

## RELAÇÃO CAUSAL ENTRE PENSAMENTO E COMPORTAMENTO: EQUÍVOCO CONCEITUAL DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL <sup>1</sup>

**HÉLIO JOSÉ GUILHARDI**  
**ITCR-CAMPINAS**

Vamos expor as diferenças entre Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e a Terapia por Contingências de Reforçamento (TCR) sobre o papel causal do pensamento a partir de um Estudo de Caso.

### **Queixa Inicial**

A cliente adulta relata para o terapeuta:

*“Tenho um medo terrível de cachorros. Acho que é fobia mesmo. Quando vejo um cachorro na rua, mesmo na guia:*

- A. *reduzo meus passos; paro; se possível mudo de calçada ou vou em outra direção... (operantes);*
- B. *meu coração dispara; sinto que minhas mãos ficam geladas... (respondentes);*
- C. *reconheço que meus medos de cachorro são exagerados, mas não consigo me controlar...” (operantes e respondentes).*
- D. *penso que (tenho pensamentos disfuncionais sobre cachorro, tais como) cachorro é sujo, transmite doença, é perigoso, não devo me aproximar deles, vou me sentir mal perto deles... (operantes e respondentes).*

### **História de contingências de reforçamento**

- *Minha mãe sempre teve fobia de cachorros e a vida inteira os evitou (a imitação do modelo da mãe produziu reforços positivos).*
- *Ela sempre me ensinou que cachorro é sujo, come lixo, causa doenças, é perigoso, transmite raiva pela baba etc. (tatos verbais disfuncionais – que se tornam “crenças” –, os quais têm função de instruções sobre como lidar com cachorros).*
- *Ela nunca me deixou brincar com nenhum cachorro. Nem com os dos meus primos. Pedia para minha tia prender o cachorro dela no quintal enquanto estávamos lá (a cliente foi exposta a história de contingências de reforçamento – HCR – que produziu déficit de comportamentos de interação com cachorros e excesso de comportamentos de fuga-esquiva).*

---

<sup>1</sup> Março/2014. Revisto em fevereiro/2016.

- *Minha mãe me protegia quando um cachorro se aproximava: me carregava, gritava com o dono do cachorro (chegava até mesmo a brigar com ele), corria comigo para longe do cachorro, depois me acalmava (me dava água com açúcar ou chocolate) etc. (prevenção da resposta de enfrentamento do evento fóbico e reforçamento positivo social de comportamentos de fuga-esquiva de cachorros).*

### **Pensamentos disfuncionais (ou fóbicos) instalados pela HCR a respeito de cachorros**

- *cachorro é sujo*
- *cachorro transmite doenças*
- *cachorro é perigoso*
- *não devo me aproximar de cachorros*
- *etc.*

### **A questão de causa de comportamento**

O que instalou (“causou”) os comportamentos de evitação e os sentimentos “fóbicos” de contatos com cachorros?

O que instalou (“causou”) os pensamentos disfuncionais (“crenças”) a respeito de cachorros?

A Análise do Comportamento propõe que as duas classes de comportamentos – evitação e sentimentos fóbicos associados, por um lado, e pensamentos disfuncionais e sentimentos associados, por outro – foram determinadas pelas *mesmas contingências de reforçamento*. Deve-se concluir que ambas as classes de comportamentos são da mesma natureza (manifestações corporais evocadas-eliciadas por CRs) e têm o mesmo status: são causadas. Não são causas. Portanto, a resposta a ambas as questões é a mesma: a história de contingências de reforçamento da cliente em interação com as contingências de reforçamento atuais.

O que tem mantido presentemente os *comportamentos* de evitação, os *sentimentos* de medo e os *pensamentos disfuncionais* a respeito de cachorros?

Todas as três classes comportamentais vêm sendo mantidas por reforçamento negativo supersticioso. A cliente emite comportamentos de esquiva de qualquer interação com cachorros e a esquiva impede que ela tenha contato com as consequências reais produzidas por interações com esses animais. Os comportamentos de esquiva, desta maneira, se mantêm por reforçamento negativo porque evitam que as consequências produzidas pelas reais interações com cachorros sejam testadas; mantêm-se supersticiosamente, portanto!

Adicionalmente, a comunidade socioverbal em que a cliente está inserida reforça positivamente os padrões comportamentais indesejados (com atenção, comentários, comportamentos de protegê-la do contato com cachorros etc.), fornecendo reforços generalizados contingentes aos comportamentos da queixa. Eventualmente, a cliente pode vir a fazer parte de outra comunidade socioverbal com “crenças” diferentes, tais como: cachorro é um animal adorável, cachorro parece um ser humano afetivo, ele é o melhor companheiro etc. Neste caso fica exposta a dois conjuntos antagônicos de contingências de reforçamento: seu repertório comportamental é compatível com o primeiro conjunto de CRs, enquanto não está comportamentalmente apta para conviver harmoniosamente com o segundo grupo de CRs. Em geral, tal conflito é o ponto de partida para a cliente procurar ajuda psicoterapêutica.

### **Análogo Comportamental**

Para melhor compreender o processo comportamental que ocorre com a cliente vamos apresentar um estudo experimental que pode tornar mais claro o processo comportamental em discussão.

O sujeito do estudo (rato) é colocado numa gaiola experimental privado de água. O comportamento de pressão a barra é modelado através de reforçamento positivo (o reforço é a gota d'água). Uma vez instalado tal comportamento pode-se observar que após produzir a gota e consumi-la o sujeito experimental:

1. olha na direção da barra (elo do encadeamento de respostas)
2. se aproxima da barra (outro elo do encadeamento)
3. toca na barra (mais um elo do encadeamento)
4. pressiona a barra (elo sucessivo do mesmo encadeamento): desta forma *produz* uma gota d'água

O primeiro elo não é *causa* do segundo elo (é resposta antecedente; pode ser ou não um pré-requisito).

O segundo elo não é *causa* do terceiro elo (é resposta antecedente; é pré-requisito).

O terceiro elo não é *causa* do quarto elo (é resposta antecedente; é pré-requisito).

A cadeia de respostas *não é causada* pela gota d'água, mas *selecionada* por ela.

A cadeia de respostas não é, tampouco, causada pela sede do animal. Sede é um termo do dia a dia, que se refere ao produto gerado no organismo (elevado grau de

desidratação) por uma operação motivacional, a qual consiste em privação de água. A operação motivacional não cria *intenção* (no rato) de beber água, mas aumenta a variabilidade comportamental e torna o animal mais sensível ao efeito reforçador da água.

Para demonstrar que a sede (privação de água) não é causa do comportamento de pressionar a barra basta fazer uma alteração no procedimento: a pressão à barra deixa de produzir água (extinção) e uma outra resposta, por exemplo, puxar com a boca uma corrente passa a produzi-la (reforçamento positivo). O rato deixará de pressionar a barra e passará a puxar a corrente. Ou seja, a mudança no procedimento demonstra que um novo comportamento foi instalado e se mantém como resultado da seleção comportamental resultante da apresentação da gota d'água contingente a puxar a corrente.

Não existe causa; existe seleção pelas consequências. O modelo mecanicista, da Física newtoniana clássica, afirma que determinada causa – que invariavelmente precede o efeito – é *necessária* e *suficiente* para produzir dado efeito. O modelo skinneriano de determinação do comportamento *não adota* tal modelo: o comportamento *não é causado* por eventos (causas) antecedentes. O behaviorismo radical (skinneriano) adota o modelo biológico, darwiniano, que propõe que o comportamento (operante) é selecionado pelas consequências que produz. É a única versão dentre as várias propostas behavioristas que adota o modelo de seleção.

## Conclusão

As respostas “fóbicas”, assim como os sentimentos aversivos e os pensamentos “fóbicos” sobre cachorros, são elos de um encadeamento: um não causa o outro; são todos *instalados* pelas mesmas CR e *mantidos* pelas mesmas consequências. Tal é a tarefa do terapeuta: detectar as CR que instalaram e que mantêm as três classes de comportamentos: pensamentos, evitações ou fugas operantes e sentimentos fóbicos.

O que precisa ser feito para a cliente interagir com cachorros e se sentir tranquila, satisfeita (sem medo, portanto) e, ao mesmo tempo, mudar seus pensamentos disfuncionais e substituí-los por outros pensamentos funcionais a respeito de cachorros? Conceitualmente os procedimentos devem levá-la a: 1. Interagir com cachorros e a entrar em contato com as consequências naturais produzidas por tal contato. As consequências precisam ser programadas de modo tal que sejam em geral reforçadoras positivas. (Assim, a cliente deve iniciar as interações com um cachorro dócil e sob contínua supervisão do terapeuta.) Reforçamento positivo produz sentimentos agradáveis, de bem estar, incompatíveis com medo e ansiedade. Em seguida: 2. Há necessidade de ampliar o repertório da pessoa para conviver com cachorro: escová-lo, dar-lhe banhos, levá-lo para

passar na guia, alimentá-lo etc. Quanto mais abrangente for o novo repertório de interação com o cachorro mais reforços positivos naturais serão produzidos pela convivência com o animal e mais oportunidades de interações sem ocorrências de eventos aversivos ocorrerão. Tal repertório gerará enfraquecimento das respostas de esquiva pelo fortalecimento de comportamentos alternativos ou incompatíveis, ocorrerá ainda extinção operante dos comportamentos de fuga-esquiva e extinção respondente das sensações aversivas (sentimentos de medo e ansiedade). Note que o déficit de repertório de interação com cachorros e os conhecimentos sobre seus hábitos e peculiaridades é suprido por comportamentos apropriados, cuidadosamente instalados. Finalmente, 3. A comunidade verbal, a partir das interações ocorridas nos dois itens anteriores, deve formular regras, pensamentos (crenças) descrevendo as novas interações entre a cliente e o cachorro: cachorro não morde, cachorro é meigo, gosta de receber e dar carinho, não transmite doenças quando sua saúde é bem cuidada etc. Assim, regras e pensamentos (crenças) disfuncionais serão modificados, como resultado da aplicação de um conjunto abrangente de procedimentos (sintetizado no presente exemplo por três classes de intervenções). Conclui-se que o procedimento conceitual acima sistematizado em três itens (não é objetivo do presente texto detalhar tecnologicamente quais são os procedimentos específicos a serem adotados<sup>2</sup>) não é o mesmo proposto pela TCC: não se tem como objetivo mudança de regras e pensamentos (crenças) que a cliente vem apresentando como primeiro passo a ser dado, o qual, por sua vez, causará mudanças em comportamentos e sentimentos.

Voltemos aos comportamentos e pensamentos disfuncionais expostos pela cliente na queixa inicial:

- a. *reduzo meus passos; paro; se possível mudo de calçada ou vou em outra direção...* (operantes);
- b. *meu coração dispara; sinto que minhas mãos ficam geladas...* (respondentes);
- c. *reconheço que meus medos de cachorro são exagerados, mas não consigo me controlar...* (operantes e respondentes);
- d. *penso que (tenho pensamentos disfuncionais sobre cachorro, tais como) cachorro é sujo, transmite doença, é perigoso, não devo me aproximar deles, vou me sentir mal perto deles...* (operantes e respondentes).

### **O que são os pensamentos disfuncionais?**

---

<sup>2</sup> Para conhecer procedimentos para lidar com fobia de cachorros há um vídeo que pode ser solicitado no ITCR.

O que vem sendo chamado de pensamentos disfuncionais são comportamentos verbais, não verbais, públicos e encobertos<sup>3</sup>. Tais pensamentos podem ser encobertos, quando uma pessoa, por exemplo, fala para si mesma. Diz-se, nesta condição, que o falante e o ouvinte são a mesma pessoa. Podem ser públicos<sup>4</sup> quando são verbalizados para uma pessoa da comunidade verbal. Em geral, os pensamentos disfuncionais adquirem a forma de uma regra verbal com função de instrução. Tal regra se define por uma relação do tipo *se... então*. Assim, por exemplo, “Se eu tocar num cachorro, *então* posso contrair uma infecção” e seu corolário “Se eu evitar ter contatos com um cachorro, *então*, não contrairei doenças que o animal transmite”. As regras são eventos antecedentes que descrevem contingências de reforçamento. São instaladas pela comunidade verbal em que a pessoa se desenvolve. O que diferencia um pensamento, ou uma verbalização, ou uma regra *disfuncional* de um pensamento, ou uma verbalização, ou uma regra *funcional* é basicamente a evidência empírica em que se sustenta uma e outra. Uma regra funcional é formulada com base nas atitudes básicas da Ciência: *empirismo* (a evidência deve se basear em fatos, não em crenças, nem em desejos, nem em suposições), *parcimônia* (entre duas possíveis explicações para determinado episódio comportamental comece pela mais simples das duas: aquela que pode ser avaliada, testada, verificada, demonstrada empiricamente); *determinismo probabilístico* (os eventos comportamentais são sujeitos a leis e ocorrem em função de determinações probabilísticas e não são, portanto, aleatórios); *manipulação experimental* (o manejo controlado e sistemático das variáveis que influenciam determinado evento permite detectar suas respectivas funções). O papel do terapeuta é, essencialmente, substituir as crenças disfuncionais, por outras funcionais.

### **A cliente quer mudar?**

A cliente com as dificuldades chamadas de “fobia de cachorros” pode procurar o terapeuta com uma classe de verbalizações (ou de pensamentos, ou de crenças, se preferirem), que revela sua predisposição para iniciar o processo psicoterapêutico. Assim:

*Sei que preciso vencer minha fobia. Ela não me faz bem. Afinal, preciso me convencer de que cachorro não é um animal danoso, nem tão perigoso... Se aprender a interagir com cachorros, então poderei andar livremente nos parques, ir à casa de amigos que têm cachorros. Depois que superar meus medos, poderei ter um cachorrinho para conviver com meus filhos etc. Estou aqui porque não sei como chegar a esses objetivos, mas sei que preciso insistir. Você pode me ajudar?*

---

<sup>3</sup> Para uma melhor compreensão sobre como a Análise do Comportamento (em particular Skinner) conceitua pensamento, leia o texto O pensamento é uma categoria no sistema skinneriano? (Maria Amália P. A. Andery e Tereza Maria A. P. Sério). Disponível no site [www.itrcampinas.com.br](http://www.itrcampinas.com.br).

<sup>4</sup> No presente texto, as verbalizações (públicas) e os pensamentos (encobertos) são usados como dois termos para os mesmos comportamentos de interesse. Os pensamentos podem ser entendidos (mas não se resumem a isso) como verbalizações encobertas: a mesma pessoa é falante e ouvinte. Pode-se entender que aquele que fala consigo mesmo está pensando!

Note que tais verbalizações indicam que a cliente quer: (a) mudar seus comportamentos operantes em relação a cachorros; (b) mudar seus sentimentos; (c) mudar seus pensamentos (crenças) em relação a cachorros. São verbalizações com função de SD: influenciam a emissão de respostas que, se emitidas, produzirão reforços sociais e reforços naturais (aqueles gerados pelas interações com o cachorro). A cliente tem déficit de comportamentos de interação e excesso de comportamentos de fuga-esquiva de cachorros. O que o terapeuta precisa fazer é instalar os comportamentos de aproximação do cachorro e enfraquecer as respostas de fuga-esquiva. Note que a mudança de pensamentos disfuncionais para funcionais, *não instala comportamentos de aproximação do elemento temido nem tampouco enfraquece comportamentos de fuga-esquiva daquele que se teme!* Atente para a frase da cliente: *“Estou aqui porque não sei como chegar a esses objetivos”...*

Tais verbalizações – ponto de partida para o início do processo de mudança comportamental – não são expressões públicas de um *processo interno mental inventado*. São exemplos de comportamentos de fuga-esquiva (que incluem componentes operantes públicos, operantes encobertos e sentimentos) de múltiplas condições aversivas, tais como:

1. críticas sociais por se comportar de modo “fóbico”
2. contratempos e limitações cotidianas, decorrentes da “fobia”<sup>5</sup>: evitar parques, ruas, desviar-se de certos trajetos etc.
3. sentimentos aversivos despertados pela presença de cachorros
4. esquivas de ambientes sociais nos quais existem cachorros (não comparecer a encontros com amigos, festas familiares etc.)
5. provocar situações constrangedoras, tais como pedir a pessoas que possuem cachorros em suas casas que os prendam quando vai visitá-las...
6. etc.

Adicionalmente, ocorrem comportamentos respondentes públicos e encobertos aversivos (palpitações, tremores, sensações de “amortecimento” nas extremidades, mudanças no ritmo respiratório etc.), que passam a ter função de antecedentes de comportamentos de fuga-esquiva operantes<sup>6</sup>. Tais comportamentos respondentes somam-se aos determinantes de buscar mudanças comportamentais.

A cliente pode chegar na primeira sessão com tal verbalização. Neste caso, seus pensamentos já foram influenciados pelas consequências que seus comportamentos vêm produzindo no seu dia a dia. Podem ser comportamentos de fuga-esquiva de situações naturais, cotidianas, selecionado pelas consequências (quase sempre sociais) aversivas de

---

<sup>5</sup> A redação do item 2 mantém o uso cotidiano da expressão “fobia”. Não significa que exista uma causa interna denominada “fobia”, que causa sentimentos e comportamentos adjetivados como “fóbicos”. Tais sentimentos e comportamentos são eliciados/evocados por eventos ambientais antecedentes e mantidos por consequências ambientais.

<sup>6</sup> Não há nada de estranho em considerar que comportamentos respondentes, os quais têm função aversiva, evocam comportamentos operantes de fuga-esquiva. Em estados corporais de intensa ansiedade, a pessoa pode tomar ansiolíticos que reduzem os estados orgânicos aversivos e até inibem ações operantes (tomar o remédio é exemplo de comportamento operante de fuga-esquiva sob controle de eventos respondentes aversivos).



temer cachorros. A cliente quer ser ajudada! Por outro lado, ela pode ainda estar confusa: “Será que eu preciso mesmo mudar... Será que se forçar minha natureza, não vou ficar ainda pior?” etc. Nesta condição, o papel do terapeuta pode ser decisivo. Cabe a ele levar a cliente a ficar progressivamente mais sob controle de análises e instruções que visem a alterar os pensamentos disfuncionais, substituindo-os por pensamentos mais apropriados. (Atente que o terapeuta procura mudar os pensamentos, regras, “crenças” da cliente a fim de levá-la a se engajar e a se manter no processo psicoterapêutico. Não porque acredita que tais mudanças nos pensamentos em si a levarão a não mais evitar ou temer cachorros. É um recurso para iniciar o tratamento!) Fala-se que o terapeuta está lidando com a cognição da cliente: substituindo uma classe de pensamentos por outra. Os pensamentos sobre interagir com ou evitar cachorros são comportamentos que não têm geração espontânea, nem mental, convém repetir. Podem ser de duas classes: pensamentos funcionais ou disfuncionais (crenças “fóbicas”). Ambas as classes são evocadas pela história de contingências da pessoa em interação com as contingências atuais. Se forem positivas, evocam e mantêm comportamentos de interações; se aversivas, evocam e mantêm evitações. Há, como tal, importantes diferenças entre os procedimentos da Análise do Comportamento e aqueles adotados pela Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Neste caso, o objetivo do terapeuta é *motivacional*: seus procedimentos visam a levar a cliente a desejar eliminar suas dificuldades. Diferentemente da TCC, o terapeuta não tem por objetivo, por ora, mudar as crenças da cliente, mas sim levá-la a *desejar*, ou seja, aumentar a probabilidade de se engajar em mudar *crenças e comportamentos*.

Os procedimentos da TCR se dirigem às mudanças de pensamentos, sentimentos e comportamentos, em qualquer ordem ou simultaneamente, pois não há a suposição de que um seja “causa” de qualquer outro. (Note que quando os pensamentos começam a mudar pelas consequências naturais que produzem no ambiente cotidiano da pessoa; ou se alteram pelas intervenções arbitrárias do terapeuta, o que está produzindo tais mudanças nas duas condições são as influências das contingências de reforçamento. Nada tem a ver com subjetivo, nem com mental.) Em suma, a cliente pode questionar seu sistema de crenças em função das dificuldades que vem encontrando na sua rotina do dia a dia, a comunidade verbal a que pertence a pressiona para mudar seus padrões de comportamentos. Pode, outrossim, se questionar como resultado da intervenção do terapeuta, que mostra a ela que seu sistema de crenças vem limitando suas interações sociais como esposa, como mãe, como profissional etc. e que mudar determinadas classes de comportamentos pode ser o início de melhores interações sociais e levá-la a ter ganhos com isso. Nas duas alternativas o processo terapêutico pode prosseguir. A cliente está motivada e comprometida com suas mudanças.

Por outro lado, a cliente pode procurar o terapeuta com outra classe de verbalizações, que revela que não está disposta a iniciar o processo psicoterapêutico. Assim:

*Aprendi a viver evitando cachorros e assim me sinto protegida e segura. Não é minha prioridade mudar; mesmo que afirmem que a convivência com cachorros não afeta a saúde da gente, nunca se sabe... É melhor evitar do que remediar. Minha casa está sempre arrumadinha e limpa, agora imagine um cachorro andando e bagunçando tudo por lá! Estou aqui porque meu marido adora*



*cachorro e diz que preciso superar minha fobia. Vim para agradá-lo, mas não estou disposta a enfrentar tamanho desafio. Ele terá que entender que me conhecia assim desde o namoro e não é justo exigir nada de mim a este respeito.*

São verbalizações com função de estímulo pré-aversivo para a cliente: influenciam a emissão de comportamentos de fuga-esquiva que, se emitidos, evitam, pospõem, reduzem ou eliminam estímulos aversivos, *que ela aprendeu* que provêm de cachorros. A cliente tem excesso de comportamentos de fuga-esquiva de cachorros e déficit de comportamentos de aproximação do animal. Porém, adicionalmente, o ambiente social, no qual convive (representado principalmente pelo marido) não exerce um controle significativo sobre os comportamentos da cliente: os comentários e ações do marido não têm função aversiva para ela. (Por que procurou, então, a terapia? Não se sabe, mas pode ser um recurso para aumentar seu controle sobre o marido. *Você pediu e eu procurei terapia... mas não adiantou nada!*).

Se a cliente obstinadamente mantém as verbalizações (e os pensamentos) com função de S pré-aversivo e reafirma que não pretende alterar seus comportamentos e sistema de crenças, ou seja, ela é refratária às consequências sociais cotidianas que vem produzindo (as críticas que recebe não a afetam), as limitações comportamentais não têm, para ela, função aversiva – pode ser até o contrário: obtém importantes reforços sociais por assim se comportar – e não se importa com as limitações comportamentais que pode impor para aqueles que a cercam (*Se meu filho vier a ter fobia de cachorro, qual é o problema? Não vejo nada de mais nisso...; Se tiver que me afastar do convívio com minha sogra, uma vez que ela acha os cachorros dela mais importantes que eu... qual o problema? Não me casei com ela...*), então o terapeuta tem pouco a fazer. O processo terapêutico não tem como ser levado adiante! Não nos ocuparemos neste texto com esta limitação que a cliente impõe ao terapeuta.

### **Pensamento com função de evento-estímulo antecedente**

O pensamento, dentro de um paradigma de tríplice contingência, pode ser um evento antecedente dos comportamentos (ações ou até mesmo outros pensamentos) que se seguem. Logo, um comportamento pode ter *função* de estímulo antecedente. No exemplo que se está desenvolvendo, em que a cliente emite verbalizações (e pensamentos) com função de SD, tais pensamentos, influenciam determinados comportamentos que se seguem. (Influência não quer dizer “causa”.) Se os comportamentos que decorrem de tais pensamentos forem emitidos, então produzirão consequências reforçadoras positivas. Assim, se emitir o comportamento de aproximação do cachorro, produzirá reforço positivo natural (o contato com o animal a partir do momento em que tal contato se tornar prazeroso) ou arbitrário (elogios por estar vencendo o medo, por exemplo).

Conclusão: SD não é causa de comportamento. Pensamento não é causa de ação. O que mantém a relação entre pensamento com função de SD e comportamentos que têm maior probabilidade de serem emitidos (não causados) na presença do SD é a *consequência reforçadora positiva com função selecionadora produzida pelo*

*comportamento*. O que ocorre, então, é que comportamentos (ações) se seguem (note que não afirmo que são causados), influenciados pelos pensamentos (SDs) e produzem consequências.

Desde que o terapeuta lide de modo apropriado com a cliente, o que significa: usar modelagem, usar *fading*, estar ao lado da cliente protegendo-a de eventos aversivos inesperados, usar reforços arbitrários (em particular no início do procedimento), criar condições para ocorrerem reforços naturais etc. haverá importantes avanços dentro e fora do consultório. O terapeuta deve programar e implementar a generalização dos avanços para o ambiente natural. No início deve estar presente nas situações do dia a dia (fora do consultório), as quais são objeto do processo psicoterapêutico. Deve, então, esvanecer sua presença até que a cliente por si mesma se comporte no ambiente natural de acordo com o repertório comportamental adquirido na presença do terapeuta. Um processo psicoterapêutico bem sucedido poderia ser exemplificado como se segue, de acordo com o relato da cliente.

Quando vejo um cachorro:

**Comportamento 1:** *avanço em direção a ele, com certa prudência e cautela (depois de me certificar de que está preso pela guia).*

**Consequências:** *o cachorro abana o rabo, se aproxima de mim e cheira meus dedos (Sr+). O cachorro não me morde, nem me contamina... (como resultado da prevenção da resposta de esquiva ocorre extinção respondente do medo).*

**Comportamento 2:** *puxo conversa com o dono do cachorro sobre meus medos e meu desejo de superá-lo.*

**Consequências:** *ele me assegura que o cachorro é manso; que posso tocá-lo; que me manterá em segurança, fazendo cafuné no cachorro (apresenta SDs sobre como a cliente deve se comportar com o cachorro), segura a minha mão, me auxilia a tocar no cachorro e valoriza minha coragem (Sr+). O cachorro não me morde, nem me contamina... ... (como resultado da prevenção da resposta de esquiva ocorre extinção operante e respondente do medo).*

**Comportamento 3:** *toco a cabeça do cachorro: no início com movimentos breves, depois mais continuamente.*

**Consequências:** *o cachorro abaixa a cabeça e abana o rabo (Sr+); o dono elogia meus progressos, minha coragem etc. (Sr+). O cachorro não me ataca, nem me contamina (como resultado da prevenção da resposta de esquiva ocorre extinção operante e respondente do medo).*

**Comportamento 4:** *comento em casa sobre meu progresso com o cachorro e a satisfação que resultou disso.*

**Consequências:** *meus familiares me elogiam (Sr+); as pessoas param de me censurar pelo meu medo (deixa de ocorrer a punição que era, previamente, adotada na forma de censura).*

**Como resultado dos procedimentos descritos:** *sinto-me vitoriosa, tranquila, satisfeita com meu novo amigo.* (Todos esses sentimentos são fruto de contingências de reforçamento positivo). *Adicionalmente, sinto-me leve, aliviada, o medo se foi e a ansiedade se desfez.* (Todos estes sentimentos são fruto de procedimentos de extinção: o evento aversivo temido e esperado não ocorre e dá-se a extinção operante e respondente dos sentimentos negativos).

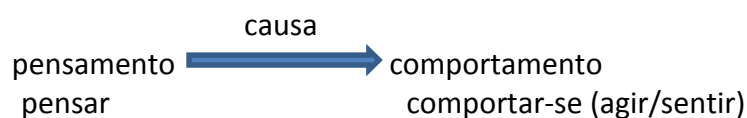
Em resumo, ocorrem pelo menos duas classes de consequências:

A. reforçamento positivo com componentes naturais e arbitrários. Há fortalecimento de respostas incompatíveis com fuga-esquiva de cachorro e emergem sentimentos de bem-estar, de tranquilidade, de alívio, de sucesso, de autoconfiança, de autoestima etc.

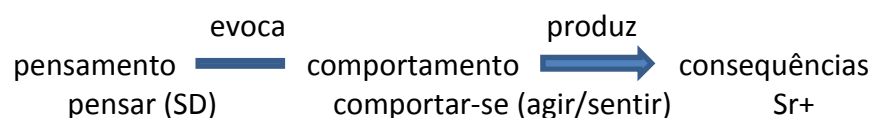
B. extinção: as consequências temidas não ocorrem. Há extinção das respostas de fuga-esquiva e os sentimentos aversivos enfraquecem. Além do processo de extinção operante, também ocorre extinção respondente.

Ao revisitar todo o processo, constata-se que a cliente mudou seus comportamentos e sentimentos (fóbicos), eliminou os pensamentos disfuncionais, adquiriu repertório abrangente de convivência amistosa e reforçadora com cachorros, passou a sentir prazer em estar com eles e se instalaram pensamentos funcionais em relação a eles. *Mudaram sentimentos, comportamentos e cognições.* Fica explicitado, assim, que a TCR *não elimina* de sua análise e de seus procedimentos a cognição. Apenas, faz isso de forma diferente daquilo que faz a TCC. Atribui-lhe, enfim, a função e o *status* apropriados.


#### Falsa relação entre pensar e comportar-se





#### Relação correta entre pensar e comportar-se



1. Pensar (impropriamente chamado de pensamento) é um determinado elo do encadeamento de respostas;
2. Agir é *outro* elo do encadeamento de respostas. Pensar e agir são elos que podem ocorrer simultaneamente (embora em geral tenham durações diferentes);
3. Pensar pode ser elo comportamental emitido mais prontamente que *agir*, uma vez que este exige muitos movimentos musculares, deslocamento no espaço etc., o que nem sempre ocorre com pensar...;
4. Pensar, como resultado, pode anteceder a ação motora. No entanto, o que vem antes *não é necessariamente* causa do que se segue.
5. Cada componente de um encadeamento ocorre sob determinações ambientais próprias (sob controle de antecedentes e consequentes) e não se pode dizer que um elo *causa* o seguinte;
6. O elo pensar *não causa* o elo que se segue a ele (pensamento não causa comportamento). Pode ter a função de SD ou S pré-aversivo;
7. Os comportamentos são compostos por uma sucessão de elos (formam uma cadeia de respostas) que se inter-relacionam;
8. Cada elo tem função de Sr+ para o elo anterior, bem como têm função de SD para o elo seguinte;
9. Pensar pode ser pré-requisito ou não dos comportamentos que se seguem a ele: (a) se for pré-requisito, aumenta a probabilidade dos comportamentos que se seguem (tem função de SD); (b) se não for pré-requisito, não influencia a probabilidade dos comportamentos que se seguem (tem função de SΔ).

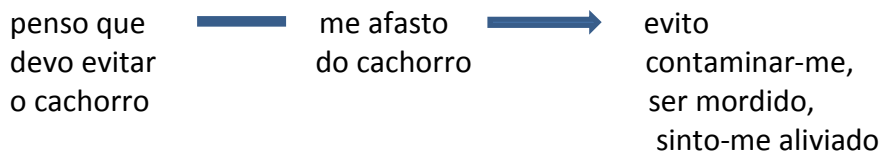
Assim, a sequência pensar  agir é apenas temporal: os elos se sucedem sem relação causal. Ela é selecionada pelas consequências finais do encadeamento de respostas. *Dependendo da consequência final do encadeamento, pensar pode adquirir a função de SD. Penso e me comporto (atuo no ambiente fora da pele), com isso produzo consequências que, se forem funcionalmente reforçadoras, selecionarão o encadeamento específico de pensar e se comportar (comportamento de aproximação).* Assim:

#### reforçamento positivo

penso que  posso tocar o cachorro      acaricio o cachorro       ele abana o rabo, sou elogiado, sinto-me vencedor...

Dependendo da consequência final do encadeamento, pensar pode adquirir a função de estímulo pré-aversivo. *Penso e me comporto (atuo no ambiente fora da pele), com isso evito consequências que, se forem funcionalmente aversivas, selecionarão o encadeamento específico de pensar e se comportar (comportamento de fuga-esquiva).* Assim:

#### reforçamento negativo



Em suma:

- Os pensamentos sobre interação ou evitação com cachorros são comportamentos que não têm geração espontânea. Podem ser de duas classes: pensamentos funcionais<sup>7</sup> ou pensamentos disfuncionais (ou fóbicos). Ambas as classes são evocadas por contingências de reforçamento reforçadoras positivas (primeira classe) ou aversivas (segunda classe).

#### Comportamentos de interação ou de evitação de cachorros

- *Evitações*: são manifestações operantes e respondentes públicas de fuga-esquiva, sob controle de eventos antecedentes, *um dos quais* são os pensamentos expressos como regras (outros podem ser: presença de um cachorro, fotos de cachorro, casa onde mora um cachorro, pessoas que sinalizam a ocasião para emissão de comportamentos de fuga-esquiva e que os reforçam positivamente etc.), os quais podem explicitar ou sinalizar quais comportamentos, se emitidos produzem reforçamento negativo (evita, pospõe, ameniza ou elimina qualquer forma de contato com o cachorro, que adquiriu função aversiva por interação direta com o animal – mordida, queda etc. -, por imitação de um modelo com comportamentos “fóbicos” ou sob controle de uma regra disfuncional).

<sup>7</sup> Todos os comportamentos são funcionais, pois ocorrem em função de CR. Os termos “funcionais” ou “disfuncionais” devem ser entendidos como aqueles usados para se referir a comportamentos que são emitidos em função de CR que produzem Sr+ ou evitam, pospõem, minimizam Sav (nessa alternativa, usa-se “funcionais”) ou emitidos em função de CR supersticiosas (nesta alternativa, usa-se “disfuncionais”). As CR naturais são todas precisas, exatas; as CR verbais (regras e autorregras) nem sempre são precisas, nem exatas. As regras produzidas pelo método científico, explicitadas em forma de leis, são as mais confiáveis, embora não atinjam a completa descrição dos determinantes de seu objeto de estudo.

- *Interações*: são manifestações operantes e respondentes públicas de aproximação sob controle de eventos antecedentes, *um dos quais* são os pensamentos expressos como regras (outros podem ser: presença de um cachorro, fotos, casa onde mora um cachorro, pessoas que sinalizam a ocasião para emissão de comportamentos de aproximação etc.), os quais podem explicitar ou sinalizar quais comportamentos, se emitidos, produzem reforçamento positivo.

Nas duas condições as respectivas comunidades verbais atuam em dois sentidos complementares: emitem regras que incluem instruções de como agir de forma eficiente; reforçam arbitrariamente com consequências sociais reforçadoras positivas o comportamento prescrito na regra. Adicionalmente, cada comunidade pune arbitrariamente com consequências sociais com função aversiva o não seguimento da regra por ela formulada (a comunidade “fóbica” pune as interações; a comunidade “não fóbica” pune as evitações).

- Os comportamentos de fuga-esquiva ocorrem quando estão operando CRs aversivas; os comportamentos positivos quando estão atuando CRs positivas. Os pensamentos têm função de  $SD^+$  quando sinalizam a possibilidade de o comportamento emitido produzir  $S^{F+}$ ; têm função de S pré-aversivo quando sinalizam a possibilidade de o comportamento emitido remover  $S^{Av}$ .
- A função de SD do pensamento aumenta a probabilidade de emissão do comportamento que se segue (da classe de aproximação), mas não o determina; não o causa, enfim!
- A função de S pré-aversivo do pensamento aumenta a probabilidade do comportamento que se segue (da classe de fuga-esquiva), mas não o determina; não o causa, enfim!
- Nos exemplos de fobia de cachorro apresentados, pensamentos e comportamentos são resultantes das mesmas CR aversivas ou punitivas e diferem tão somente quanto à posição sequencial que ocupam no encadeamento. Foi a história de contingências de reforçamento que deu origem às funções que apresentam. Apenas uma nova rede de contingências de reforçamento (ou seja, uma nova história de CR) mudará tais funções. Quando se fala em uma nova história, o que se está propondo é substituir reforçamento negativo por positivo.

### **Conclusões**

- 1. A Análise do Comportamento e a TCR levam em conta, em suas análises e intervenções, os pensamentos, porém conferem a eles sua legítima função, como comportamento que faz parte – sem nenhum destaque privilegiado – de um encadeamento de respostas, conforme exposto.

- 2. Pensamento – nesta condição – geralmente adquire a forma de uma regra que pode ser formulada dentro do conceito *se... então...* Regras são SDs que influenciam a probabilidade de emissão de comportamentos que – se forem emitidos – produzem  $Sr+$  e  $SR+$  ou podem ter função de S pré-aversivos que influenciam a probabilidade de emissão de comportamentos que evitam, amenizam, pospõem ou removem  $S^{Av}$ .
- 3. A TCC é dualista, mecanicista, tecnicista e conceitualmente eclética. Não faz análise funcional das relações organismo-ambiente e, como tal, não faz parte do arcabouço conceitual da Análise Comportamental, nem do Behaviorismo Radical.
- 4. Não obstante sua confusa adoção conceitual e técnica, a TCC apresenta resultados positivos. O que fica para ser explicado é por que funciona e se poderia funcionar melhor. Minha resposta é que funciona porque – sem ter consciência do que faz e fazendo-o de forma assistemática – o terapeuta cognitivo-comportamental lida com contingências de reforçamento. Como decorrência, se houvesse aplicação sistemática dos princípios comportamentais, funcionaria melhor.

Um exemplo deixará mais claro meu argumento. Era usual as mães colocarem seus filhos de castigo, sentadinhos, sozinhos no “cadeirão”, de frente para a parede, quando se comportavam de modo indesejado. *“Vá ficar de castigo, sentado no cadeirão e só saia quando eu deixar.”* Tal procedimento lembra o uso do *time-out*, técnica operante utilizada contingente a determinadas classes de comportamentos indesejados.

O *time-out* é um procedimento conceitualmente consistente e todos os passos do procedimento são justificados com fundamentação advinda da Ciência do Comportamento. Inclui três procedimentos: punição negativa (retirada, contingente à emissão dos comportamentos indesejados, de reforços positivos, em particular atenção); extinção (remoção contínua dos reforços positivos que vinham mantendo o comportamento indesejado); reforçamento positivo diferencial (apresentação de reforço positivo, em particular atenção, contingente à emissão de número variável de comportamentos desejados). O “castigo da mamãe” não atende a critérios científicos, nem conceituais. Foi uma prática familiar desenvolvida pelo uso e pelo relativo sucesso que demonstrou. Havia acertos na prática doméstica; assim, por exemplo, era aplicado contingente a comportamentos indesejados. Mas havia também erros, como, por exemplo, os castigos eram, em geral, desnecessariamente longos, o que reduzia – ao contrário do que se pensa – sua função aversiva; a interrupção do castigo não era sistematicamente aplicada contingente a comportamentos desejados (o que tornavam erráticos seus efeitos educativos...) e, muitas vezes, a criança era retirada do “cadeirão” exatamente no momento em que estava emitindo outra classe de comportamentos indesejados, porém melhor tolerados pela mãe ou que passavam despercebidos por ela,



já carregada de pena do filho ou com culpa... A mãe interagia com a criança (dava-lhe atenção) enquanto estava no castigo: para a mãe o castigo se resumia em manter o filho sentado no cadeirão e não em mantê-lo sob procedimento de extinção.

O *time-out* é uma técnica consistente e seus resultados previsíveis; o “castigo da mamãe” não é consistente e sua eficácia é questionável; seus resultados são inconsistentes e podem depender de fatores camuflados dentro do procedimento (p. ex., o grau de aversividade de quem o aplica). As mães muito ganhariam (bem como seus filhos) se fossem orientadas a usar *time-out*... Ou outros procedimentos menos aversivos!

Finalizando:

Os procedimentos da TCC, se fossem alinhados com os da Ciência do Comportamento, de maneira a serem aplicados de forma sistemática e conceitualmente consistente, teriam efeitos mais notáveis, sob controle de relações funcionais demonstráveis. Bem... mas daí não seria mais TCC!