detalhando mais seus problemas:

“Tenho tudo na vida que uma pessoa da minha idade almeja, mas não me sinto feliz, pois vivo sempre insegura, triste, as coisas não têm graça, não curto meu dia a dia. Felipe é meu namorado desde nossos 18 anos quando começamos a sair há época do cursinho. Ele estuda Engenharia em São Paulo e eu curso Direito em Campinas. Ele é muito sociável e adora estar com sua turma. Meus amigos são os amigos dele, e quando saímos em grupo reunimo-nos com a turma do Felipe e as suas namoradas.

Passo a semana sozinha... Não tenho ânimo para fazer nada além de frequentar a Faculdade e “tocar” a vida em família. Tenho poucas amigas e raramente saio com elas. Elas dizem que não me valorizo; falam que sou bonita, inteligente, meiga... mas que não sei me valorizar e insistem que preciso melhorar minha autoestima. Todo mundo acha que meu problema é o namoro.

Segundo minha amiga Marta, o Felipe me faz de boba e eu não reajo; só faço aquilo que ele quer... Aliás é o que todo mundo fala. Acho que elas têm razão, mas não consigo ser diferente. Tenho ciúmes dele, morro de medo de perdê-lo. Acho que sou chata, e se ele me deixar não conseguirei encontrar mais ninguém. Sinto-me prisioneira de minha rotina, pois tenho poucas iniciativas, fico mais à vontade e sinto-me mais segura vivendo o meu cotidiano: ir à escola, estudar, ajudar em casa, ver TV,

dormir... Só mudo um pouco no fim de semana, quando faço algumas coisas com o Felipe... Domingo à noite ele volta para São Paulo, e tudo recomeça; até dói meu peito quando começa a chegar a tarde de domingo, tenho vontade de chorar, tento me controlar, mas isso é difícil.

Meus pais, de modo diferente de minhas amigas, têm outra reação: acham o Felipe um bom rapaz, de boa família, consideram natural que ele ‘curta’ a vida, afinal, ainda é jovem. ‘Você acha que existem tantos bons rapazes por aí?’, me perguntam e, porisso, incentivam meu namoro e repetem que devo ter paciência. ‘Quando ele se formar, tudo vai mudar’, dizem como se esperassem que depois da formatura viessem emprego, casamento, filhos... Fico perdida e não sei o que fazer, pois amo o Felipe, não noto a presença de outros rapazes nem ligo por ficar em casa, uma vez que sou acomodada e não é minha praia ir a baladas, sair com amigas...”

A rotina de Márcia e Felipe, no fim de semana, foi resumida da seguinte forma:

“Felipe chega de São Paulo na sexta-feira; nós nos falamos durante a semana por Skype; sei o que ele faz em São Paulo pelo *Facebook*... É cheio de atividades: muito sociável e seguro de si, sempre rodeado de amigos e amigas, conhece a vida de São Paulo; sempre repete que está na idade de curtir, porisso, não sei bem o que represento em sua vida. Afinal, acho que sou a parte mais chata em sua semana, embora não fale diretamente isso, mas é assim que me sinto. Minhas sensações não vêm do nada: ele chega às sextas, mas não saímos, pois ele diz que essa noite é para curtir os amigos; não sei como as namoradas dos seus amigos lidam com essa condição que os namorados nos impõem... Nunca conversamos sobre isso. Afinal, acho que é meu problema e não tenho de dividi-lo com ninguém. Às vezes, até meus pais acham as atitudes dele exageradas e nessa hora sinto que eles me entendem, mas isso dura pouco. Em seguida, meu pai, principalmente ele, vem com frases batidas: ‘É jovem, tem muitos amigos, é fase, mas isso passa!’ Minha mãe, por sua vez, procura me apoiar, repetindo: ‘Tenha paciência...’ e me chama para ajudá-la em alguma tarefa de casa, para ver TV com ela etc. Não me incentivam a procurar minhas amigas, pois como eles dizem: ‘Elas têm seus programas, seus namorados...’

Felipe aos sábados, joga tênis – tem aula pela manhã no Clube – almoça com a família. A mãe dele me adora e o pai me trata bem, mas é muito parecido com o Felipe, sempre na dele. Por isso duvido que minha sogra seja feliz. À noite saímos, em geral, com outros casais! Diz que vem me buscar às oito, mas aparece às nove e meia. No sábado à noite é quando fico mais tempo com ele, seja em baladas, seja em festinhas na casa de alguém... Volto para casa somente de madrugada e aí começam os piores momentos para mim, pois sinto um vazio, o peito apertado... minha sensação é que fui abandonada sem poder evitar a solidão. Demoro para dormir; choro em silêncio, o que me alivia um pouco! Domingo, às vezes, vamos a um churrasco na casa de alguém; outras vezes, nem isso. Em casa não vem muito, pois meus pais são sistemáticos e não me sinto à vontade para organizar nada com ele em casa. Em certas datas almoça conosco. Ele se dá bem com meu pai; sempre alegre, com bastante

assunto... Meu pai, cuja sociabilidade é só para uso externo, se sai bem com ele, embora não o curta muito, pois no fundo não gosta de estar com pessoas, prefere seus livros, DVDs... Minha mãe puxa o saco do Felipe... Sempre repete: ‘Ele é muito novo, vai amadurecer...’ Dá para viver assim? Não sei o que fazer, não consigo melhorar nosso relacionamento, mas não consigo me afastar dele. Vivo numa prisão afetiva!”

## HISTÓRIA DE CONTINGÊNCIAS DE REFORÇAMENTO

Eis um resumo de como Márcia descreveu sua infância no ambiente escolar e no contexto familiar: Sempre foi uma ótima filha; desde pequena os pais a descreviam como muito madura para a idade, super obediente, boa aluna, sempre colaborando nos trabalhos caseiros, mesmo sem necessidade de a mãe solicitar ajuda. Na escola destacava-se pelas notas e disciplina; as professoras do Fundamental descreviam-na como muito quietinha, só falava quando solicitada, era muito cuidadosa com o material escolar, fazia as lições com capricho e correção. Havia sempre um grupinho de amigas com quem brincava no recreio; ainda que não fosse propriamente uma líder, participava de brincadeiras e jogos sem muito destaque. Tinha boa disciplina para estudar e mesmo quando as exigências acadêmicas aumentaram, no Segundo Grau, não teve dificuldades para se adequar àquilo que era exigido. Tinha mais facilidade com disciplinas Humanas, mas mesmo nas matérias de outras áreas seu desempenho era dos melhores.

Sua vida social na adolescência foi restrita, de acordo com sua avaliação. Seus pais não lhe deram muita liberdade para frequentar festinhas, pois tinham de saber aonde ia, quem eram suas amigas, com quem sairia, por isso se ocupavam em levá-la a todo lugar e de lá trazê-la. Acomodou-se com tais restrições, de tal maneira que se sentia diferente das amigas, com menos liberdade; no entanto, não questionava os limites impostos pelos pais. Acostumou-se com as rotinas dos fins de semana. E quando alguma amiga a convidava para uma festa, sua primeira preocupação era com a reação negativa dos pais ao lhes solicitar a pretendida permissão para sair, por isso, antecipava-se e dava uma desculpa para recusar o convite. Seu apelido entre as amigas era “Noviça”, brincadeira de mal gosto, que detestava, entretanto, limitava-se a sorrir e pensava: “Um dia vou ter namorado e ninguém mais vai rir de mim!”.

Os pais de Márcia não tinham hábitos de convivência social com amigos: raramente – quase nunca – saíam com outras pessoas que não fossem familiares; tampouco recebiam amigos em casa. Tal padrão de isolamento social extrafamiliar se generalizou para a vida social de Márcia: não se sentia à vontade para receber colegas – nem se lembra de apontar quem foi, à época, sua “grande amiga” – em casa e nem de frequentar as casas delas. Era sistemática e boazinha com as colegas de classe, mas suas interações se restringiam ao ambiente ou às atividades escolares. Não se sentia excluída; pelo contrário, era convidada para sair, para participar de programas de jovens, mas sua postura era sistemática: “Não vai dar... Meus tios virão para jantar em casa... O Felipe estará aqui no fim de semana...”. Tais recusas lhe causavam sentimentos ambivalentes: por um lado, gostaria de sair com as meninas, de se sentir “mais igual” a elas; por outro lado, sentia-se aliviada por não quebrar as expectativas dos pais de passarem juntos os fins de semana e por não “decepcionar” Felipe (o termo é mesmo dela!), pois entendia que ele esperava dela total disponibilidade. Desta

maneira, os fins de semana, eram sistematicamente, programados com a família: os tios vinham até sua casa, os avós maternos estavam sempre presentes e, eventualmente, os encontros ocorriam na casa de um dos tios. Acostumou-se com tal rotina e não se queixava; dizia achar monótono muitas vezes aquele “mesmismo”, mas nunca se propôs a questionar o esquema familiar.

Seus pais eram carinhosos com ela, sempre valorizavam o bom desempenho escolar e a participação nos afazeres domésticos. A frase que mais ouvia era que estudar lhe proporcionaria um futuro melhor e que saber as tarefas básicas da casa era necessário, pois um dia seria responsável – como sua mãe – pela organização e manutenção do lar.

Ajudar a mãe não a incomodava: “Gosto de ‘mexer’ na cozinha e adoro ver a casa arrumada”, repetia. Quanto aos estudos, era de dedicação total. Havia componentes de fuga-esquiva no comportamento de estudar: “Eu competia comigo mesma: se tirava uma nota alta, me desafiava a melhorar ou a manter o mesmo nível. Estudar até altas horas, estudar nos fins de semana era muito natural para mim. Eu não sei dizer se gostava tanto assim de estudar ou se era uma fuga para me manter ocupada. De qualquer maneira, me fazia bem ver a reação de meus pais (em particular, do meu pai – ele é advogado) com minhas notas. Me sentia mal só em pensar que poderia decepcioná-lo com uma nota menor! Acho que ser boa aluna, boa filha, não criar problemas para meus pais eram para mim certezas muito naturais! Acho que nunca pensei exatamente no que eu queria fazer, como queria viver... Tava bom assim! Às vezes, me percebia triste, com uma sensação de solidão... mas o que me cercava me bastava. Meus dias eram, por assim dizer, nublados!”

Conheceu Felipe no último ano do Segundo Grau, quando começaram a namorar com o consentimento dos pais. Os programas com o namorado eram controlados principalmente pela sua mãe, que sempre usava o marido como causa das restrições: “Seu pai não vai gostar...” e desta forma limitava horários e dias que poderiam se ver. Felipe, por sua vez, não se opunha a tais restrições, pois isso lhe era conveniente, já que assim podia ficar mais tempo com os amigos em atividades de sua preferência e dedicar pouco tempo para Márcia. Cobravam dela (não dele) que fosse mais atencioso com ela: “Você precisa se impor; ele só pensa nele!”. As mensagens eram contraditórias, pois em inúmeras situações a mensagem era “Tenha paciência...”. Além disso, os pais inibiam a independência dela: não a incentivavam a participar de atividades com ele; feriados eram, primordialmente, com a família; viajarem juntos nem pensar...

## **ANÁLISE DO PSICOTERAPEUTA SOBRE O DESENVOLVIMENTO COMPORTAMENTAL E AFETIVO DE MÁRCIA**

Márcia viveu num ambiente familiar coercitivo e ameno; os pais não precisavam usar procedimentos aversivos porque ela era dócil à autoridade deles, possibilitando que não usassem procedimentos punitivos. Não havia castigos nem restrições de privilégios contingentes a comportamentos indesejados de Márcia, apenas regras que limitavam acesso a reforçadores positivos e que especificavam comportamentos a serem emitidos, a fim de evitar críticas e reprovações. Basicamente, o repertório comportamental dela era composto por comportamentos de fuga-esquiva acompanhados por sentimentos aversivos, tais como, preocupação, ansiedade, frustração, tristeza, enfado, alívio, culpa...

Márcia não tinha consciência de tal controle, pois os comportamentos de fuga-esquiva eram naturalmente aceitos como adequados pelos familiares; consideravam-na uma ótima filha, uma neta carinhosa, uma sobrinha sempre alegre e prestativa... Na escola era considerada ótima aluna, respeitosa e responsável. Seus comportamentos eram consequenciados em casa com elogio, carinho e na escola com boas notas e aprovação. Acrescente-se que, em qualquer caso, o repertório funcionalmente eficaz de esquiva protege a pessoa de entrar em contato com consequências aversivas, como se estas não existissem, e o controle fosse por reforçamento positivo. Ela própria afirmava que os pais eram presentes, atenciosos, carinhosos, justos, tranquilos etc. Márcia não estava ciente das contingências de reforçamento sob as quais se comportava. Esquiva pode ser um silencioso determinante de alienação.

Pode-se também dizer que os comportamentos de Márcia eram essencialmente guiados por regras, basicamente da classe de aquiescência (“pliance”), essencialmente mantidas por consequências arbitrárias, que a tornavam pouco sensível às consequências naturais de seus comportamentos. Comportamento guiado por regras gera pessoas racionais, sistemáticas, com pequena variabilidade comportamental, alienadas das possibilidades que o ambiente físico e social disponibiliza, com pouca ou nenhuma iniciativa, dependentes do controle exercido pelo outro (em geral, um agente autoritário dotado de poder sobre a pessoa). O controle social dá-se tanto pelo manejo de eventos antecedentes, quanto pela apresentação selecionadora de consequências reforçadoras. Assim, as pessoas que manejam o controle dizem o que o outro (Márcia, no nosso caso) deve fazer, como fazer, quando fazer etc., inibindo comportamentos de tomar iniciativas e restringindo variabilidade comportamental. Adicionalmente, os agentes controladores selecionam, pela apresentação diferenciada de consequências, padrões comportamentais que satisfazem primeiramente a si mesmos, sem priorizar aquilo que é melhor para aquele que se pretende controlar. Em suma, Márcia desenvolveu-se com déficits de repertório comportamental, que a tornaram pouco apta a fazer escolhas, a experimentar as possibilidades do mundo em que vive, a tomar iniciativas, tornando-se, assim, dependente daquele que assume o controle da interação com ela, resignada com aquilo que lhe é permitido fazer e obter, destituída de qualquer repertório de contestação. Pode-se acrescentar que a forma de controle comportamental que prevalecia na interação entre Felipe e Márcia equivale ao padrão de controle exercido pelos pais.

Quais sentimentos acompanham essas contingências de reforçamento e padrões comportamentais? O esquema de contingências que se segue ilustra as contingências que regulam regras coercitivas que produzem e mantêm aquiescência. Assim, a regra coercitiva só adquire função aversiva se o oprimido se opor aos controles aversivos; se houver aquiescência o controle aversivo não se tornará explícito. No entanto, a função aversiva da regra, expressa ou não, está sempre presente e os sentimentos do oprimido são de ansiedade, preocupação, vazio existencial, ausência de sonhos de bem-viver. A aquiescência produz elogio e aprovação **sem ter função de reforçamento** (embora tais classes de consequências tenham fenótipo de reforço), mas sinaliza que a esquiva da possível punição (que viria se os comportamentos emitidos se opusessem àquilo que está expresso na regra) foi bem sucedida, ou seja, a punição se manterá oculta. Esquiva bem-sucedida produz sentimento de alívio, que tem manifestações corporais comuns com bem-estar, dificultando a discriminação entre as duas classes de sentimentos (elas passam a ser discriminadas quando ficam claras as contingências que lhes dão origem). O que ocorre é uma confusão sobre os sentimentos: a

pessoa sente-se aliviada quando a fuga/esquiva é bem sucedida e esse sentimento é confundido com bem-estar. A maneira objetiva de levar a pessoa a discriminar a diferença entre alívio e bem-estar é mostrar a conexão entre as contingências que estão operando e os sentimentos que produzem: se são coercitivas a fuga/esquiva gera alívio; se são reforçamento positivos a resposta que produz o reforço gera bem-estar! A dificuldade discriminativa dos sentimentos deve-se ao fato de que a pessoa não tem ciência das funções dos componentes das contingências e faz-se necessária a intervenção da comunidade verbal, que lhe mostre qual é a função do antecedente (pré-aversivo ou estímulo discriminativo?), qual a função da resposta (produzir reforçamento positivo ou fugir/se esquivar de consequência aversiva?) e qual é a consequência (apresentação de reforço positivo ou evitação/fuga de reforço negativo?). Márcia não está inserida numa comunidade verbal que a leva a fazer tal discriminação e, como consequência, o sentimento onipresente é o de ansiedade.

A	R	C
<p>Regras que especificam que: <b>se</b> comportamentos desejados pelo agente de controle forem emitidos, <b>então</b>, haverá consequência com fenótipo reforçador positivo (na verdade, haverá consequência punitiva)</p>	<p>Aquiescência às regras (padrão comportamental predominante)</p> <p>Oposição às regras (padrão comportamental eventual)</p>	<p>Elogios e aprovações que mimetizam função reforçadora, mas não têm necessariamente essa função</p> <p>e</p> <p>elogios e aprovações que sinalizam que não ocorrerão críticas nem censuras e têm função de reforçamento negativo: sinalizam que não haverá punição</p> <p>críticas, censuras, desdém, demonstração de mágoa</p>

Esquema ilustrativo das funções de aquiescência a regras coercitivas

Uma vez que Márcia adquiriu amplo repertório de fuga-esquiva funcional para o contexto familiar em que se desenvolveu, a ansiedade não era vivenciada como um sentimento aversivo e incapacitante (Márcia não tinha consciência plena do que sentia e do porque assim sentia) e, em certo grau, a ansiedade aversiva era amenizada por sentimentos de alívio produzidos por reforçamento negativo. Ansiedade e alívio interagem entre si, de tal



maneira que – por algum tempo – a pessoa leva uma vida suportável, sem estar ciente dos processos emocionais subjacentes ao seu cotidiano! O sentimento de alívio é, frequentemente, confundido com sentimentos de bem-estar e satisfação, de tal maneira que a pessoa que é competente para se esquivar tende a dizer que sua vida é tranquila, que se sente realizada etc., isto é, emite fatos distorcidos a respeito de seus sentimentos, pois reconhece estados corporais, mas ignora as contingências de reforçamento que os produzem.

Márcia aprendeu a ter boa tolerância à frustração e é incapaz de reivindicar algo melhor; basta-se com escassez de reforços positivos naturais e contenta-se em esquivar-se de eventos, principalmente sociais, mas não apenas esses, que ela considera aversivos. Comportar-se livremente a assusta e se deixar ser cuidada a tranquiliza. Por causa de tais condições em que tem vivido, ela “escolhe” (assim pensa ela) sua rotina e não se propõe a participar de atividades sociais e, quem sabe, mudar a função delas; ela nem sequer pensa que aquilo que está distante e lhe parece aversivo, ao ser vivenciado diretamente pode se revelar reforçador! Esquivar-se significa ficar livre de uma condição aversiva e não lhe ocorre que se esquivar é se submeter a controle social opressor, bem como se privar de oportunidades para se desenvolver, para se sentir bem, para descobrir reforços positivos e usufruir daqueles potencialmente disponíveis.

Todo este processo lhe é inconsciente: acredita que ganha, enquanto perde! Acrescente-se que não tem sentimento de liberdade; vive sob coerção sistemática, mas não tem ciência da extensão do controle aversivo. Em ambientes sociais e físicos conhecidos, sente-se segura e tem sentimentos de autoconfiança, pois neles reconhece os controles antecedentes, que evocam padrões comportamentais conhecidos, os quais produzem consequências previsíveis. Por outro lado, sente-se insegura em contextos sociais e físicos desconhecidos, que exigem iniciativas, variabilidade comportamental e novos repertórios comportamentais, pois desconhece os controles de estímulos e as consequências que vigoram em contextos novos. Os sentimentos típicos, em tais condições, são de insegurança, baixa autoconfiança, baixa autoestima e ansiedade.

O que ocorre com o sentimento de autoestima? No contexto familiar de Márcia, as contingências de reforçamento não propiciam o desenvolvimento de autoestima, uma vez que a atenção que recebe do meio social é sistematicamente contingente a desempenho esperado, arbitrariamente definido como desejado pelos agentes do controle. (Na verdade, como exposto anteriormente, as contingências em vigor são coercitivas, e os comportamentos de Márcia são de fuga-esquiva). O mesmo processo está em vigor no namoro. Nas interações de Márcia com Felipe não são encontrados exemplos nos quais as consequências reforçadoras (acolhimento, apoio, elogio, sorriso, afagos entre outros exemplos de reforços generalizados) ocorrem sem relação de contingência (se... então), pelo contrário, toda atenção por ela recebida é produzida por comportamentos definidos como adequados por ele, insensível ao que pode ser melhor para ela ou que pode proporcionar-lhe mais bem-estar e maior independência. Quando o reforço é produzido sem atender a qualquer relação de contingência ele é chamado de reforço livre e a operação denomina-se reforçamento livre ou reforçamento não contingente.

O uso do reforço livre, isto é, de um estímulo ou evento que previamente demonstrou ter função de reforço positivo, apresentado sem relação sistemática com qualquer comportamento específico, fortalece a relação afetiva entre aquele que apresenta o reforço e aquele que o recebe, não fortalecendo qualquer comportamento em particular. A pessoa que

convive com reforços livres sente-se amada por aquele que lhe dá o reforço. Sentir-se amada é o primeiro e essencial estágio para posterior generalização em que a pessoa sente que se ama: a gênese da autoestima são relações sociais afetivas. A pessoa com baixa autoestima teme não ser amada, não ser aceita, não ser acolhida e comporta-se para agradar ao outro. Fica refém da atenção, carinho etc. vindos do outro, e a única maneira que conhece para obter e manter atenção é comportando-se de formas convenientes e esperadas no determinado contexto social. A pessoa que tem autoestima elevada não se sente refém do outro e não se comporta sob controle do outro, mas sim sob controle daquilo que lhe é positivamente reforçador (ela produz o reforço) e daquilo que lhe é reforçador negativo (ela evita, ameniza ou remove o evento aversivo). A pessoa com boa autoestima é capaz de produzir reforços naturais (aqueles que são produzidos exclusivamente pelo comportamento emitido) sem necessidade de conseqüências sociais arbitrárias... Assim, por exemplo, interagir com pessoas queridas é bom pelo que produz, compartilhar segredos com amigas de confiança é bom pelo que produz, viajar para lugares acolhedores é bom pelo que produz... são todos exemplos de comportamentos que produzem reforços naturais sem necessidade de aprovação de quem quer que seja!

Uma vez que Márcia teve um desenvolvimento carente de reforços livres, de expressões espontâneas e não contingentes de afeto, pode-se questionar a natureza dos sentimentos que nutre pelos pais. Ela diz que os ama – mas amor não é sentimento próprio de condições aversivas –; portanto, cabe suspeitar da autenticidade de tal afirmação. As condições em que viveu com os pais, mais provavelmente, despertaram nela sentimentos por eles de dependência, submissão, preocupação, medo, culpa, responsabilidade, com pitadas de afeto amoroso. Márcia não se sente genuinamente amada e não aprendeu a amar. Aprendeu a viver com carência de afeto e a lutar intensamente para suprir minimamente tal carência.

### **GENERALIZAÇÃO QUE MÁRCIA FAZ DE SUA INTERAÇÃO COM OS PAIS PARA A INTERAÇÃO COM FELIPE**

Márcia, a “boa” filha, a “boa” menina, a “boa” aluna, é agora a “boa” namorada. Durante seu desenvolvimento, adquiriu um repertório comportamental guiado, em preocupante extensão, por regras. Uma possível formulação do conjunto de regras que a influenciaram e ainda a influenciam poderia ser: comporte-se de tal maneira a agradar aqueles que a cercam; seus objetivos e preferências devem ser sacrificados em favor dos desejos dos outros; seus sentimentos devem ser sufocados, pois podem distraí-la do objetivo principal que é não ferir os sentimentos e expectativas daqueles com quem convive. Tais regras atrofiaram o desenvolvimento de repertório social e pessoal, que deveria ter sido ampliado sob controle de influências do ambiente externo ao mundo familiar; cegaram-na diante da possibilidade de fazer escolhas sob outras influências sociais, inibiram o contato com realidades que poderiam selecionar comportamentos mais variados, frustraram a descoberta de outros reforçadores positivos e tornaram-na apática e complacente sob o impacto de condições em que viveu, que são predominantemente aversivas, mesmo que ela não as discrimine como tal. Ela foi modelada para responder ao ambiente social de maneira diferente daquela de uma garota típica da mesma classe sócio-econômica-cultural que a dela... Márcia,

a “boa” menina, é uma pessoa com importantes déficits comportamentais e afetivos, embora isso possa não ser evidente para ela nem para os pais nem para Felipe.

Considere uma criança em idade escolar de Primeiro Grau e uma jovem universitária nas condições de Márcia. Com relação a primeira, ela se isola das amiguinhas, não participa de brincadeiras e interesses comuns à idade, auxilia nos afazeres domésticos, gratifica-se com boas notas (ambicionado presente para os pais) e com elogios por ser uma criança que se comporta como adulta (para orgulho e tranquilidade de pais, parentes, professores etc.), enquanto a segunda é uma jovem com raras amigas, com as quais pouco convive, muito estuda e pouco sai para atividades de lazer, sempre à espera de um namorado que aparece quando convém a ele, e que oferece a ela apenas oportunidades para se divertir com algo reforçador para ele e, assim, é avaliada pelos pais como uma filha à imagem dos seus desejos preparada para repetir os padrões incensados pela família; e pelo namorado como uma “boa” namorada, uma pessoa compreensiva, que terá como maior recompensa a esperança de vir um dia a ser feliz em uma prisão desde já delineada e solidamente arquitetada. Funcionalmente, quais as diferenças entre elas? Pode-se concluir que as contingências manejadas pelos familiares e pelo namorado têm um padrão comum: produzir na pessoa submetida a elas comportamentos de servidão para quem as cerca e alienação da possibilidade de ser protagonista de sua própria identidade comportamental. Márcia foi a menininha do Primeiro Grau e se tornou a jovem universitária hoje em processo psicoterapêutico.

### **DEPOIS DE TUDO... AUTOESTIMA SERÁ CAUSA DAS DIFICULDADES DE MÁRCIA?**

Afirmar que Márcia tem importante déficit nos seus sentimentos de autoestima é correto, mas será apropriado dizer que a maneira como se comporta com Felipe é causada pelo déficit de autoestima? Pensar assim é simplificar exageradamente a compreensão do que ocorre com Márcia; é supervalorizar o papel da autoestima e atribuir ao sentimento uma função causal que não lhe cabe. Lembre-se, sentimento não é causa; é causado!<sup>4</sup> Para ajudar Márcia, o psicoterapeuta não deve se restringir a considerações sobre os sentimentos de autoestima; faz-se necessária a identificação da história de contingências a que foi exposta e que produziu déficits de comportamentos e sentimentos. Não é com os comportamentos, nem com os sentimentos que o psicoterapeuta tem de lidar diretamente. Seu papel é desconstruir as funções indesejadas dos eventos da vida, que a história de contingências da cliente construiu: as funções reforçadoras e aversivas das coisas e dos eventos do cotidiano são, quase sem exceção, construídas socialmente (exceto aquelas que assim o são pela história filogenética do organismo) e, como tal, podem ser modificadas sob influência de novas contingências de reforçamento. Há, portanto, novas possibilidades e esperança! Os déficits de comportamentos desejados e os excessos de indesejados podem ser alterados: os déficits precisam ser supridos, com a instalação de uma adequada riqueza comportamental, e os comportamentos indesejados, enfraquecidos. Tais alterações são alcançadas programando-se novos controles de estímulos, enriquecendo a sensibilidade a novos reforços positivos, melhorando a consciência do que lhe é aversivo, ampliando repertórios comportamentais e desenvolvendo variabilidade de respostas, através de técnicas de mudanças graduais:

<sup>4</sup> Para uma melhor compreensão do significado desta frase, leia o apêndice no final do texto.

modelagem, encadeamento, fading in, fading out, reforçamento positivo diferencial etc., minimizando consequências arbitrárias e maximizando consequências naturais.

A principal tarefa (e desafio) do psicoterapeuta não é desenvolver sentimentos de autoestima, a fim de produzir mudanças comportamentais e ganhos afetivos. Cabe a ele programar e implementar redes de contingências de reforçamento que levem seu cliente a ampliar repertório comportamental, enriquecer sentimentos positivos, minimizar sentimentos aversivos, torná-lo mais apto a identificar e produzir reforços positivos disponíveis no ambiente, bem como a identificar e minimizar ou eliminar os reforços negativos (eventos aversivos) presentes no contexto de vida. Assim, se constroem comportamentos e sentimentos de autoestima, de autoconfiança, de bem estar, de amar pessoas e a vida. Sentimentos e comportamentos, convém repetir, são função de contingências de reforçamento. Não há alternativa!

### **COMO CONDUZIR O PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO DE MÁRCIA?**

O processo psicoterapêutico de Márcia envolveu pelo menos três amplos objetivos:

- A. Ampliar repertório social com pessoas de sua faixa etária que tenham interesses comuns.
- B. Tornar-se independente de controles dos pais.
- C. Alterar as relações de controle de Felipe.

#### **A. Ampliar repertório social com pessoas de sua faixa etária que tenham interesses comuns**

É possível desenvolver autoestima em uma pessoa adulta? Tal questão é a primeira que ocorre ao cliente, quando se depara com dificuldades como as apresentadas por Márcia. A resposta é afirmativa. Se sentimento de autoestima é produto de contingências de reforçamento social, então, se tais contingências forem arrançadas devidamente, a autoestima se desenvolverá. O psicoterapeuta deve decidir qual enfoque dará ao processo psicoterapêutico: 1) optar por orientar as pessoas que são significativas na vida do cliente, levando-as a modificarem seus comportamentos presentes, gerando contingências que produzem comportamentos e sentimentos de autoestima ou 2) focar na criação de contingências que mudem diretamente comportamentos do cliente, priorizando aqueles que geram consequências reforçadoras positivas não contingentes a comportamentos arbitrariamente definidos como desejados pelos agentes da consequência reforçadora. A primeira alternativa se aplica mais propriamente a responsáveis pelo desenvolvimento comportamental de crianças e jovens adolescentes dependentes de familiares; a segunda é mais compatível com clientes adultos e jovens que se tornaram independentes da tutela familiar. Esta última alternativa se aplica ao caso de Márcia. Ela é submissa e dependente dos controles familiares e de Felipe, mas pode reivindicar maior liberdade e independência deles; o processo psicoterapêutico não visa a romper o relacionamento dela com seus pais

nem com Felipe, mas reorganizar as relações entre eles, em termos explicitados como se segue: ela deve, essencialmente, passar a se comportar de maneira independente de regras e de outros controles manejados pelos pais e por Felipe, de tal maneira a produzir com seus comportamentos reforçamentos positivos e evitação de consequências aversivas (até aqui ela desenvolverá autoconfiança) e, adicionalmente, ter a iniciativa de testar as consequências que se seguirão a comportamentos que contrariem as preferências dos pais e do namorado: tais consequências podem ser punitivas (neste caso autoestima não se instalará) ou podem ser reforçadoras positivas (neste caso autoestima começará a se desenvolver). O papel de contingências positivas não contingentes a comportamentos específicos (fala-se que o reforçamento ocorre independente de qualquer contingência; são reforços livres) é a essência do desenvolvimento de autoestima.

Em suma, a autoestima pode ser produzida pela própria pessoa, por meio de seus comportamentos instalados por contingências programadas com ela pelo psicoterapeuta. Convém alertar (atente que os reforços positivos apresentados pelo psicoterapeuta contingentes aos comportamentos emitidos pelo cliente, conforme o desenho elaborado na interação entre ambos, não produz autoestima, simplesmente porque tais consequências são contingentes a desempenho arbitrariamente programados. No entanto podem produzir autoconfiança.) Antecipando o cerne do processo psicoterapêutico: Márcia precisa adquirir comportamentos de autoconfiança em primeiro lugar e, tendo se tornado capaz de produzir reforços positivos e se livrar de consequências aversivas por si mesma, estará preparada para vir a se comportar de maneira a desenvolver comportamentos de autoestima!

Sob controle dos conceitos expostos nos dois últimos parágrafos o psicoterapeuta deve procurar desenvolver novos padrões comportamentais em Márcia, visando a aproximá-la de pessoas de sua faixa etária – colegas de seu convívio na Faculdade presentemente – e com elas desenvolver interações amistosas. Cabe a ela comportar-se de forma a gerar SDs para interações sociais (controle do comportamento do outro pelo manejo de eventos antecedentes), por exemplo, falando pelo celular com elas, enviando e-mails, comunicando-se pelo Facebook, iniciando alguma conversa nos encontros pessoais, sendo tolerante com as diferenças entre pessoas etc., de modo a iniciar interações. Ao mesmo tempo, deve ficar atenta a quaisquer iniciativas vindas de outra pessoa e consequenciá-las com atenção (manutenção e ampliação do comportamento de aproximação de outras pessoas pela consequência reforçadora emitida por ela), por exemplo, respondendo prontamente aos e-mails, fazendo comentários no Facebook, aceitando convites etc. e, por outro lado, quando as aproximações forem presenciais, mostrando interesse pelo que a colega diz, prolongando as conversas falando de si mesma, compartilhando dificuldades em comum etc. A instalação, manutenção e ampliação de tais repertórios comportamentais podem ser feitas com o uso, pelo psicoterapeuta, de modelos verbais e de ação (“Veja como eu falaria com sua amiga pelo celular...”; “Veja como eu faria...”), instrução (“O que você acha de listar as datas de aniversários de algumas colegas e enviar-lhes uma mensagem nesse dia?...”). Tais modelos devem ser apresentados e encenados tantas vezes quantas necessárias, abrangendo diversas situações e personagens simuladas, até Márcia demonstrar que é capaz de imitar os modelos com desenvoltura. Segue-se, então, um esvanecimento (fading out) dos modelos até que apenas seja apresentada uma situação (por ex., “Como você poderia agir para convidar e convencer sua amiga Raquel a ir com você ao cinema, ao shopping, a um barzinho...?”) e Márcia tenha um desempenho simulado apropriado. Ao mesmo tempo, tais repertórios, que

foram inicialmente instalados em interações privadas do psicoterapeuta com ela, devem ir sendo ampliadas em atividades psicoterapêuticas de simulação com mais pessoas e, assim, co-psicoterapeutas devem ir sendo progressivamente introduzidas, uma a uma nas sessões. As co-psicoterapeutas no início devem facilitar a tarefa de Márcia: atender prontamente aos chamados do celular, responder aos e-mails, aceitar sem dificuldades os convites. Progressivamente, devem ir dificultando o desempenho de Márcia, exigindo dela maior insistência, esperas mais longas e desafiando-a a elaborar melhor os argumentos antes de aceitarem um convite para determinado programa. O que se espera – e foi o que ocorreu – é que tal controle comportamental arbitrário introduzido no processo psicoterapêutico, produza um repertório social que se generalize para o ambiente social cotidiano de Márcia e passe a produzir consequências reforçadoras positivas generalizadas naturais.

O processo comportamental subjacente aos procedimentos descritos pode ser assim entendido: a emissão das novas classes comportamentais – censuradas por Felipe e pelos pais – gera sentimentos e pensamentos aversivos: “Isto que estou fazendo não está certo...”; “Meus pais não aceitarão que me comporte assim...”; “Felipe vai se decepcionar comigo e pode terminar nosso namoro...” etc. e, como tal, Márcia tenderá a se esquivar de emití-los.

Uma vez que o controle de estímulos na presença do psicoterapeuta e das co-psicoterapeutas é forte, então ela não tem como se esquivar e passa a se comportar na simulação da forma programada. Seus comportamentos são arbitrariamente, e de maneira intensa, reforçados pelos participantes da simulação, de tal maneira que são selecionados e acompanhados de sentimentos de bem-estar, de competência, de sucesso, sem nenhuma consequência aversiva. Assim, no início do programa psicoterapêutico, instala-se uma discriminação: diante dos pais e de Felipe (antecedentes pré-aversivos) ela tenderá a se esquivar de se comportar conforme vem aprendendo nas sessões; diante do psicoterapeuta, das co-psicoterapeutas e das colegas (antecedentes com função de estímulos discriminativos) tenderá a emití-los.

A generalização da simulação que foi aprendida no consultório para a vida real deve ser cuidadosamente programada pelo psicoterapeuta em estreita interação com Márcia, de tal maneira a minimizar – dentro do possível – consequências punitivas vindas dos pais e de Felipe. Ela deve também ser alertada que críticas virão e comportamentos de contracontrole dela precisam ser instalados visando a enfraquecer as críticas que vier a sofrer: “O que há de mal em me encontrar com minhas amigas?”; “Vocês acham que não tenho critérios para saber o que devo e quero fazer e o que não devo e não quero fazer?” , são alguns exemplos de oposição às críticas. Frases como estas devem ser ditas, os comportamentos programados para ocorrerem com as amigas devem ser emitidos e, finalmente, Márcia deve se expor às consequências que virão dos pais e de Felipe!

As reações dos pais e, principalmente, de Felipe serão cruciais para o encaminhamento do processo psicoterapêutico. Se Felipe ama Márcia e pretende consolidar seu relacionamento com ela, diante do desenvolvimento dos novos padrões comportamentais dela, ele passará gradualmente a tolerar diferenças – ela pode ser mais livre, ter amigas e participar de atividades com elas, por exemplo – e, adicionalmente mudará seus comportamentos individualistas, passando a dedicar mais atenção, tempo e companhia para ela. O teste do que ela significa para ele só pode ser feito em condições em que tenha que ceder visando a uma convivência com ela mais madura, mais parceira e participativa. Ambos têm a ganhar com isso. Se, por outro lado, ele radicalizar seu controle coercitivo sobre os

comportamentos dela e punir as novas classes comportamentais impondo-lhe proibições, ameaçando terminar o namoro... ela terá evidências sobre como será seu futuro como companheira dele. Cabe a ela tomar as decisões. Se, no entanto, prevalecer a primeira alternativa ela terá criado condições para testar uma interação, até então inédita com ele, ou seja, levá-lo a aceitar, acolher e respeitar comportamentos dela que ele vinha censurando, os quais produzem consequências positivas para ela e que de nada o privam e nem o ameaçam. Assim, ela terá desenvolvido comportamentos e sentimentos de autoestima: “Ele me ama, ele me quer ao seu lado, mesmo eu emitindo comportamento que não eram do seu agrado (espero que venha a desmistificar a função depreciativa que tinha atribuído a eles). Entendo agora que me ama. Estou segura de que sou importante na sua vida.” Convém adicionar: ao lado de comportamentos e sentimentos de autoestima surgirão os de autoconfiança.

E os pais? Acredito que a aprovação de Felipe os induzirá a não mais se preocuparem com as “novidades” comportamentais de Márcia...

### **Algumas dificuldades comportamentais de Márcia**

Durante o processo de instalação de tal repertório, o psicoterapeuta teve que lidar com algumas classes de dificuldades apresentadas por Márcia, tais como:

1. “Não gosto de incomodar as pessoas...”
2. “Não me sinto à vontade com pessoas...”
3. “Não gosto de fazer essas coisas...” (atividades sociais fora do contexto familiar).

#### **1. Não gosto de incomodar as pessoas**

Subjacentes a tal comentário estão implícitos dois pressupostos, ambos equivocados:

- a. Minha presença é aversiva para as pessoas
- b. A presença das pessoas é aversiva para mim

A crença de que sua presença é aversiva para as pessoas tem a ver com a história de contingências a que foi exposta, na qual foram instaladas regras distorcidas, tais como: “Não incomode as pessoas”; “Só apareça se for convidada”; “Recuse convites, pois as pessoas a chamam por obrigação”; “Só confie nas intenções e sentimentos de pessoas de sua família” etc. É papel do psicoterapeuta identificar tais regras e demonstrar que foram formuladas e impostas por pessoas com dificuldades sociais. São, em geral, impróprias e pecam pela exagerada generalização, devendo ser substituídas por regras mais adequadas para o desenvolvimento social harmonioso da pessoa. Assim, o psicoterapeuta deve focar em dois pontos fundamentais que lhe permitem discordar das regras formuladas pela família de Márcia: a) **excessiva abrangência das regras**: há pessoas que se incomodam com a presença das outras (como ocorre com a família dela), no entanto, há outras que adoram a convivência

com amigas, e até mesmo, curtem novas amizades. Esta forma de raciocínio, que questiona a excessiva abrangência de regras a que Márcia vem sendo exposta, deve ser estendida para as demais regras da família...; b) **a possibilidade de avaliar empiricamente a veracidade da regra:** o que as pessoas que formulam as regras apresentam como verdade pode sofrer com vieses de observação e estarem apoiadas em preconceitos; não serão, portanto, confirmadas por um escrutínio empírico isento de vieses e preconceitos. “Questione a veracidade das afirmações se expondo a interações com diferentes pessoas em vários contextos e se certifique, por si mesma, dos limites das asserções contidas nas regras”, é a orientação essencial do psicoterapeuta para ela. Este teste de realidade, que busca a confirmação ou não das previsões embutidas nas regras, deve ser adotado no teste de outras regras.

Ao lado dos procedimentos apresentados, cabe ao psicoterapeuta apresentar para Márcia novas regras que permitam a ela se certificar das impropriedade daquelas a que aprendeu a adotar. Assim, “Se você interagir com diferentes pessoas, então poderá descobrir atividades e prazeres que não lhe estariam acessíveis num mundo social restrito”; “‘Quem tem boca vai à Roma’ permite descortinar realidades que são inacessíveis para aqueles que se deixam guiar pelo dito popular ‘em boca calada não entra mosquito’”; “Identifique por si mesma – ao tomar iniciativas de interagir com colegas – se as incomoda ou se lhes causa satisfação” etc.

Finalmente, o psicoterapeuta deve explicitar para Márcia que a adesão dela, por anos a fio, às regras que restringiram suas interações sociais, produziram déficits no seu repertório social que podem ser listados (o psicoterapeuta deve propor para Márcia que sistematize em conjunto com ele) e, a partir daí, os déficits comportamentais devem ser preenchidos por comportamentos esperados para uma convivência harmoniosa com pessoas que deveriam fazer parte de sua vida acadêmica e de lazer. Déficit atuais sociais e de lazer, se não forem corrigidos, se expressarão na vida futura em déficits profissionais, sociais, afetivos, emocionais e outros, que a tornarão uma pessoa infeliz; o que hoje lhe é suportável, poderá, quase certamente, vir a ser insuportável. A aquisição de novas classes comportamentais sociais pode ser realizada em atividades dentro das sessões com o psicoterapeuta e co-psicoterapeutas.

Ao afirmar que a presença de pessoas lhe é aversiva, a cliente confirma que tem déficits importantes de repertório social, de tal maneira que não sabe se comportar com os outros e, nesta interação, não consegue produzir reforços positivos para si mesma. Trata-se, portanto, de detectar déficits de repertórios comportamentais de várias classes e elaborar procedimentos para instalar comportamentos apropriados. Também nesta interação os procedimentos envolvem dar modelos, instruções e reforçamento diferencial de aproximações sucessivas aos comportamentos-alvo em situações simuladas com co-psicoterapeutas. Todo o processo de desenvolvimento comportamental inclui ajuda para evocar os comportamentos e progressiva remoção dessas ajudas (fading out). A falta de repertório pode ficar camuflada por afirmações, tais como: “Não gosto de dançar...”; “Não gosto de ir à praia...”; “Não gosto de frequentar baladas...” etc. Diante de tais frases, é tarefa do psicoterapeuta distinguir entre “não gosto” e “não sei”. Tão somente quando a pessoa emite determinado comportamento com eficiência e habilidade pode-se levar em consideração a expressão “não gosto”. Só após o psicoterapeuta se certificar de que “sei fazer e faço bem” é afirmação verdadeira, pode aceitar “mesmo assim não gosto”. É estranho que



uma pessoa que “faz bem” (ou seja, produz reforço positivo), conclua que não gosta! É relevante desvendar o que ocorreu, assim, por exemplo, aprendeu a se comportar sob contingências aversivas, as quais, mesmo que não estejam mais presentes, mantêm sua influência? Nesta condição os comportamentos são mantidos por fuga-esquiva e os sentimentos são de alívio e não de bem-estar. Por exemplo, a pessoa tem de ir a uma festa de aniversário de alguém da família (controle coercitivo: se ela comparece para atender às expectativas dos familiares, deve estar sob coerção), é instruída a cumprimentar as pessoas presentes e interagir com elas (familiares e outros conhecidos da aniversariante) etc. Os comportamentos são emitidos sob condições aversivas, não produzem reforços generalizados naturais, os sentimentos são de coerção. A pessoa possui, portanto, comportamentos desejados na atividade festiva do aniversário, porém sob controle de contingências indesejadas por ela. Será esperado que relate: “Vou a festas..., mas detesto aquele ambiente!” Removido o controle coercitivo o comportamento não se mantém.

Outra possibilidade é ter aprendido se comportar guiada por regras distorcidas, nas quais os reforços são arbitrários. Nesta condição a pessoa se mantém alienada das contingências naturais que estão disponíveis e se priva de usufruir de consequências naturais. Por exemplo, a pessoa aprende a dançar sob controle de instruções de como dar os passos certos, de como “gingar” com o corpo, de manter expressão facial sorridente etc., de modo a se deixar guiar pela regra: “Se dançar de acordo com tais requisitos, **então** mostrará que sabe dançar bem, com elegância e movimentos discretos. O controle sob regras inibe dançar ao sabor do ritmo, da melodia, do entusiasmo das pessoas que estão dançando ao seu lado, do clima de alegria e descontração que prevalece, dos sentimentos evocados/eliciados pelo som e pelos parceiros de dança etc. A dança espontânea está, portanto, vetada; prevalece a dança robotizada. Será esperado que relate: “Sei dançar sim, mas não curto dançar...”

De qualquer maneira, é tarefa do psicoterapeuta orientar o cliente a desenvolver sensibilidade à gama progressivamente mais abrangente de reforços. Também é tarefa dele tornar o cliente mais sensível a eventos aversivos, pois uma pessoa alheia a eventos aversivos pode se acomodar a condições evitáveis de controle coercitivo! É possível que, ao desenvolver sensibilidade a novos reforços positivos e a eventos aversivos, que foram anteriormente desdenhados, a cliente descubra que gosta de fazer...

Outro processo a ser analisado é que a presença do repertório pode – e frequentemente isso ocorre – gerar punição pelo grupo social significativo da pessoa: pais, namorado, guia espiritual etc. Assim, a pessoa pode ter repertório social apropriado: tem amigos, gosta de praticar esportes, adora baladas, gostaria de ir com sua turma para a praia etc., mas os pais proíbem a participação em eventos sociais e de lazer; o namorado ameaça romper o relacionamento se ela...; o guia espiritual questiona a ética religiosa e o fervor religioso da crente etc. Nestas condições, a presença do outro, que a convida e a envolve em atividades proibidas, pode ser fonte de punições, de interações sociais constrangedoras, de envergonhamento. Adicionalmente, o outro é considerado, pelos agentes de controle, como má companhia, pessoa a ser evitada! Assim sendo, a tarefa do psicoterapeuta é focar o desenvolvimento de comportamento de contracontrole, o qual pode adquirir formas de questionar (“Por que não posso ir?”; “O que vocês têm contra minha colega Laura?” etc. ), de argumentar (“Na idade de vocês é compreensível que prefiram conviver com a família; não tem que ser assim, mas tudo bem se assim querem, no entanto eu sou jovem, os tempos são outros, sei escolher com quem estou me relacionando...”), de desobedecer explicitamente

(“Vocês podem dizer o que devo fazer, mas eu sei o que quero fazer. Já disse para Laura que vou à casa dela na sexta-feira...”). Vale destacar um ponto importante: comportamento verbal não basta, queixar-se dos controles a que está exposta não basta, dizer que irá fazer isto ou aquilo, que contraria as normas em vigor, não basta; é necessário falar e fazer! O processo psicoterapêutico deve ser levado até o ponto no qual as verbalizações e ações do falante sejam compatíveis entre si, e as ações do falante selecionem novos comportamentos desejados do ouvinte. Márcia deve chegar ao ponto de não atender às demandas dos que a cercam e realizar suas próprias demandas: simplesmente fazer aquilo que deseja, participar das atividades com intensidade e lidar com as consequências produzidas (aversivas e positivas). No início do processo psicoterapêutico de Márcia os temas de viver coagida a se submeter às regras não eram parte de suas queixas. Na sua rotina semanal não havia nenhuma “outra pessoa” estranha ao núcleo familiar nem às atividades que tinha com Felipe. Coube ao psicoterapeuta relacionar as queixas espontâneas apresentadas com estas outras dificuldades comportamentais dela que ela mesma não conhecia (no sentido que não estava consciente das funções que tinham para levá-la a se sentir deprimida, sem ver sentido na vida etc.). Com o avanço dos procedimentos psicoterapêuticos, no entanto, deverá ocorrer uma importante mudança na rotina de Márcia e os controles advindos de pessoas externas ao círculo familiar e namorado deverão entrar em choque com os controles vigentes até o momento. O psicoterapeuta deve alertá-la sobre a reorganização das relações interpessoais e da provável explicitação de controle aversivo vindo dos agentes de controle. Assim, é recomendável dizer-lhe: “Prepare-se para ouvir e desdenhar comentários tais como: ‘A Faculdade está virando sua cabeça; não é mais a filha que conhecíamos!’; ‘Nunca pensamos que agora, quase adulta, você começaria a nos causar problemas e preocupações!’; ‘Quem são essas amigas, que estão mudando seus valores?’” etc. (É de se supor que Felipe fará parte daqueles que a criticarão...).

## **2. Não me sinto à vontade com pessoas**

Os comportamentos das pessoas têm funções de antecedentes e de consequentes para os comportamentos que compõem as interações sociais (até mesmo a simples presença de uma pessoa ao seu lado, quer ela interaja ou não com você, pode ter tais funções. Assim, alguém pode dizer: “Enquanto espero pela minha vez em uma sala de espera, a simples presença de outras pessoas ali sentadas, em silêncio, alheias à minha presença, me faz bem...”). Assim, para Márcia uma colega de Faculdade pode ter função de SD – a presença dela e comportamentos que emite são ocasião para Márcia se comportar e produzir reforços positivos sociais naturais ou arbitrários, vindos dessa colega e de outras pessoas presentes. Uma outra colega de classe pode lhe ser indiferente, ter função de SΔ, ou seja, sua presença e seus comportamentos são indiferentes para a Márcia: não são aversivos; não são reforçadores! Uma terceira colega pode ter função aversiva e pré-aversiva para Márcia, ou seja, esta colega pode ser irônica com ela (“Márcia, você vai ter ‘alvará’ para ir à nossa festa na sexta à noite?...”) e até mesmo crítica (“Márcia, você precisa usar umas roupas mais ‘da hora’... Parece uma senhora de 40 anos!...”). Pode-se, facilmente, concluir que os comportamentos de colegas podem ter funções de reforçamento positivo ou de punição.

Márcia – como resultado de não participar regularmente de atividades comuns às colegas – tem importantes déficits de comportamentos que a tornam vulnerável a críticas,

“brincadeiras” (“Márcia, não sabia que você sabia dançar!”, é uma frase que tem provavelmente função aversiva). Assim, por exemplo, ir a uma reunião de comemoração de aniversário de uma colega é desconfortável para ela por diversas razões: não está ciente de que aconteceu em eventos que ocorreram dias antes num encontro em que as colegas estavam presentes e, como tal, tudo lhe é estranho: os comentários, risos, brincadeiras sobre ocorridos naquela ocasião; se as colegas começam a cantar, ela não conhece a letra e é desafinada; se dançam, ela permanece imóvel à parte do grupo e se insistem (“Venha Márcia, dance com a gente...”) sente-se desamparada e humilhada.

Em suma, estar com as colegas em atividades extraclasse, a expõe a contextos nos quais não tem comportamento para interagir espontaneamente e usufruir das consequências reforçadoras produzidas por bem agir e bem interagir; são condições que a expõem à ironia, à crítica, a isolamento, à frustração, a constrangimento etc. Por outro lado, estar no seio familiar a protege de tais condições constrangedoras: permanecer entre os seus é comportamento de esquiva e condição na qual é, adicionalmente, reforçada...; participar de atividades fora do lar com Felipe e com os amigos dele e suas namoradas, também é comportamento de esquiva: acompanhá-lo nas atividades escolhidas por ele é comportamento que evita passar a noite de sábado em casa sozinha; estar entre pessoas com quem não tem interações cotidianas lhe é aversivo e, como consequência fazer parte do grupo de Felipe a leva a sentir-se parte de uma turma (“Tenho amigas e amigos”, pode ser uma frase que diz para si mesma, mas cuja função é de se consolar de sua solidão) e, afinal Felipe nesses encontros dos sábados à noite tem função de proteção e não de cerceamento, pois se ele a quer quietinha, ouvindo e sorrindo ao seu lado, ela não se expõe a situações para as quais não tem comportamentos de participação ativa: não precisa iniciar conversa nem sugerir programas para o grupo fazer nem manter conversação com ninguém, basta estar presente e se restringir à liberdade que lhe permite Felipe. Assim sendo, não se sente mal; sente-se protegida...; no entanto está alienada do que fazem com ela. Não é de estranhar que ela se sinta – e verbalize isso – confortável entre familiares e na companhia de Felipe e que não sente falta – aliás até prefere – de participar de atividades sociais com as colegas; como ela mesmo diz “Não me sinto à vontade com pessoas...”

### **3. Não gosto de fazer essas coisas...**

Márcia não está familiarizada com novas rotinas. Seu repertório atual está, forte e sistematicamente, sob controle de estímulos estáveis e seus comportamentos compõem um encadeamento de respostas padronizado. Assim, por exemplo: sai da Faculdade e vai para casa (mesmo horário, mesmo trajeto); chegando em casa almoça, ajuda a mãe a cuidar das louças e panelas; em seguida estuda, prepara trabalhos escritos para diferentes disciplinas; sai com a mãe para completar algumas tarefas relacionadas ao lar, para fazer compras, visitar alguns parentes etc. À noite não recebe telefonemas, nem mensagens (exceto as de Felipe), assiste a programas de TV com a mãe, lê basicamente os textos que tem que estudar para a Faculdade (não tem interesses mais abrangentes), completa pequenos serviços domésticos e vai para a cama. Encadeamento sistemático é fortemente mantido pelas consequências que cada elo comportamental produz e elimina possíveis ocorrências sociais aversivas vindas dos pais (a familiaridade da rotina protege Márcia de se expor a possíveis críticas, proibições etc.).

A mudança de rotina exige a quebra de tal encadeamento: ela deve responder a novos controles de estímulos com os quais não está familiarizada (o estímulo novo é em geral, aversivo, em particular para pessoas que são muito sistemáticas). Além disso, engajar-se em novas rotinas exige que ela apresente repertório comportamental esperados nas atividades em curso, o que, em certo grau, gera sentimentos de insegurança. Some-se a isso, que certas classes comportamentais que se espera que ela emita ao encontrar as colegas (falar de si, rir com as colegas, combinar programas futuros, ouvir piadas, assistir a vídeos, participar de Instagram, tirar fotos etc.) são desaprovadas pela família e por Felipe, como tal, participar dessas atividades desperta nela sentimentos de culpa, que tornam a sua interação com as colegas aversiva para ela. Todas essas condições contribuem para aumentar a probabilidade de emissão de comportamentos de fuga-esquiva da mudança de rotina. “Não gosto de fazer estas coisas” pode, portanto, ser uma autoinstrução que funciona como estímulo pré-aversivo que evoca a emissão do comportamento de esquiva: Márcia não aceita convites para atividades extrafamiliares, alega razões espúrias para justificar suas recusas e produz um mando para si mesma: “Não vá porque você não gosta de fazer essas coisas...” Desta maneira, dizer que não gosta de fazer tais coisas equivale a dizer “Não farei coisas que produzem sanções, críticas etc.”, o que, afinal, controla a emissão do encadeamento de comportamento usual, que a mantém a salvo de qualquer punição; Márcia se mantém no mesmismo.

Cabe ao psicoterapeuta apresentar para ela tal análise e proceder para aumentar a probabilidade de ocorrência de comportamentos que quebrem os elos da corrente que a mantém atada aos pais e à rotina caseira. Se o procedimento for cuidadosamente elaborado, os comportamentos novos produzirão consequências reforçadoras positivas arbitrárias (advindas das novas companhias) e naturais, derivadas das atividades em si mesmas. Produzirão, adicionalmente, tolerância às condições aversivas provindas dos pais e do namorado e emissão de comportamentos de contracontrole em relação a eles. Se Márcia concordar em participar de novas atividades, ela terá oportunidade real de produzir para si consequências reforçadoras disponíveis nos encontros, descobrir reforçadores até então não experimentados por ela, sentir-se bem nos momentos vivenciados com as colegas (convém alertá-la que este novo clima agradável e acolhedor não ocorrerá prontamente, mas irá se consolidando se ela persistir indo a novos encontros...). Adicionalmente, ela terá a oportunidade real de entrar em contato com as reações aversivas dos pais e de Felipe e exercitar o poder de comportamentos de contracontrole que vier a emitir (o psicoterapeuta deve instalar nela comportamentos de oposição às críticas e censura, antecipando que os pais e Felipe se sentirão incomodados com a “liberdade” que ela está conquistando e, provavelmente, se oporão às suas iniciativas). Os comportamentos de contracontrole podem ser frases tais como: “Que mal faço em me encontrar com minhas amigas?”; “Estou aprendendo a curtir mais a vida; estou cansada de só ter deveres...”; “Você, Felipe, não pode me censurar, pois eu não me oponho às suas amizades e encontros com os seus amigos...”; “Vocês se bastam com os tios, com os avós e eu participo dos encontros com eles, mas na minha idade é natural ampliar meu mundo social...”; “Saibam que eu me sinto bem, aprendendo a ser uma jovem mais espontânea, independente de excessos...” etc. Tais frases terão o efeito que se deseja se Márcia persistir em participar dos encontros com as amigas. Os comportamentos críticos dos pais e de Felipe não se enfraquecerão apenas pelas frases dela, faz-se necessário que a elas siga-se a determinação de não ceder às censuras.

O sucesso do procedimento psicoterapêutico apresentado deve produzir desenvolvimento de repertório comportamental de autoestima e progressos nos sentimentos de autoestima. Lembrando: “Sinto-me amada quando sou livre para me comportar de maneiras que me fazem bem e aqueles que me cercam toleram e acolhem diferenças...” Tal é a gênese de sentimentos e comportamentos de autoestima! Pode ser acrescentado que tais mudanças comportamentais a tornarão mais segura, mais confiante, mais independente; vai melhorar sua autoconfiança, enfim! Se as mudanças comportamentais dela forem bem sucedidas (“bem sucedidas” significa: produzem consequências reforçadoras positivas, evitam, minimizam ou eliminam de vez condições aversivas, **sem que tais ganhos impliquem em perdas evitáveis de outrem**) realmente vão ser selecionados comportamentos e sentimentos de autoconfiança. A parceria autoestima e autoconfiança deve ser priorizada; as contingências de mudanças comportamentais descritas abraçam tanto a autoestima, como a autoconfiança.

### **B. Tornar-se independente dos controles dos pais.**

Márcia tem seu repertório comportamental guiado, essencialmente, por regras formuladas pelos pais. O controle do comportamento por regras gera pessoas racionais, pouco sensíveis aos controles ambientais e torna o indivíduo alienado das consequências naturais dos seus comportamentos. Assim, por exemplo, a pessoa tenderá a se comportar sob controle de regras, tais como “Você deve compreender as razões do outro” e, ao “compreender o outro”, passa a: 1) desdenhar (quase sempre de modo inconsciente) as consequências aversivas que decorrem de ficar sob controle de tal regra e 2) não emite comportamentos que produzem reforços positivos para ela própria, se tais comportamentos pertencem às classes dos censurados.

Márcia é dependente dos controles exercidos pelos pais. Assim, os controles parentais se estabelecem pelo manejo do antecedente: “Você não deve viajar sozinha com seu namorado”, é um exemplo, entre vários outros, que veta o contato de Márcia com as consequências naturais de viajar com Felipe. Como extensão do controle pelo antecedente, há o controle exercido pelas consequências, que selecionam os padrões comportamentais desejados pelos pais. Assim, “Estamos muito satisfeitos com sua dedicação aos estudos. Afinal, trata-se de sua futura profissão”, pode ser um comentário com fenótipo de reforço positivo, mas com função de controle coercitivo: estudar com dedicação evita críticas e censuras dos pais; excessiva dedicação aos estudos, por sua vez, é incompatível com atividades sociais e de lazer.

De maneira análoga, eles poderiam consequenciar o comportamento obediente de não viajar com Felipe, destacando os eventos aversivos da viagem (que foram evitados) e os eventos reforçadores positivos (por ter ficado com a família). Assim, “Ainda bem que você escapou de filas de mais de sete horas na viagem para a praia. Viagem que nem valeria a pena, pois o tempo lá estava horrível!” Acrescente-se: “Os feriados em casa foram muito agradáveis; vovó adorou o almoço. Não cansou de repetir como estava feliz vendo todos reunidos. Coitadinha, nem sabemos por quanto tempo ainda estará com a gente!”. Frases como essas não têm função de reforço para pessoas que estão cientes dos controles coercitivos, camuflados de carinho, exercidos pelos pais (Pessoas conscientizadas, provavelmente viajariam com o namorado e fariam muitas outras coisas sem buscar

aprovação prévia para assim se comportar.) No entanto, podem ter função de controle eficiente para pessoas, como Márcia, que não estão cientes dos controles coercitivos e que não experimentaram os reforços positivos que normalmente vêm com viajar com o namorado e com atividades de livre querer.

Pode-se questionar: “O que os pais estão dizendo não está correto?” Há nas frases dos pais ênfase em aspectos aversivos que podem ocorrer, no entanto uma longa viagem com amigos divertidos, com som animado e muitos risos não é, necessariamente, aversiva; tempo nublado na praia pode frustrar aqueles que adoram curtir sol e areia, mas a convivência livre de barreiras com amigos numa casa à beira mar pode ser inesquecível. Porém, mais importante: as restrições e censuras provenientes dos pais são abrangentes, pois estendem-se para muitas e variadas atividades de Márcia, não se restringindo a “viajar com Felipe”... Assim, “Não deve sair com as amigas...” (Seriam elas, necessariamente, fonte de influências indesejadas? Sair com elas compete com a necessária dedicação aos estudos e à rotina familiar? etc.); “Em primeiro lugar, você deve participar presencialmente das atividades da família...” (Seria essencial priorizar sempre as atividades com pais, tios, avós ou é desejável equilibrar atividades com a turma de sua geração, bem como envolver-se com programas recreativos e de lazer que lhes são agradáveis e excluem naturalmente, a participação dos familiares, tais como atividades físicas, caminhadas por trilhas montanhosas?); “O estudo é prioridade para seu sucesso profissional” (Será verdade? Um cidadão deve ter compromissos ativos com sua comunidade – pertencer a ONGs e associações que redesenham o bem comunitário –, fazer estágios, assumir empregos temporários, programar viagens, dentro de suas condições financeiras, cuidando de todos os detalhes da programação, envolver-se com crescimento cultural diversificado, adquirir repertório de sobrevivência na sociedade contemporânea: conhecer leis de trânsito, onde consertar o carro, como utilizar e administrar cartões de crédito, fazer pequenos reparos caseiros (tais como, troca de lâmpadas, acertar vazamentos de torneiras, trocar botijão de gás, cuidar de plantas etc.), adquirir e ampliar repertório de interações sociais e profissionais, aprendendo a ouvir o outro, respeitando os próprios limites, argumentando de modo direto e honesto a favor de suas crenças. Não é necessário dizer que estudar, em si mesmo, não instala nem mantém tão ampla gama de comportamentos e interesses! As regras restritivas são generalizadas e a sua abrangência causa prejuízos comportamentais e afetivos. Veja como é diferente: “Você deve levar a sério seus estudos e bem se preparar para sua futura profissão, no entanto, a vida não se resume a estudar e trabalhar. Você precisa se divertir, ter amigos, vida amorosa, hobbies, cuidar da saúde, viajar etc. Para bem viver é necessário aprender a fazer...”

Todos os controles usados pelos pais de Márcia geram uma pessoa insegura, que depende dos controles sociais arbitrários. Falta-lhe iniciativa, ou seja, não se comporta sob controle do ambiente social externo ao familiar, exceto quando o ambiente externo exerce a mesma classe de controles. Assim, por exemplo, tenderá a ficar sob controle dos professores, que usam notas como fonte de controle – por generalização do controle exercido pelos pais –, mas não ficará sob controle advindo de colegas de Curso, que programam atividades sociais, de lazer, de companheirismo, com funções reforçadoras positivas, mas que Márcia desconhece e não as sente como reforçadoras... Assim, é mais fácil ficar estudando em casa num fim de semana, o que agrada a pais, professores, Felipe, do que viajar ou curtir com as amigas atividades que ela no fundo desconhece... Também não fica sob controle daquilo que lhe é reforçador positivo ou negativo: deixará de emitir comportamentos que produzem

reforços positivos para ela – reprovados pelos pais – e emitirá comportamentos (aprovados pelos pais) mesmo que para ela produzam consequências aversivas. Compreende-se porque Márcia fica tão passivamente sob controle de Felipe. Em primeiro lugar, comporta-se por generalização do controle exercido pelos pais: aprendeu a se submeter e não a se opor; aprendeu a aceitar e não a questionar etc. Em segundo lugar, não possui repertório comportamental para tomar iniciativas, para tomar decisões, para se comportar independente do outro. Acrescente-se que os pais aprovam os comportamentos de submissão de Márcia sob influência de Felipe, pois eles aprovam o estilo de namoro deles, insensíveis às perdas da filha.

O psicoterapeuta deve explicitar para Márcia os controles a que vem respondendo no contexto familiar e no namoro. É preciso conscientizá-la de que, pela maneira como vive, ela é expectadora passiva de sua história. Explicitar também que isso pode mudar e ela pode se tornar agente ativa de seu destino. Trata-se de uma opção, não de um dever. A mudança essencial consiste em desenvolver um repertório de contracontrole que a liberte das amarras atuais – basicamente as determinações de pais e namorado – e dirigir suas opções para limites que satisfaçam as necessidades e objetivos dela; não de outras pessoas. Mesmo um escravo que se diz feliz (ou resignado) continua sendo escravo.

O longo e árduo processo de libertação envolve várias etapas. Assim:

1. Discriminar o que lhe é aversivo e o que lhe é reforçador positivo;
2. Ampliar a variabilidade de reforçadores positivos aos quais responde;
3. Diminuir a tolerância a reforçadores aversivos;
4. Adquirir comportamentos que produzam reforços positivos naturais em paradigmas de reforçamento positivo, não sob coerção (falso paradigma de reforçamento positivo);
5. Adquirir comportamentos que eliminem, posponham ou minimizem a presença de estímulos aversivos;
6. Questionar a legitimidade das regras que têm guiado seus comportamentos e substituí-las por regras funcionais, apropriadas para si mesma, de maneira a enfraquecer a influência que as regras formuladas a partir de idiosincrasias ou interesses egoístas e opressores de outrem têm sobre seus comportamentos;
7. Reavaliar o que tem sido rotulado de comportamentos indesejados (assim categorizados por outras pessoas), de tal maneira a se comportar de acordo com as funções que as consequências dos comportamentos por ela emitidos têm para ela, não para os outros;

8. Compreender os mecanismos comportamentais que vêm mantendo os comportamentos dos outros de controlá-la, basicamente, sua própria submissão, que tem função de reforçamento negativo para eles;

Todas estas etapas (e possivelmente outras poderiam ser acrescentadas) devem ser desenvolvidas abrangendo:

- A. Compreensão conceitual do que deve ser feito. Assim, por exemplo, discordar de uma orientação, instrução, regra ou ordem paterna ou de Felipe não deve ser entendido como agressão ou afronta, mas como a possibilidade de:
  1. Viabilizar que Márcia, ao optar por emitir determinado comportamento, experimente as consequências que dele advêm, ou seja, ela deve deixar de se comportar sob controle de regras e de consequências sociais arbitrárias, mas se expor à seleção do comportamento pelas consequências que ele produz;
  2. Produzir e lidar com as consequências reais – provavelmente aversivas – provenientes dos pais por emitir comportamento de discordar. Talvez seja esta a forma mais direta de ela entrar em contato com o controle coercitivo dos pais, até então camuflado sob a forma de sugestão, conselho, orientação (formas mais amenas de controle);
  3. Exercer contracontrole em relação aos procedimentos coercitivos vindos dos pais e de Felipe, que os aplicam toda vez que ela subverte os controles restritivos deles, com base em evidências na experiência vivida, assim a constatação das reais funções das consequências naturais de seus comportamentos e não das consequências previstas pelos agentes de controle. Assim, por exemplo, “Saibam que me senti muito bem com minhas amigas; tive uma noite agradável e me diverti muito...” contraria as advertências de que estar com elas é o primeiro passo para se engajar em comportamentos perniciosos: “Cuidado com drogas e excesso de álcool; sabemos como isso começa nas festinhas com amigas: no início convite para experimentar, depois uso abusivo...”;
  4. Enfraquecer os comportamentos de contracontrole dos pais por procedimentos de extinção, punição negativa ou pela instalação neles de comportamentos alternativos (e até incompatíveis) com proibir. O desenvolvimento de comportamento de escolha em Márcia pode levar os pais, por exemplo, a discriminarem que podem confiar nos critérios dela, a superarem seus próprios medos e fobias, a reconhecerem que não podem restringir as ações dela como se fosse uma criança e, finalmente, a reconhecerem que o poder deles sobre ela se esvaneceu;



- B. Aquisição de repertório de comportamentos mais amplo, pois a prolongada submissão pode ter restringido a aquisição de comportamentos. Não adianta ser livre para se comportar, se não há comportamento a ser emitido. Deve ficar claro para Márcia que sua submissão tem duas explicações: a primeira e mais óbvia é evitar/fugir de consequências aversivas (críticas, mágoas, decepções, etc.) vindas dos pais e a segunda, menos evidente para ela própria, é a falta de repertório para se comportar nas novas rotinas, o que pode ser identificado a partir de frases ditas por ela própria: “Prefiro ficar em casa”, deve ser entendida assim “É aversivo ir para situações nas quais não sei como me comportar...”

Cabe ao psicoterapeuta programar atividades em consultório para instalar comportamentos de “sobrevivência”, em ambientes, até então, estranhos para Márcia. Tais atividades incluem imitação, modelação, reforçamento diferencial de aproximações sucessivas ao comportamento-alvo, instruções, fading in e fading out de ajuda em atividades de simulação ao vivo com o psicoterapeuta e co-psicoterapeutas nas sessões. Não basta dizer o que deve ser feito; é necessário instalar o repertório comportamental apropriado a ser emitido.

- C. Lidar com sentimentos de medo da independência, de culpa e de abandono. O medo da independência é produto de déficit de repertório reforçado positivamente e da necessidade do exercício de se comportar na ausência de um agente social provedor de SDs e Sr+ para os comportamentos. O sentimento de culpa é, essencialmente, produto de exposição a controle aversivo. A pessoa precisa admitir para si mesma que seus comportamentos não são “errados” e que aquela pessoa que pune pode estar exorbitando nos direitos de consequenciar aversivamente comportamentos que não lhe agradam. Compreender que o agente controlador tem déficits comportamentais de terceiro nível de seleção (comportar-se para o bem do outro) e excesso de comportamento de segundo nível de seleção (comportar-se para seu próprio bem, em detrimento do bem do outro) pode ajudar significativamente na redução de sentimentos de culpa. O sentimento de abandono deriva da dependência que a pessoa tem dos reforços positivos e negativos sociais (eventos consequentes) e dos SDs e Spré-av (eventos antecedentes) provindos de uma única fonte social (familiares, por exemplo). Quando a pessoa aprende a responder a controles de estímulos e a consequências provindas de inúmeras e variadas fontes sociais, o sentimento de abandono e de solidão se esvanece.

Quando Márcia se tornar independente dos pais, será muito provável que tal novo repertório se generalize para sua relação com o namorado, uma vez que os processos usados por Felipe, que a levam a ser submissa a ele, são equivalentes aos processos usados pelos pais para alcançarem a submissão dela; os processos que a tornarão independente de Felipe são equivalentes aos processos que a tornaram independente dos pais.

Se o processo psicoterapêutico for bem sucedido, Márcia terá um novo e mais abrangente repertório comportamental. Tal repertório a instrumentará para produzir reforços sociais contingentes a desempenho, mas também a exporá a contextos onde eventos, com função de reforço positivo, lhe serão disponibilizados sem relações de contingências comportamentais. Assim, sentimentos de autoestima estarão presentes: não como causa de

mudanças comportamentais, mas como produto de tais mudanças. Comportamentos funcionalmente adequados e sentimentos correspondentes, associados com tais comportamentos, produzem uma pessoa que se sente livre e se sente bem. Não precisa mais!

Só para lembrar: o processo psicoterapêutico aqui esboçado deve produzir desenvolvimento de repertórios comportamentais e sentimentos de autoestima.

### C. Alterar as relações de controle de Felipe

Márcia certamente acredita que ama Felipe mais intensamente do que ele a ama. “Será que ele me ama?” é uma pergunta que faz frequentemente para o psicoterapeuta, para as amigas... Antes de responder à questão tão complexa, faz-se necessária uma reflexão que antecede a discussão sobre o que é amar. O que vem mantendo os comportamentos de Felipe em relação a ela que a levam a pensar que ele não a ama? Será que não são os comportamentos dela (basicamente submissão e ausência de questionamentos sobre as maneiras que ele interage com ela) que estão selecionando e mantendo comportamentos dele de não priorizar a companhia dela, de pouco valorizá-la...?

Para tornar mais claro o raciocínio psicoterapêutico, pode-se apresentar o seguinte esquema do que ocorre com Felipe em fins de semana. Pode-se concluir, ao examinar o paradigma, que Felipe mantém uma rotina de atividades e de interações com amigos e com a própria Márcia, na qual praticamente todos seus comportamentos são reforçados. Por que haveria ele de alterar sua rotina, abrir mão de emitir comportamentos que vêm sendo reforçados por outras fontes, que não a Márcia, e aumentar classes de respostas que seriam mantidas exclusivamente por ela, as quais, adicionalmente, são incompatíveis com emissão de classes comportamentais que produzem reforços advindos de outros (ficar mais tempo com ela é incompatível com ficar mais tempo com os amigos, por exemplo). Felipe carece de habilidades para cuidar de Márcia, de tomar iniciativas para enriquecer as interações entre eles, é pouco sensível aos sentimentos aversivos que os comportamentos dele produzem nela, é devotado a si mesmo: busca o que lhe é prazeroso e evita o que lhe é aversivo à custa do outro (em particular de Márcia). Tais padrões comportamentais foram instalados durante sua história de contingências e vêm sendo mantidos pelas reações de Márcia. Ele pode aprender novos padrões comportamentais, basicamente desenvolver maior sensibilidade à ela, ou seja, adquirir repertórios comportamentais de terceiro nível de seleção proposto por Skinner. Nada disto indica que Felipe não ama Márcia; **são indícios de que ele não sabe amar**. Amar envolve comportamentos e sentimentos e pode ser aprendido. Tal é o compromisso de Márcia: criar contingências de reforçamento que levem Felipe a tomar iniciativa de interagir com ela – em algumas circunstâncias, pelo menos, priorizando a companhia dela –; ensiná-lo a valorizar comportamentos afetivos dela: explicitar que os identifica e que lhe fazem bem; emitir gestos e frases carinhosos; emitir comportamentos eróticos e valorizar contatos sensoriais e sensíveis nesses momentos, em que o bom e prazeroso é mutuamente compartilhado; alterar sua agenda de compromissos presenciais, reservando maior tempo de interação com ela; comunicar-se mais frequentemente e por mais tempo com ela durante a semana, pois embora estejam espacialmente distantes, tecnologias atuais de comunicação propiciam aproximação e compartilhamento de experiências.

Em suma, Márcia precisa se tornar ciente das contingências de reforçamento atuais que regulam as interações dela com Felipe e – se concordar que gostaria de mudar tais

interações – alterar as relações de controle. O que poderia ser feito? Seguem algumas sugestões:

1. Passar a emitir comportamentos que a tornem independente de aprovação e presença de Felipe (A secção que descreve como ela pode se tornar independente dos excessivos controles dos pais, serve de referência do que pode ser feito.). Desta maneira, Márcia – se os procedimentos psicoterapêuticos forem bem sucedidos – tomará iniciativas para sair com amigas e passará a aceitar convites para fazer programas que gerem reforços positivos sociais generalizados sem a presença de Felipe.
2. Relatar para Felipe todas suas atividades, inclusive seus sentimentos despertados pelas novas rotinas. Nada há para temer; nada para esconder. Felipe tem que entrar em contato com as novas contingências de reforçamento, as quais daqui para frente vão estar presentes nas interações dele com Márcia. As mudanças comportamentais dela serão um ponto de partida para Felipe reavaliar seus sentimentos em relação a ela e decidir se dedicará a ela mais tempo, com qualidade, ou adotará outros rumos!
3. Desatar as amarras dos pais, de forma a se engajar em atividades de lazer, independentemente de aprovação deles. Deve ficar mais sob controle das atividades que resultem em reforços positivos naturais (buscar o que lhe é reforçador e se afastar daquilo que lhe é aversivo), minimizar o controle que as regras aprendidas com os pais tem tido sobre os comportamentos dela (as quais explicitam que ela deve se comportar de acordo com as consequências aplicadas por eles e desdenhar – ou seja, se manter alheia – aos controles positivos advindos naturalmente das atividades sociais e de lazer) e questionar e se opor aos controles atuais exercidos por eles (recusar-se a fazer apenas o autorizado e aprovado por eles, por exemplo). Espera-se que aquilo que veio a aprender nesse processo de independência dos pais generalize-se para torná-la independente de Felipe. Como advertem Baer, Wolf e Risley (1968), a generalização não deve ser esperada, mas programada, ou seja, as mudanças comportamentais dela, que podem torná-la independente de Felipe, devem ser sistematicamente instaladas. Essa tarefa cabe ao psicoterapeuta.
4. Reforçar diferencialmente os comportamentos de Felipe: recusar-se a sair com ele quando os horários em que ele aparece para vê-la não privilegiam atividades entre eles: “Se você só pode chegar hoje à noite depois das 21 horas, está bem! Queria ir com você ao cinema. Mas nesse horário perderemos a sessão. Aliás, sei que você, quando diz que vem às 21 horas, chega às 22. Prefiro que nos encontremos amanhã. Hoje irei ao cinema com alguma amiga ou sozinha...”; abrir mão de atividades com ele que não lhe sejam reforçadoras: “Você pode ir, mas prefiro fazer outras coisas... com outras pessoas...”; propor atividades para Felipe fazer com ela exclusivamente e, às vezes, com amigos dela. O que se pretende, desta forma, é colocar alguns comportamentos dele sob controle de novas contingências de reforçamento arranjadas por ela. Tais mudanças não significam que ela não participará de atividades propostas por ele nem que ele será impedido de executar atividades isoladas da preferência dele;

A	R	C
1. Programas disponíveis com amigos	Programar e participar de atividades com amigos	Aprovação silenciosa e resignada de Márcia; reforços positivos generalizados provindos das atividades com amigos
2. Atividades preferenciais: aulas e jogos de tênis, ver esporte na TV e programar churrascos com amigos	Realizar a aula com o professor e praticar tênis com outros jogadores; participar dos churrascos, assistir a jogos com amigos etc.	Reforços positivos generalizados, naturais e arbitrários, advindos das atividades em que se engaja com amigos
3. Programas disponíveis com Márcia	Sair com Márcia em encontros com casais amigos dele; fazer programas exclusivamente com Márcia	Reforços positivos generalizados vindos das interações sociais com amigos; reforços positivos generalizados e outros vindos de interações privadas com Márcia
4. Rotina previsível das atividades da Márcia quando Felipe não está na companhia dela, basicamente, atividades com os familiares, estudo e ocupações caseiras	Ignorar a rotina, afazeres e interesses da Márcia; mandar, eventualmente, mensagens para ela adiando programas, justificando atrasos, convidando-a para participar de atividades reforçadoras para ele com amigos.	Reforços positivos generalizados sociais e outros advindos das atividades que faz com amigos, na presença ou ausência da Márcia; acolhimento da Márcia contingente a qualquer aproximação de Felipe (atenção, carinho, cooperação, submissão), caracterizado por: ausência de punição negativa, de extinção e de punição positiva e, adicionalmente, atenção, carinho, cooperação (Sr+) e outros reforços positivos

## Paradigma de contingências de reforçamento que regem comportamentos de Felipe em fins de semana

significa um rearranjo no equilíbrio de controle de comportamento que vem ocorrendo entre eles.

5. Usar procedimentos de extinção e de punição negativa, contingentes a classes comportamentais específicas indesejadas de Felipe, tais como chegar atrasado, dar mais atenção aos amigos do que a ela, trocar atividades que faria com ela por atividades com outras pessoas etc.

Pode-se argumentar que Márcia, se praticar as sugestões acima:

1. Poderá perder Felipe. Realmente, se a companhia dela e as atividades que realizam juntos forem pouco ou menos reforçadores positivas que aquelas que ele realiza sozinho ou com outras pessoas, então a relação poderá vir a ser desfazer. O que ela terá descoberto desta maneira? Conhecer o que controla os comportamentos de Felipe – mesmo que sejam más notícias – é melhor do que ignorar tal controle, com medo de constatar que as notícias são ruins! O psicoterapeuta deve antecipar para Márcia esta possibilidade e orientá-la sobre possíveis formas de lidar com os sentimentos (dolorosos, porém temporários) da perda e desenvolver repertórios comportamentais que possibilitem a ela avançar emocionalmente. No deserto só se vê areia; na floresta inúmeras e variadas árvores: nesta metáfora se pretende sugerir para Márcia que ela vive num deserto afetivo, mas existem florestas... Aliás, com todas as mudanças comportamentais que deverão estar ocorrendo, Márcia estará, necessariamente, melhor preparada para um eventual rompimento com Felipe. E pode-se esperar que Felipe estará mais interessado do que antes, em preservar e melhorar o relacionamento com Márcia. Se ela é importante para ele, então seus comportamentos se adaptarão às mudanças dela, para ganhos de ambos!
2. Felipe não estará com ela se sentindo livre, mas coagido. O psicoterapeuta deve levar Márcia a se perguntar: “Por que estar ao lado da namorada, interagir com ela mais intensamente de forma afetiva, intensificar atividades naturalmente prazerosas, particularmente se realizadas com quem se ama, pode ser coercitivo?” Está se falando em compartilhar, de forma harmoniosa, as relações de controle recíproco; não se está propondo alterar o controle: o opressor deve passar a ser oprimido; o oprimido passa a ser o controlador. Adicionalmente, mesmo que, no início das mudanças nas atividades interacionais entre Márcia e Felipe, ele possa perder reforçadores externos à relação entre ambos – tal perda não é absoluta –, novos reforçadores positivos gerados pela relação entre os dois devem passar a regular a relação entre ambos. Afinal, o pressuposto para quem quer viver junto de outro alguém é que desta relação despertem razões boas para se manterem juntos, sentindo-se bem! Razões boas são reforços positivos. Bastam eles!

“Enquanto não  
atravessarmos a dor de  
nossa própria solidão,  
continuaremos a nos buscar  
em outras metades. Para  
viver a dois, antes, é  
necessário ser um”.

Fernando Pessoa

## APÊNDICE

### SENTIMENTO NÃO É CAUSA...

“Sentimento não causa comportamento” é um conceito behaviorista-radical que tem gerado dúvidas, o que justifica alguns esclarecimentos adicionais. Convém analisar alguns exemplos:

#### **A raiva de Rogério**

Rogério viu um motorista descuidado dar marcha ré no carro e derrubar sua moto. O safado deu-se conta do que havia feito e acelerou o carro sem a menor hesitação. Rogério, com muita raiva, saiu correndo do bar, gritando palavrões, completamente fora de si: “Se pego esse cara!...” Só voltou quando se deu conta da inutilidade de seus esforços. O carro sumiu e nem a placa conseguiu identificar!

Explicação corriqueira: Rogério ficou com raiva e, por causa dela, saiu correndo, gritando palavrões etc. Sentimento causa comportamento.

Explicação comportamental:

Eventos antecedentes recentes	Classes de respostas de Rogério
<p>Um motorista descuidado derruba a moto de Rogério e se safava do local acelerando o carro.</p> <p>As funções dos elementos destes eventos podem ser encontradas na história de contingências de Rogério: são todos aversivos para ele! Para outra pessoa poderiam ter funções diferentes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentir raiva: estado corporal que inclui respostas respondentes eliciadas e respostas operantes evocadas pelos eventos antecedentes</li> <li>2. Sair correndo: resposta operante que inclui componentes respondentes</li> <li>3. Falar palavrões, proferir ameaças: respostas operantes que incluem componentes respondentes</li> <li>4. Pensar: “Esse safado merece uma surra”; “Se não reagir vão pensar que sou um bundão”; “Não posso engolir essa safadeza...”; “Tenho que reagir como homem” etc.: respostas operantes que incluem componentes respondentes. (Tais pensamentos são regras aprendidas por Rogério)</li> </ol>

#### Comentários sobre a segunda coluna do esquema

1. O sentimento de raiva ocorre. Tal sentimento inclui componentes corporais respondentes e operantes e dá-se o nome de raiva – termo arbitrário adotado pela comunidade verbal – àquilo que é sentido em função de determinadas condições ambientais (no exemplo, os comportamentos do motorista desconhecido). É provável que os componentes respondentes tenham sido eliciados e sentidos por Rogério antes da emissão dos componentes operantes. Tal sequência temporal – primeiramente os respondentes e posteriormente os operantes – pode induzir à crença de que aquilo que vem antes é causa do que se segue. Não é!

2. Há dois equívocos na citada crença:

- a. O que vem antes não é necessariamente causa do que vem depois. Transcrevo uma citação de Skinner, especificamente voltada à questão da contiguidade temporal, que deixará mais claro o erro de atribuir ao sentimento função causal:

“Tendemos a dizer, muitas vezes de modo precipitado, que se uma coisa se segue a outra, aquela foi provavelmente causada por esta – de acordo com o antigo princípio segundo o qual *post hoc, ergo proper hoc* (depois disto, logo causado por isto). Dos múltiplos exemplos de explicação do comportamento humano, um deles é aqui especialmente importante. A pessoa com a qual estamos mais familiarizados é a nossa própria pessoa; muitas das coisas que observamos pouco antes de agir ocorrem em nossos próprios corpos e é fácil tomá-las como causas de nosso comportamento. Se nos perguntarem por que respondemos com rispidez a um amigo, podemos dizer: ‘Porque me senti irritado!’ É verdade que já nos sentíamos irritados antes de responder, ou então durante a resposta, e por isso achamos que nossa irritação foi a causa da resposta. Se nos perguntarem por que não estamos jantando, pode ser que digamos: ‘Porque não sinto fome’. Frequentemente sentimos fome quando comemos e por isso concluímos que comemos porque sentimos fome” [...] “Os sentimentos ocorrem no momento exato para funcionarem como causas do comportamento, e têm sido referidos como tal durante séculos. Supomos que as outras pessoas se sentem como nós quando se portam como nós.”

“Mas onde estão esses sentimentos e estados mentais? De que material são feitos? A resposta tradicional é que estão situados num mundo que não possui dimensões físicas, chamado mente, e que são mentais. Mas então surge outra pergunta: Como pode um fato mental causar ou ser causado por um fato físico? Se quisermos prever o que uma pessoa fará, como podemos descobrir as causas mentais de seu comportamento e como poderemos produzir os sentimentos e os estados mentais que a induzirão a se comportar de uma determinada maneira?” (Skinner, 1993, pp. 13-14).

- b. Os componentes corporais respondentes fazem parte do comportamento de sentir o corpo, mas não englobam todas as manifestações corporais que são sentidas. **Identificar respondentes com sentimento é equivocado.** Da mesma maneira, deve-se analisar que os componentes corporais operantes fazem parte do comportamento de sentir o corpo, mas não englobam todas as manifestações corporais que são sentidas. **Identificar operantes com comportamento é equivocado.**
3. As regras apresentadas por Rogério (no exemplo, elas são conceituadas como classes comportamentais de pensar, quer tais pensamentos sejam ou não expressos oralmente) fazem parte do repertório comportamental dele, selecionadas pela história de contingências de reforçamento aplicadas pela comunidade sócio-verbal em que ele se desenvolveu. Tais regras têm função de eventos antecedentes que governam seus



comportamentos operantes, em situações que pertencem à mesma classe daquela descrita com a moto. Uma vez que tais regras são idiossincráticas e particulares para cada pessoa, outro indivíduo poderia ter regras diferentes: “Não se afobe. É melhor procurar a polícia”; “Não vale a pena se desgastar com isso: erga a moto, amanhã com mais calma você avalia os estragos e decide o que fazer...”.

4. Todas as classes comportamentais listadas na segunda coluna têm a mesma natureza e o mesmo status: não causam; são causadas (melhor dizer que são função de componentes do contexto). O fato de o Behaviorismo Radical excluir a função causal dos sentimentos, de modo algum significa que eles têm status menor nas análises comportamentais. Leia a citação de Skinner a esse respeito:

“Uma reação comum ao behaviorismo é a seguinte: o que você disse [a respeito das leis que regem comportamentos] pode ser verdade, mas não estou interessado no meu comportamento. Estou interessado nos meus sentimentos – e nos sentimentos alheios. Leio livros porque me intrigam ou me excitam; ouço música porque ela me estimula; contemplo quadros porque os acho belos; frequento as pessoas de quem gosto ou com quem me agrada falar de coisas da vida cotidiana com palavras comuns. É claro que o mesmo poderia ser dito de qualquer ciência: ‘Não me importa a imunologia; quero simplesmente evitar doenças’; ‘Não importa a genética; quero simplesmente ter filhos saudáveis’; ‘Não me importa saber de onde vem a energia; quero simplesmente conforto e comodidade’. Um conhecimento de Medicina, Genética e Tecnologia não afeta a sensação de bem-estar, a geração de filhos saudáveis ou o conforto de viver, mas **afirmações semelhantes a cerca do comportamento** (grifos adicionados). “Todavia, nada há na Ciência do Comportamento ou em sua Filosofia que precise alterar sentimentos ou observações introspectivas. Os estados corpóreos que são sentidos ou observados merecem reconhecimento, mas dá-se ênfase às condições ambientais a que estão ligados e insiste-se em que são as condições, e não os sentimentos, que nos habilitam a explicar o comportamento”. (Skinner, 1993, p. 207).

Em outro texto, Skinner dá continuidade:

“O que aprendemos com a Análise Experimental do Comportamento sugere que o ambiente desempenha as funções anteriormente atribuídas a sentimentos e estados internos do organismo, introspectivamente observados. Esse fato está sendo reconhecido lentamente. Só provas muito fortes do papel do ambiente poderiam contrabalançar os efeitos do mentalismo, que desvia a atenção para supostas causas internas.” (Skinner, 1993, p.210).

5. As classes de respostas de pensar compõem o que na Terapia Cognitivo-comportamental se denomina de crenças ou ideias (às vezes classificadas como irracionais ou disfuncionais, centrais etc.). Deve-se dizer que as mesmas restrições que se fez ao papel dos sentimentos cabem às crenças centrais, crenças irracionais etc. Do ponto de vista da análise do comportamento e do behaviorismo radical, o papel causal que a TCC atribui

às crenças é um erro conceitual. Conclui-se que a TCC não é uma proposta conceitual analítico-comportamental. Adota como modelo explicativo o paradigma causal da Física newtoniana (é, portanto, mecanicista): atribui às ideias e crenças função causal dos comportamentos e sentimentos. É dualista, uma vez que ideias e crenças têm propriedades diferentes de comportamentos e sentimentos: são eventos de diferentes naturezas, as primeiras são metafísicas (inventadas), os segundos são empíricos (observáveis). Como tal, crenças e ideias, não são comportamentos. A TCC desconsidera o papel de determinação das mudanças comportamentais e afetivas pelas contingências de reforçamento atuais, uma vez que atribui às mudanças das crenças centrais e ideias disfuncionais o papel causador das mudanças terapêuticas, enquanto ignora que as mudanças daquilo que chamam de crenças e ideias ocorrem em função do apropriado manejo das contingências de reforçamento de natureza social pelo psicoterapeuta. Regras não fazem parte do mundo mental: não são ideias, não são crenças...; são comportamentos. Na citação que se segue, Skinner mostra que elas são instaladas como quaisquer outras classes de comportamentos e não habitam o mundo psíquico:

“Os seres humanos atendem ao mundo em que vivem ou o desconsideram. Buscam coisas neste mundo. Generalizam a partir de uma ou outra coisa. Discriminam. Respondem a traços únicos ou a conjuntos especiais de traços como ‘abstrações’ ou ‘conceitos’. Resolvem problemas reunindo, classificando, organizando e reorganizando coisas. Descrevem coisas e respondem às suas descrições, bem como às descrições feitas por outros. Analisam as contingências de reforçamento em seu mundo e extraem planos e regras que os habilitam a responder apropriadamente sem exposição direta a contingências. Descobrem e usam regras para derivar novas regras a partir de antigas. Em tudo isto, e em muito mais, estão simplesmente se comportando e isso é verdade mesmo quando estão se comportando de forma encoberta. Não apenas uma análise comportamental não rejeita qualquer um desses ‘processos mentais superiores’ como assume a dianteira na investigação das contingências em que ocorrem. O que ela rejeita é a suposição de que atividades comparáveis ocorrem no mundo misterioso da mente. Tal suposição, argumenta ela, é uma metáfora injustificada e perigosa.” (Skinner, 1993, p. 190).

A citação acima aponta que uma regra pode ser formulada pela própria pessoa, como comportamento modelado pelo contato que ela tem com o ambiente que seleciona a propriedade e precisão da regra. Regras assim elaboradas tendem a descrever corretamente as condições sob as quais foram instaladas. Assim, por exemplo, a regra: “Se carregar um peso acima do razoável para as minhas condições físicas, então quase certamente terei dores nas costas”, foi elaborada a partir do contato da pessoa com pesos exagerados... Por outro lado – e essa é uma dificuldade comumente encontrada pelo psicoterapeuta – as regras, embora possam ter sido formuladas por pessoas socialmente significativas na vida do cliente, não descrevem, necessariamente de forma correta as condições a que se referem: “Se você sair à noite e tomar sereno, **então** vai se resfriar”, pode ser uma regra que induz a pessoa a sair excessivamente agasalhada à noite ou a recusar convites para atividades sociais noturnas... Da mesma maneira, “Se você sair à noite, **então** sua mãe não conseguirá dormir até sua chegada”, poderá levar a pessoa a recusar convites para ir à balada ou a sair de modo

condicional: a pessoa irá ao programa, mas com a ressalva de voltar cedo, a fim de não atrapalhar o sono da mãe... Nestes dois últimos exemplos o comportamento da cliente está sendo guiado por regras distorcidas, as quais podem gerar déficits afetivos e comportamentais. Não obstante serem distorcidas, permanecem o que são: comportamentos.

6. Os eventos da primeira coluna não são causa do que ocorre na segunda. São eventos que possuem funções eliciadoras e evocadoras, adquiridas durante a história de contingências de reforçamento de determinada pessoa (são ontogenéticas), e que aumentam a probabilidade de ocorrência das classes de respostas apresentadas. Não as causam. A probabilidade de os eventos antecedentes influenciarem as respostas de Rogério relaciona-se com as propriedades do condicionamento a que foi exposto: esquemas de reforçamento que atuaram, uso de reforços arbitrários ou naturais, sociais ou físicos, intensidade das consequências fortalecedoras ou enfraquecedoras que foram produzidas pelas classes comportamentais que foram emitidas—eliciadas em episódios anteriores, consistência na aplicação das contingências de reforçamento etc.

Neste ponto, pode-se propor a seguinte questão: O que teria acontecido durante a happy hour de Rogério se não ocorresse o episódio da moto derrubada e nem o motorista tivesse se evadido? A resposta é clara: todas as classes comportamentais (inclusive a raiva) listadas na segunda coluna do esquema acima não teriam ocorrido. Logo, todas as classes comportamentais listadas na segunda coluna (e possivelmente várias outras) ocorreram em função da primeira coluna.

### **O luto de Mariana**

Depois que sua mãe morreu, Mariana tem estado muito triste e deprimida. Está com dificuldade para comer, está super abatida, chora com frequência, deixou de sair com as amigas, fica a maior parte do tempo no seu quarto, quase sempre isolada.

Explicação corriqueira: Márcia deixou de comer, se isolou no quarto, se afastou das amigas etc. por causa da tristeza e depressão. Sentimento causa comportamento.

Explicação comportamental:

Eventos antecedentes recentes	Classes de respostas de Mariana
<p>A mãe de Mariana morreu (as funções deste evento podem ser encontradas na história de contingências de Mariana)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentir tristeza, depressão</li> <li>2. Deixar de correr</li> <li>3. Ficar abatida</li> <li>4. Chorar com frequência</li> <li>5. Recusar-se a sair com amigos</li> <li>6. Ficar sozinha no quarto</li> <li>7. Pensar: “A vida sem mamãe não tem sentido”; “Tenho medo de viver sem minha mãe”; “A única pessoa importante na minha vida era minha mãe” etc.</li> </ol>

### **O vestibular de Rodolfo**

Rodolfo está super feliz com a aprovação no vestibular. Está até mais simpático. Convidou os amigos para um churrasco em sua casa no fim de semana. Comentou que está se sentindo livre das pressões que sofria cada vez que saía uma lista dos aprovados! Queimou todas as apostilas...

Explicação corriqueira: Rodolfo está mais simpático, promoveu o churrasco porque está feliz e queimou todas as apostilas porque se sente livre das pressões para estudar e ser aprovado... Sentimentos causam comportamentos.

Explicação comportamental:

Eventos antecedentes recentes	Classes de respostas de Rodolfo
<p>Aprovação no vestibular (as funções deste evento podem ser encontradas na história de contingências de Rodolfo)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentir felicidade, alegria</li> <li>2. Relacionar-se com os amigos de forma mais simpática</li> <li>3. Convidar os amigos para o churrasco</li> <li>4. Sentir-se livre de pressões</li> <li>5. Queimar as apostilas</li> <li>6. Pensar: “Agora que entrei na Faculdade posso viver com menos responsabilidade”; “Meus pais não terão mais direito de cobrar estudo”; “Agora vou começar a curtir a vida” etc.</li> </ol>

A análise apresentada em relação à raiva de Rogério pode ser generalizada para a tristeza e depressão de Mariana, bem como para a alegria e liberdade de Rodolfo. Tente fazer o mesmo exercício com os exemplos de ambos, seguindo os itens 1 a 6 do primeiro caso.

Em relação ao sentimento de autoestima, há uma diferença importante em relação aos sentimentos de raiva, tristeza e alegria. Enquanto estes três sentimentos decorrem de episódios específicos e são desencadeados quase imediatamente, o sentimento de autoestima envolve um longo processo – conforme ilustrado no texto – para ser desenvolvido. Além disso, se expressa em episódios cotidianos continuamente. Pode-se dizer que a vida da pessoa está impregnada pela autoestima (quer seja ela baixa, quer seja alta): ela não se revela de forma episódica. No entanto, as diferenças nos respectivos processos de instalação e expressão dos diferentes sentimentos não alteram a natureza deles: são manifestações do organismo. Não alteram também sua existência funcional: são produtos de contingências de reforçamento.

## REFERÊNCIAS

GUILHARDI, H. J. (2002). Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. In: Maria Zilah Brandão, Fátima C. S. Conte e Solange M. B. Mezzaroba (Orgs.). Comportamento Humano: Tudo (ou quase tudo) que você gostaria de saber para viver melhor. Santo André: ESETec.

SKINNER, B. F. (1991). Questões Recentes na Análise Comportamental, Ed. Papyrus: Campinas.

SKINNER, B. F. (1993). Sobre o Behaviorismo, Editora Cultrix: São Paulo.