



SENTIMENTO DE PENA: CONTINGÊNCIAS COMPLEXAS DAS QUAIS É FUNÇÃO¹

HÉLIO JOSÉ GUILHARDI

**Instituto de Análise de Comportamento
e
Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento
Campinas - SP**

O conceito de sentimento, dentro do arcabouço teórico do Behaviorismo Radical, está detalhadamente discutido em artigo anterior (Guilhardi, 2004). É importante, porém, iniciar o presente trabalho sistematizando, de modo sucinto, os principais tópicos que caracterizam a concepção behaviorista de sentimento, a partir dos trabalhos de Skinner (1953, 1974, 1989). Assim:

1. Sentimento não é “causa” de outros sentimentos e nem de comportamentos.
2. Sentimento não é uma classe especial de evento com natureza própria, mas sim comportamento das pessoas.
3. Sentimento, ou melhor, o que se costuma nomear como sentimento, inclui necessariamente todos os três itens a seguir:
 - a. respostas respondentes e estados corporais
 - b. respostas operantes
 - c. contingências de reforçamento das quais *a* e *b* são função
4. Sentimento é um evento comportamental nomeado pela comunidade verbal com termos arbitrários, sem referências precisas, o que torna confuso o uso dos termos, além de que estes provêm pouca informação relevante para compreendê-lo como fenômeno comportamental (por ex., diferentes pessoas usam o mesmo termo “ansiedade” sob circunstâncias determinantes distintas...).
5. Sentimento é determinado por contingências de reforçamento, como quaisquer comportamentos, logo, sentimento é “causado” e não tem o *status* de “causa”.
6. Identificar as contingências de reforçamento, das quais os componentes respondentes e operantes, que compõem o que se nomeia de sentimento, são função, fornece uma maneira mais sistemática para usar os termos ou nomes dos sentimentos (desde que se deseje mantê-los), mas principalmente permite o acesso aos determinantes dos “sentimentos” para compreender a ocorrência deles e para alterá-los – manejando tais determinantes –, se for o caso.

Para ilustrar como o Behaviorismo Radical investiga, sistematiza dados e conceitos e intervém em fenômenos comportamentais nomeados de sentimentos, serão apresentados

¹ Texto ainda não publicado, distribuído para uso exclusivo dos grupos de estudo e supervisão do Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento (Campinas – SP). Outubro/2005.

dois exemplos, aos quais a comunidade verbal aplica os termos sentimento de pena e de culpa.

Sentimento de Pena

É comum ouvir-se que “não se deve ter pena dos outros”. Afirmarões desse tipo parecem emergir da incompreensão dos fatores determinantes do sentimento de pena, equívoco que autorizaria tal avaliação valorativa dessa classe de sentimento. A Análise de Comportamento está fundamentalmente interessada em identificar as contingências de reforçamento das quais os sentimentos em geral, em particular o de pena, são função. Identificar tais contingências é a única possibilidade de compreender como o sentimento de pena surge e, eventualmente, poder vir a alterá-lo. As questões que o presente texto se propõe a responder são: quais as contingências responsáveis pelo sentimento de pena? Como tais contingências podem ser alteradas, a fim de eliminar tal sentimento?

No presente trabalho serão analisadas apenas as condições que produzem sentimento de pena de uma pessoa em relação a outra, ficando excluído da análise o sentimento de pena em relação a si mesmo, uma vez que as mesmas considerações básicas se mantêm neste caso: pena de si mesmo é um caso particular do sentimento de pena do outro.

É necessário que ocorram, simultaneamente, algumas condições para que uma pessoa emita o tacto verbal “Eu sinto pena de...” (João, por exemplo). Assim, o observador (a pessoa que sente pena de alguém) deve:

- 1. identificar que algum evento aversivo atingiu, atinge ou atingirá o outro.** Por exemplo, o outro pode ter sido abandonado por alguém a quem está afetivamente ligado. Como tal, ele perde reforçadores positivos e SDs que provinham da pessoa que se afastou dele ou o abandonou. Há, em suma, remoção brusca de ampla classe de estímulos antecedentes e conseqüentes, que vinham controlando extensa gama de classes comportamentais daquele que foi abandonado, de tal modo que ocorre uma supressão imediata de repertório significativo de comportamentos que vinham sendo emitidos e que proporcionavam acesso a reforçadores positivos e fuga-esquiva de reforços negativos (eventos aversivos). Num outro exemplo, a pessoa pode ter recebido deixas claras de que será despedido do seu emprego atual, o que produzirá: perdas financeiras que o exporão a condições aversivas (inadimplência, dificuldades para comprar itens básicos etc.); impossibilidade de emitir classes comportamentais de trabalhar, as quais produzem reforçadores positivos intrínsecos à atividade e também reforçadores positivos generalizados; exposição a situações constrangedoras na busca de novo emprego etc.
- 2. identificar que a ocorrência do evento tem, necessariamente, função aversiva para o outro, mas não tem que ser aversivo para o observador.** Desta maneira, o observador pode avaliar que a perda da namorada será, em última análise, um bem para o amigo que, afinal, poderá vir a encontrar uma companheira mais adequada,

que o trate melhor etc. Ou seja, a perda da namorada é aversiva para um e não para o outro. Diferentemente, na situação da perda de emprego a primeira pessoa pode avaliar a situação como igualmente aversiva para ele e fazer uma generalização da situação vivenciada pelo outro, atribuindo a ela a função de produzir nele próprio o mesmo tipo de sentimento e de padrões comportamentais de fuga-esquiva que produz na pessoa desempregada. Neste caso o evento é aversivo para ambos.

3. **discriminar que aquilo que é aversivo para si mesmo é o sofrimento do outro e não, necessariamente, o evento que atinge a este.** Assim, deve ser enfatizado que o observador fica sob controle do sentimento (de sofrimento, de dor, de angústia etc.) do outro e não sob controle do evento em si, pois tal evento não precisa ser (e, em geral, não o é) aversivo para ambos. Ou seja, independe da função que o evento que atinge o outro tem para o observador. Apenas importa se o outro sofre com ele ou não. Desta forma, suponha que, no primeiro exemplo, a perda da namorada gerou sofrimento no amigo (mesmo que o observador considere essa ocorrência uma vantagem para o amigo) e que, no segundo, diferentemente, o amigo sentiu-se aliviado e livre com a perda do emprego (mesmo que a primeira pessoa considere tal ocorrência preocupante e grave), o sentimento de pena só ocorreria na primeira situação.
4. **discriminar que a pessoa que sofre não possui repertório comportamental que a habilite para evitar ou para eliminar o evento aversivo, isto é, não apresenta comportamento de fuga-esquiva eficaz.** Uma vez que o reforçamento negativo é, então, impossível, a pessoa está numa condição de desamparo e não importa se é por falta de repertório de fuga-esquiva ou porque a situação não permite comportamento de fuga-esquiva (por ex., uma tempestade imprevista que produz o desmoronamento da residência da pessoa).
5. **discriminar que o observador também não possui repertório de comportamento que possibilite impedir que o outro sofra o impacto do evento aversivo.** Também para o observador, portanto, o reforçamento negativo é impossível e ele encontra-se, semelhantemente, na condição de desamparo, pois não consegue evitar o evento aversivo que atinge o outro, nem ajudá-lo a se esquivar ou fugir da situação aversiva.
6. **constatar que a pessoa que sofre tem função reforçadora positiva para o observador, pois se assim não o fosse, o sofrimento do outro poderia não ter função aversiva para ele.** Uma condição mais abrangente pode ser identificada quando o ser humano em geral é reforçador positivo para o observador e, assim sendo, o sofrimento de um ser humano – mesmo que não lhe seja próximo no convívio social – pode ter função aversiva para ele. Assim, alguém pode ter pena de uma criança que é surrada pelo pai em público, sem conhecer as pessoas envolvidas no episódio e tampouco as circunstâncias que precipitaram a interação pai-filho, aversiva para o observador.

Eventualmente, a pessoa que sente pena pode ficar sob controle de um evento que tem função aversiva *para ela*, sem ficar sob controle da função que tal evento possui para o outro. Trata-se, neste caso, de uma generalização que o observador faz para o outro da função aversiva que um evento tem para si mesmo, sem atentar se essa generalização é correta ou não. A pessoa pode, por outro lado, não discriminar que determinado evento é aversivo para o outro; pode-se dizer que não fica sob controle do sofrimento do outro. Em ambos os casos, trata-se de uma dificuldade discriminativa ou de um déficit comportamental, no qual o observador fica sob controle da função que o evento tem para si mesmo e não para o outro. Em tais casos, o sentimento de pena pode ocorrer em condições nas quais não deveria, ou pode não ocorrer nas condições nas quais seria de se esperar que ocorresse – se apenas fossem usados como referências os determinantes apresentados no texto –, pois o observador está sob controle de funções dos eventos adquiridas na história de contingências individual a que foi exposto, e não sob controle das funções que os eventos têm para a outra pessoa da interação. Tais determinantes idiossincráticos precisam ser identificados e manejados – uma vez que diferem daqueles apresentados nos parágrafos acima – e merecem, portanto, uma análise diferenciada. Tal análise, em geral, ocorre num processo terapêutico. Em uma linguagem coloquial, fala-se que a pessoa é “sensível demais”, “tem pena de todo mundo”, no primeiro caso; é “insensível”, “não está nem aí, com ninguém”, no segundo.

Outro equívoco que o observador pode cometer é avaliar erroneamente o repertório comportamental do outro: ele pode não ter emitido ainda um comportamento de fuga-esquiva, o que não significa que não poderá vir a emitir. Ou há contingências que controlam a emissão de *outros comportamentos* que não aqueles específicos de fuga-esquiva.

Ação terapêutica

Pode ocorrer que uma pessoa apresente uma queixa da seguinte maneira: “Sinto pena de todo mundo. Não consigo me desligar das pessoas, dos sofrimentos delas. Por esta razão, não me sinto livre, estou o tempo todo preocupado com os outros. Como poderia me livrar desse sentimento de pena? Reconheço que exagero, mas isso não basta. Preciso entender melhor o que ocorre comigo”. O papel do terapeuta deveria estar voltado para os seguintes temas:

- 1. Repertórios comportamentais das pessoas envolvidas no episódio que produz sentimento de pena.** O pressuposto básico é que há repertórios comportamentais capazes de eliminarem o evento aversivo; as pessoas envolvidas no episódio simplesmente não possuem os comportamentos necessários ou não os emitem sob controle adequado de estímulos. A meta do terapeuta é instalar repertórios apropriados de fuga-esquiva no observador ou colocar os comportamentos dele sob controle adequado de estímulos. Uma primeira classe de comportamentos de fuga-

esquiva poderia ser chamada de “respostas de ajuda”, em que o observador instala (através de modelagem, modelação, instrução verbal etc.) – caso os comportamentos não existam –, ou coloca sob controle de estímulos adequados – caso os comportamentos existam –, um repertório de fuga-esquiva da outra pessoa, de modo que o evento aversivo é eliminado. Também poderia ser considerado “resposta de ajuda” o encaminhamento da pessoa que está sofrendo para uma terapia e, assim, a pessoa que sente pena transfere para um especialista a tarefa de auxiliar o outro a se livrar do evento aversivo. Finalmente, poderiam ser considerados como uma “resposta de ajuda”, os comportamentos do observador que removem diretamente a condição aversiva do outro (arrumar-lhe um emprego, convencer a namorada a voltar com o amigo – se for cabível esta alternativa – etc.) ou criar condições concretas para que o outro tenha acesso a reforçadores positivos, que sejam incompatíveis ou minimizem as condições aversivas presentes, até que a pessoa ajudada consiga, ela própria, emitir comportamentos da classe de produzir reforçadores positivos ou evitar eventos aversivos para ela mesma (ou seja, ela passa a emitir comportamentos da primeira classe “resposta de ajuda” apontada acima). Uma outra classe de comportamentos de fuga-esquiva poderia ser chamada de “resposta de afastamento”, aquela em que o observador se afasta física ou cognitivamente (deixa de pensar, de visualizar imagens etc. sobre o evento aversivo). A classe de respostas de fuga-esquiva de “afastamento” pode ser necessária quando o evento aversivo é distante, fora do controle da pessoa, componente essencial de um fenômeno natural etc. São exemplos desta situação: ter pena de um povo em guerra; identificar-se com o sofrimento de uma mãe que perdeu um filho num acidente automobilístico; ter pena de uma classe social oprimida; das vítimas de um terremoto etc., desde que o terapeuta e o cliente identifiquem, de maneira convincente para ambos, que não há ações concretas possíveis a serem emitidas pelo cliente. (Não está se considerando a alternativa de o terapeuta lidar diretamente com os comportamentos da pessoa em relação à qual alguém sente pena, porque o outro não é o cliente. Caso viesse a ser, o terapeuta poderia lidar diretamente com a instalação do repertório de fuga-esquiva).

2. **Modelagem, *fading*, encadeamento e hierarquização de repertório de comportamentos complexos de fuga-esquiva.** Os comportamentos de fuga-esquiva podem ser modelados – se não existirem no repertório da pessoa –, ou serem colocados sob controle de estímulo adequado, através dos procedimentos de *fading in* e *fading out* – se já foram modelados. Há circunstâncias, no entanto, nas quais os comportamentos são muito complexos – poder-se-ia falar em cadeias de respostas – ou as conseqüências reforçadoras que mantêm os comportamentos são escassas, tais como ocorrem em esquemas de reforçamento de intervalos ou de razão. Em tais casos, uma boa estratégia terapêutica consiste em dividir as longas cadeias nas unidades menores que as compõem e instalar as unidades seqüencialmente, em geral do último elo até o primeiro. Mais precisamente, o comportamento terminal deve ser: a. fracionado em unidades menores – cada uma

das quais pode ser facilmente modelada e produz conseqüências imediatas que as mantenham –; b. seqüenciado num encadeamento, de tal maneira que a emissão de um elo sirva de SD para emissão do elo seguinte e de Sr+ para o elo anterior; c. hierarquizado, de tal maneira que os elos mais simples sejam instalados antes dos elos mais complexos. Para tornar mais fácil a compreensão do procedimento, suponha que se deseje instalar, em um sujeito experimental, o comportamento de pressionar uma barra com peso de 50% do peso corporal do animal, num esquema de FR 100. Poder-se-ia começar com CRF, FR 5, FR 15 etc. (unidades menores que crescem progressivamente); introduzir um estímulo reforçador condicionado (por ex., um som, previamente associado com reforço primário) contingente a frações da razão de reforçamento com SR+. Assim, no esquema de FR 50, por exemplo, cada cinco respostas produzem o som (sem a água), o qual terá função de Sr+ para as respostas anteriores e SD para as respostas seguintes; e, finalmente, ir aumentando gradualmente o peso da barra até atingir o valor final. Desta forma, ao invés de aspirar a ajudar um grupo oprimido, tarefa irrealizável dentro do contexto da vida da pessoa, esta pode ser orientada a fazer parte de uma associação não-governamental de seu bairro, que tenha objetivos factíveis e compatíveis com os da pessoa. Na maior parte das vezes, preocupações sociais muito amplas, dissociadas de uma ação prática e eficaz na rotina de vida de uma pessoa, revelam falta de repertório para atuar no mundo cotidiano sob controle de conseqüências naturais ou arbitrarias reforçadoras positivas. De modo semelhante, repertório verbal com conteúdo humanista eivado de crítica social, politicamente engajado etc. é modelado e mantido pela reação dos ouvintes. Tal reação reforça diferencialmente o comportamento verbal do falante, que é selecionado em função das conseqüências que tais ouvintes fornecem (e não, como comunidades mentalistas ingenuamente acreditam, que os comportamentos verbais expressam idéias, desejos, metas etc. do falante): o falante se mantém próximo das pessoas que o reforçam e se afasta daqueles que o punem ou colocam sua narrativa em extinção. Comportamento verbal, no entanto, não basta para gerar mudanças sociais. Tem que corresponder a comportamentos de ação eficaz ou controlar a emissão de comportamentos eficazes de transformação social. O perigo consiste em o comportamento verbal produzir tão somente ganhos para o próprio indivíduo que o emite. Como tal, o objetivo de interesse terapêutico é a identificação e o manejo produtivo das contingências envolvidas com a instalação do repertório verbal do cliente e do repertório de ação eficaz, criando uma estreita e fidedigna correlação entre o que é dito e o que é realizado.

3. **Discriminação da função que os eventos tem para o outro, de tal maneira que o observador possa nomear apropriadamente as contingências em operação.** As funções dos eventos não podem ser determinadas pela *forma* que eles têm, mas sim, pela maneira como se relacionam com os comportamentos e pelas alterações comportamentais que produzem. Assim, no primeiro caso (relação entre comportamento e conseqüência aversiva), pode-se considerar a situação na qual

uma consequência com função aversiva é produzida por determinado comportamento e, como tal, pode ser evitada pela emissão de qualquer outro comportamento que não aquele que a produz (reforçamento negativo), ou seja, produzir ou não o evento aversivo depende da emissão de determinado comportamento pela pessoa que se comporta. Por outro lado, se o evento aversivo é apresentado por outra pessoa, independente do comportamento de quem é atingido pela ocorrência aversiva, o comportamento a ser manejado é o da outra pessoa, tarefa, em geral, mais árdua. Suponha um pai que, quando bebe, se torna agressivo fisicamente e atinge o filho de maneira não contingente a comportamentos específicos. Outra possibilidade é quando o evento aversivo é da natureza, por exemplo, um terremoto e, como tal, independente de qualquer ação da pessoa. Em cada alternativa, as estratégias terapêuticas têm diferentes objetivos e envolvem procedimentos diferenciados. No segundo caso (as alterações comportamentais que as consequências produzem), a função aversiva de um evento é determinada pelas alterações comportamentais que o evento evoca. Assim, por exemplo, pode produzir comportamentos de fuga-esquiva; pode suprimir repertório operante ao qual é contingente; pode gerar respostas respondentes ou estados corporais aversivos (nomeados como ansiedade, medo, angústia etc.). Somente, após a correta identificação de cada uma das possibilidades expostas, o observador pode nomear as contingências em operação. É o primeiro passo para a ação terapêutica específica eficaz a ser implementada pelo observador ou pela pessoa que sofre a consequência aversiva.

4. **Avaliação do repertório atual de comportamentos do outro para enfrentar os eventos aversivos e da tolerância à frustração.** O observador que sente pena nem sempre tem acesso ao repertório de comportamentos do outro e, como tal, a evidência de que não estão ocorrendo comportamentos de fuga-esquiva, nem de contra-controle não basta para concluir que a pessoa não possui tais classes comportamentais. Há várias possibilidades a serem apontadas para justificar a ausência de emissão de repertório de enfrentamento das contingências coercitivas (e nenhuma delas inclui falta de repertório):
 - a. as operações estabelecedoras não reorganizaram as funções dos estímulos até o nível de alterar a probabilidade de emissão de novos operantes, que podem transformar as contingências coercitivas em contingências mais favoráveis;
 - b. os controles de estímulos sobre os operantes – os que vêm sendo atualmente emitidos e os que se espera que devam vir a ser emitidos – se mantêm inalterados e, como tal, os repertórios operantes apresentados são os que estão presentes. Assim, por ex., a pessoa permanece num emprego em que é humilhada, pois não dispõe de opções a curto prazo para obter o dinheiro necessário para a sobrevivência financeira da família;
 - c. a história de contingências de reforçamento da pessoa desenvolveu repertório resistente à extinção e à consequenciação aversiva, e ela tem alta tolerância à frustração, de tal maneira que a intensidade das condições adversas que torna

mais provável a emissão de comportamentos de fuga-esquiva é diferente da intensidade que controla os comportamentos do observador. Dê-lhe mais tempo de exposição às contingências coercitivas, sem intervir. Tal espera pode bastar;

- d. as verbalizações de uma pessoa, emitindo tactos sobre os sofrimentos aos quais está sendo exposta, pode ter exclusivamente função de tacto verbal: a pessoa descreve o que sente e sob que contingências está vivendo; o relato verbal é conseqüenciado socialmente pelo ouvinte; a conseqüência social tem função reforçadora positiva, a qual mantém o comportamento de relatar; a conseqüência social pode ser gratificante ou produzir satisfação e, neste caso, terá a função de operação estabeledora (a pessoa dirá que se sente “mais animada”, “compreendida”, capaz de suportar o que a vida lhe impõe etc., em suma, a função aversiva das contingências é temporariamente enfraquecida), assim a conseqüência social mantém o mesmo repertório atual de comportamentos. Pode-se concluir que o relato verbal não tem função de mando; assim, não define quais as conseqüências (no exemplo hipoteticamente ilustrado, a eliminação dos reforços negativos) que o falante espera obter do ouvinte.

Devem ser dadas respostas apropriadas a todos os itens propostos, antes de se concluir que a pessoa que desperta pena no observador não possui repertório para enfrentar e alterar a condição a que está exposta.

A citação a seguir sintetiza a essência do presente texto:

*Quem sabe chegar-se-á num futuro não muito remoto no **Novo Walden**, onde as pessoas poderão coloquialmente falar que se sentem reforçadas positivamente (e não dirão “satisfeitas”, “alegres”), que sabem exatamente como obter os reforçadores positivos (não dirão “seguras”), que se sentem reforçadas negativamente (não “aliviadas”), que se sentem punidas (não “amedrontadas”). Estarão plenamente conscientes das contingências que as controlam, poderão informar seu ouvinte sobre as contingências em funcionamento e exercer, quem sabe, contra-controle para minimizar as contingências coercitivas. Palavras como “alegria”, “felicidade”, “bem-estar” etc., continuarão a ser queridas, mas serão substituídas pela descrição das contingências que produzem os sentimentos a que tais palavras se referem. Palavras como “medo”, “ansiedade”, “angústia”, não farão mais parte do vocabulário dos habitantes do **Novo Walden** e só serão encontradas, como curiosidade lingüística, nos antigos dicionários da época em que as culturas eram mentalistas. No entanto, mais importante que a ausência dessas palavras será a ausência das contingências aversivas que lhes deram origem. (Guilhardi, 2000).*

Referências

- Guilhardi, H. J. (2000). *Estratégias para a comunidade verbal ensinar os seus membros a identificarem eventos internos: considerações sobre o artigo de Skinner de 45*. Trabalho apresentado no I Encontro Clínico-Conceitual Behaviorista Radical do IAC-Camp (no prelo).
- Guilhardi, H. J. (2004). Considerações sobre o papel do terapeuta ao lidar com os sentimentos do cliente. Em Brandão, M. Z., Conte, F. C. S.; Brandão, F. S., Ingberman, V. K.; Silva, V. L. M., Oliani, S. M. (Orgs.). *Sobre Comportamento e Cognição – Vol.13*, pp. 229-249. Santo André: Editora ARBytes.
- Skinner, B. F. (1967). *Ciência e Comportamento Humano*. Brasília: Ed. Universidade de Brasília. Publicação original 1953.
- Skinner, B. F. (1993). *Sobre o Behaviorismo*. São Paulo: Ed. Cultrix. Publicação original 1974.
- Skinner, B. F. (1995). *Questões Recentes na Análise Comportamental*. Campinas: Papyrus. Publicação original 1989.

Leitura adicional:

- Guilhardi, H. J. (2002). Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. Em Brandão, M. Z.; Conte, F. C., Mezzaroba, S. M. B. (Orgs). *Comportamento Humano – Vol. 1*, pp. 63-98. Santo André: Editora ARBytes.
- Guilhardi, H. J. (2004). Análise Comportamental do Sentimento de Culpa. Em Teixeira, A. M. S., Assunção, M. R. B.; Starling, R. R., Castanheira, S., (Orgs.). *Ciência do Comportamento: conhecer e avançar – Vol. 1*. pp. 158 – 183. Santo André: Editora ARBytes.