



CONSIDERAÇÕES SOBRE O PAPEL DO TERAPEUTA AO LIDAR COM OS SENTIMENTOS DO CLIENTE^{1,2}

HÉLIO JOSÉ GUILHARDI³

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

O relato do cliente nas sessões pode destacar comportamentos ou sentimentos. Seria conceitualmente correto e clinicamente produtivo dividir a queixa do cliente em comportamentos e sentimentos? “Estou muito *infeliz* no meu casamento”, por exemplo, enfatiza o sentimento de infelicidade. Por outro lado, “Tenho aumentado meu peso sem parar nos últimos três meses”, enfatiza o *resultado do comportamento de comer* excessivamente. Enfim, “*Gritei* com a secretária, *dei uns tapas* no meu filho. Não consigo controlar minha *agressividade*”, leva à identificação direta de comportamentos, denominados de agressivos. No primeiro exemplo, a infelicidade do cliente está relacionada à maneira como ele se relaciona, se comporta com a companheira. Não existe “infelicidade” conjugal isolada de comportamentos conjugais. No segundo exemplo, o cliente, ao falar do excesso de peso, pode estar com medo das conseqüências que isso terá sobre sua saúde, envergonhado de sua aparência ou sentindo-se culpado pelo baixo autocontrole etc. A queixa sobre o comportamento de comer excessivamente não está isolada dos sentimentos associados a tal comportamento e aos seus produtos. Finalmente, no último exemplo, existem *componentes operantes* (os quais, usualmente, são referidos como comportamentos), bem como *respondentes* e *estados corporais* (os quais, usualmente, são nomeados de emoções e sentimentos) que, em interação, resultam no que se denomina agressividade.

Esta breve introdução tem por objetivo questionar de imediato a pseudoseparação entre comportamento e sentimento; despertar no leitor um interesse direto sobre a conceituação de sentimento; e, por último, apontar para os terapeutas algumas prioridades a serem adotadas no processo terapêutico, que decorrem, dos dois itens precedentes.

¹ O presente texto se baseia no trabalho apresentado pelo autor na mesa redonda *Ah, se eu soubesse...* no XI Encontro Anual da ABPMC em Londrina, PR, em 2002.

² Agradeço às psicólogas Lílian Medeiros, Maria Eloísa Bonavita Soares, Noreen Campbell de Aguirre e Tatiana Lussari pelas criteriosas sugestões durante a elaboração do capítulo.

³ Publicado no Volume 13 da Coleção “Sobre Comportamento e Cognição”, organizado por Maria Zilah da Silva Brandão *et al.* ESETec Editores Associados, 2004.

Na análise comportamental não cabe a oposição ou dicotomia entre comportamento e sentimento, embora se deva reconhecer que o tema sugere polêmicas e confusões. Skinner (1980) relatou:

“Um entrevistador me perguntou se eu chamaria sentimentos e estados mentais de epifenômenos?” (Segundo o dicionário Aurélio, epifenômeno é o fenômeno cuja presença ou ausência não altera o fenômeno que se toma principalmente em consideração. Segundo o dicionário Houaiss, epifenômeno é um produto acidental, acessório, de um processo, de um fenômeno essencial, sobre o qual não tem efeitos próprios.). *“Não, eu respondi. O Webster’s Third New International define um epifenômeno como ‘um fenômeno secundário que acompanha um outro... e é considerado causado por ele.’ Para a maioria das pessoas, exatamente isso é que faria o comportamento ser o epifenômeno. Eu posso ter dado a impressão de que os sentimentos são epifenômenos quando os chamei de ‘subprodutos’ de comportamento. Uma expressão melhor é ‘produtos colaterais’. Os sentimentos e o comportamento são ambos causados pelas histórias genética e ambiental em conjunto com a situação presente.”* (p. 25) (os parênteses e o grifo são do autor do texto).

1. Inter-relações complexas entre contingências de reforçamento

O terapeuta (comportamental) está interessado, em última análise, nos comportamentos e sentimentos dos seus clientes, mas de fato ele trabalha com as contingências de reforçamento. Nas palavras de Matos (1997):

“O behaviorista radical não trabalha propriamente com o comportamento, ele estuda e trabalha com contingências comportamentais, isto é, com o comportar-se dentro de contextos.” (p. 46). E, mais adiante: *“a prática do analista do comportamento é estudar contingências em seu efeito acumulativo sobre o desempenho dos organismos”.* (p. 52).

Pode-se concluir, portanto, que o instrumento de trabalho do analista de comportamento são as interações entre o organismo e o ambiente – chamadas de contingências de reforçamento –, que se expressam de múltiplas maneiras, inclusive interagindo umas com outras, produzindo uma teia de influências recíprocas. (Skinner, 1980, pp. 180 a 195, apresenta uma relação das principais contingências de reforçamento). As contingências podem adquirir configurações funcionais bastante complexas, exigindo análises e intervenções topográficas e funcionais. Layng e Andronis (1984) destacaram a complexidade de interações não lineares de contingências, ao analisarem padrões de comportamentos delirantes e alucinatórios (embora suas considerações possam ser estendidas para quaisquer outros comportamentos complexos), o que permite concluir que um analista de comportamento menos perspicaz pode perder de vista a interação das contingências de

reforçamento que, não obstante, estão operando funcionalmente. São palavras de Layng e Andronis (1984):

“Embora seja verdade que padrões alucinatórios e delirantes possam acarretar necessariamente custos enormes para o indivíduo (por exemplo, perda de emprego, prisão, estigma social e cerceamento de muitas oportunidades sociais) afirmamos que sua freqüência é governada por contingências de reforçamento positivo. A força de tais contingências é comprovada pela ocorrência freqüente do comportamento apesar de tais custos.

“O tipo de análise de contingência custo/benefício proposto se estende não apenas para aqueles padrões que, aparentemente, são considerados racionais (isto é, cujos benefícios são prontamente visíveis), mas também para padrões perturbados, cujos custos são tão dramáticos e imediatos, que podem obscurecer completamente a visão do clínico para quaisquer benefícios possíveis. Quando os benefícios do padrão perturbado não são notados, a investigação de alternativas disponíveis é completamente evitada; além disso, um programa para estabelecer padrões que produzem os mesmos benefícios, mas com um custo pessoal ou social menor, nunca é executado”. (pp. 140-141).

Pode-se concluir que a tarefa do analista de comportamento é a de identificar e demonstrar as relações funcionais contidas nas contingências de reforçamento e não aventar outras “causas” para os comportamentos, tais como “motivação”, “sentimentos”, “doenças mentais” etc., que não passam de ficções explicativas.

Layng e Andronis (1984) citaram um caso descrito por Goldiamond para elucidar o nível de análise de contingências que se faz necessário para a compreensão de padrões complexos de comportamento.

“Ele (Goldiamond) descreveu um caso, no qual uma mulher não conseguia sair da cama por causa de uma fobia de baratas e, por essa razão, obtinha toda a atenção do seu marido. Goldiamond notou que, para o padrão fóbico da mulher controlar com sucesso o comportamento do marido, a fobia tinha que ocorrer em ocasiões nas quais ela não resultasse diretamente em tal controle. Dito em outras palavras, o padrão poderia permanecer eficiente apenas na proporção em que não ocorresse exclusivamente para a conveniência da mulher – os ‘custos’ (do comportamento para ela) legitimavam o ‘sintoma’ e adiam contra-controle punitivo... Este tipo de caso coloca um problema interessante para o analista de contingência. Para um comportamento ser reforçado em certas ocasiões (SD), ele deve também ocorrer em circunstâncias nas quais não levará a reforçamento (SA) ou poderá até mesmo produzir uma consequência aversiva. A ocorrência do comportamento sob o que é tradicionalmente nomeado SA e também sob SD, serve como um estímulo discriminativo condicional para a comunidade verbal que

*reforça*⁴. A ocorrência de um padrão perturbado de comportamento sob $S\Delta$ pode de fato estabelecer a potência das contingências, nas quais o comportamento será subsequente reforçado. Em outras palavras, a aparente ausência de conseqüências mantenedoras ou a presença de conseqüências aversivas em algumas ocasiões pode ser o requisito que deve ser preenchido para que o reforço se torne disponível em outras ocasiões.” (p. 142)³⁵ (parênteses do autor do texto)

Layng e Andronis (1984) completaram os comentários do exemplo de Goldiamond com a seguinte análise:

“A tática básica em tais casos deveria ser assegurar-se sobre a relação funcional daquele comportamento com seu ambiente através de uma análise de contingência abrangente. Se considerarmos padrões (de comportamentos complexos, tais como) alucinatórios e delirantes como operantes que são emitidos em frequências relativamente altas, decorrem várias questões. Além de identificar as ocasiões para aqueles padrões (os quais podem, de fato, incluir eventos privados), deveríamos nos perguntar: ‘Quais são as conseqüências que mantêm essas relações ocasião-comportamento?’ e ‘Quais são as relações de contingência matriz (isto é, da complexa inter-relação entre as múltiplas contingências, é a relação que prevalece) que tornam uma relação ocasião-comportamento mais provável que outra?’ ou, expresso de modo mais simples: ‘Quais são as vantagens para o cliente em se comportar desta maneira em oposição a alguma outra forma?’

“A identificação explícita das relações de contingências que estão operando é essencial em vista do seu poderoso controle na manutenção de operante com alto custo. As conseqüências contingentes do padrão perturbado são críticas para o indivíduo independente do seu alto custo. Assim, ao invés de focalizar a eliminação do comportamento que o indivíduo escolheu para obter as

⁴ A situação descrita pode ser análoga aos esquemas de reforçamento encadeado e *tandem*.

Esquema encadeado: esquema composto no qual o reforço depende da completção sucessiva, em uma determinada ordem, das exigências de dois ou mais esquemas componentes, cada um dos quais opera na presença de um estímulo diferente. (Catania, 1968, p. 329)

Esquema *tandem*: esquema composto no qual o reforço depende da completção em sucessão das exigências de dois ou mais esquemas componentes, todos na presença do mesmo estímulo. Um esquema *tandem*, portanto, é equivalente a um esquema encadeado em termos das exigências do esquema, mas sem estímulos diferentes correlacionados com cada componente do esquema. (Catania, 1968, p. 348)

⁵ Para tornar mais clara a análise, segue-se um exemplo do cotidiano sugerido por Layng e Andronis (1984): a relação entre as contingências *pagar a conta de energia elétrica e interruptor de luz (SD) — pressioná-lo (R) → luz acesa (S^r)*. Pagar a conta implica em custos que não produzem nenhum benefício financeiro óbvio direto. Nem pagar a conta torna a luz reforçadora, mas viabiliza a operação da contingência *interruptor (SD) — pressioná-lo (R) → luz acesa (S^r)*.

conseqüências, estas devem ser ‘encapsuladas e disponibilizadas contingentes a comportamentos menos custosos em um programa bem sucedido’, segundo Goldiamond (1970)’.” (pp. 142-143) (os parênteses são do autor do texto).

O exemplo e as análises apresentadas tiveram como finalidade demonstrar o potencial que as contingências de reforçamento têm para modelar, manter ou enfraquecer quaisquer comportamentos (desejados ou indesejados) e explicitar como é complexo identificar e manejar o arranjo inter-relacional das contingências que estão atuando! De tal dificuldade, decorre o comportamento de atribuir aos sentimentos função causal que eles não possuem: medo, ansiedade, “stress” etc. passam a ser “causas” *fictícias* de comportamento. Se tivéssemos os sentimentos como explicação, ainda faltaria explicá-los. Não há progresso na compreensão do comportamento, explicando um comportamento pelo outro: comportamento não causa comportamento. Nas palavras de Skinner (1989):

“Precisamos nos voltar para algo que possa ser diretamente observado e, se possível, posto para funcionar. Isto significa que as histórias genética e pessoal são as responsáveis pelo comportamento e, conseqüentemente, pelos estados do corpo introspectivamente observados.” (p. 76)

“O que é sentido como sentimentos ou introspectivamente observado como estados da mente são estados do corpo e são produtos de certas contingências de reforçamento. As contingências podem ser muito mais facilmente identificadas e analisadas que sentimentos e estados da mente, dessa forma, a terapia comportamental alcança uma vantagem especial, voltando-se para elas como aquilo que deve ser mudado.” (pp.78 e 79). (grifos do autor do texto).

2. Comportamentos e sentimentos são produtos das contingências de reforçamento

Pode-se dizer que as contingências de reforçamento produzem:

- a) Comportamentos operantes que são *emitidos*. Eles podem ser: públicos e privados. Podem ser observados pela pessoa que se comporta e, se públicos, pelo outro também.
- b) Comportamentos respondentes que são *eliciados* e estados corporais (conjunto de reações orgânicas, em geral respondentes, percebido como uma reação global do corpo e referido com frases tais como: “Sinto-me ‘esquisito’, mas não sei bem o que acontece comigo”; “Estou me sentindo desconfortável”; “Estou meio zozzo, não sei...”; “Parece que estou com uma agitação interior...” etc.). Eles podem ser: privados e públicos (eventualmente). Podem ser observados, percebidos ou sentidos pela pessoa que se comporta e, se públicos, podem ser observados pelo outro também (por exemplo, ruborização, sudorese intensa, palidez etc.).

Não se deve atribuir nenhuma posição hierárquica de uma classe de comportamentos em relação à outra. É mais correto afirmar que tanto os comportamentos como os sentimentos são *produtos colaterais* (repetindo Skinner, 1980, p. 25) das *contingências de reforçamento* (não produtos do *comportamento*), que compõem as histórias genéticas e ambientais em conjunto com as contingências presentes.

Tanto os comportamentos operantes, como os respondentes e os estados corporais não têm *naturezas* diferentes. São todas manifestações do organismo e sujeitos a leis comportamentais próprias. Embora a distinção entre operante e respondente não seja absoluta; a separação seja essencialmente didática; e haja até mesmo entre ambos uma superposição respondente-operante, pode-se afirmar que em alguns níveis cada qual tem propriedades e funcionalidades próprias. O que a pessoa observa, percebe ou sente - no caso dos respondentes e estados corporais - são, portanto, manifestações do corpo e não sentimentos. *“Uma formulação behaviorista não ignora sentimentos, ela simplesmente muda a ênfase do sentimento para o que é sentido.”* (Skinner, 1959, p. 284). Habitou-se na prática da comunidade verbal chamar de sentimento aquilo que é sentido no corpo (na verdade, seria mais preciso dizer “o que você sente é seu corpo se comportando” e não “você tem sentimentos”). A comunidade, de forma arbitrária, também dá nomes aos sentimentos: depressão, medo, ansiedade, angústia etc., sem se apoiar em evidências, quer empíricas, quer objetivas, quer funcionais, fidedignas para atribuir nomes de sentimentos aos tais estados e reações corporais.

Pode-se concluir que os sentimentos em geral são termos atribuídos aos comportamentos respondentes e aos estados corporais sentidos. O mais apropriado seria dizer: “observo”, “percebo” ou “sinto” meu corpo e não “eu tenho sentimentos”. Aliás, a primeira grande tarefa do terapeuta é investigar melhor o que a pessoa sente no seu corpo, antes de aceitar prontamente o que a pessoa diz: “Estou ansioso”; “Estou deprimido” etc. (É espantoso detectar quantas vezes o cliente fala de sentimentos e não consegue descrever os estados corporais associados e nem o que os produz...).

Rosana é uma cliente de 23 anos que procurou a terapia com a queixa de ciúme “doentio” do namorado. “Ele me trata muito bem, temos ótimo relacionamento, mas tenho medo de perdê-lo por causa de meu ciúme. Quando cismo que ‘houve alguma coisa’ me desespero, grito com ele, cheguei até a agredi-lo fisicamente. Depois me arrependo, caio em depressão, me sinto culpada e com muito medo de que ele me deixe. Ele nunca fez nada de errado, que eu saiba. O pior é que acho que é da minha cabeça... O psiquiatra me deu um remédio e disse que sofro de ‘delírio paranóide’. Tomo o remédio. Acho que melhorei, mas ainda tenho essas crises.”

Numa manhã, Rosana me ligou chorando: “Ontem meu namorado fez uma reunião de estudo com umas meninas da classe dele. Ele me avisou. Mas, quando me encontrei com ele à noite, eu estava desesperada... chorei... mas não briguei com ele. Mesmo assim, ele disse que daquele jeito não ia dar para continuar e foi embora bravo. Agora não sei o que faço. Não dormi a noite toda. Liguei para minha mãe, para minhas amigas e não sei o que faço”.

Em seguida a mãe de Rosana me ligou muito preocupada com o estado da filha: “Querida falar com você”, me disse, “porque dei meus conselhos para ela e o senhor deu uma orientação diferente”. A mãe disse para Rosana que ela tinha que ter mais auto-estima e que não devia ir atrás do namorado. Não devia se desesperar tanto, pois ela era uma menina muito bonita, inteligente e que o namorado ia sentir que tinha que lutar por

ela. Correr atrás dele iria dar muita força para o namorado e ele acabaria por desprezá-la. A orientação da mãe baseou-se no critério “comportamento”. Assim, a filha indo em busca do namorado iria reforçar o comportamento “indesejado” (segundo critérios da mãe) do namorado. Esperando que ele a procurasse, ela receberia atenção dele (reforço social generalizado) e, dessa maneira, sua auto-estima poderia melhorar.

Minha orientação foi diferente daquela dada pela mãe. Note o diálogo por telefone entre o mim e a cliente:

T: Como você está se sentindo agora?

C: Estou desesperada. Só penso nele... tenho certeza que o perdi.

T: Talvez, você esteja exagerando. É melhor a gente ter certeza.

C: Queria falar com ele...

T: Se você procurá-lo terá maior clareza do que ele está sentindo e do que pretende fazer.

C: Vou ficar mais tranqüila, pelo menos saberei o que ele pretende fazer.

T: Acho importante reduzir seu sofrimento o mais rápido possível. E, afinal, poderemos pensar no que fazer a partir da realidade e não das suas suposições.

A orientação do terapeuta se baseou em dois pontos: em primeiro lugar, a contingência produzida pela interação entre eles – punição negativa para Rosana – gerou sentimentos fortemente aversivos nela, que deveriam ser eliminados o mais prontamente possível, através de mudanças nas contingências. Assim sendo, ela deveria procurar o namorado e certificar-se sobre a situação do namoro. Caso ele não tivesse, de fato, rompido a relação, então a nova contingência seria de reforçamento negativo e os sentimentos de Rosana poderiam ser de alívio. E, em seguida, a partir do momento em que passassem a se comportar, um em relação ao outro, com atenção e carinho, a contingência passaria a ser de reforçamento positivo para ambos e os sentimentos de bem-estar. Em segundo lugar, expô-la às conseqüências reais do seu comportamento, ou seja, ao invés de prolongar a condição em que os comportamentos de Rosana estavam sendo governados por auto-regras, não necessariamente corretas, criar oportunidade para levá-la a ficar sob controle das conseqüências seletivas provindas do namorado. O terapeuta baseou-se no critério “sentimento”. Rosana estava sofrendo diante da possibilidade (segundo avaliação dela, isso era quase certo) de perder o namorado (sentimento de angústia, diante da possibilidade de perder reforçadores importantes) e estava também se sentindo culpada por ser a causadora do afastamento dele, uma vez que ela reconhecia que havia se comportado de forma inadequada com ele. São palavras dela: “Se ele for embora, é por minha culpa. Eu não devia ter brigado com ele. Ele havia me avisado...”. O terapeuta avaliou que o grau de sofrimento era intenso (os estados corporais chamados de sentimentos de angústia e culpa são aversivos) e propôs um procedimento de reforçamento negativo: concluiu dizendo, “Procure seu namorado o mais rapidamente possível e diga-lhe tudo isso que você está me dizendo. Se ele não quiser ouvi-la, ou insistir em terminar o relacionamento, me procure novamente!”. A partir do sofrimento de Rosana, o terapeuta sugeriu a emissão de um comportamento de fuga possível (procurar o namorado). Ele a recebeu carinhosamente, ouviu as explicações dela e o episódio se encerrou com os dois em paz novamente. Será que Rosana reforçou o comportamento do namorado de “ir embora e ameaçar terminar o namoro”? A observação continuada da relação dos dois namorados nos mostrará se a “classe do comportamento de ameaçar terminar” se fortaleceu ou não. Pode-se afirmar que nos três meses seguintes o namorado não falou em terminar com ela nenhuma vez.

Uma análise complementar do caso pode ser feita: o namorado, ao se afastar de Rosana, também teve sentimentos de angústia. Ele não se afastou dela porque não a queria mais; afastou-se porque comportamentos dela foram muito aversivos para ele. Quando ela o procurou as contingências de reforçamento mudaram – houve reapresentação dos reforços positivos generalizados advindos da namorada – e os sentimentos de angústia dele desapareceram e ele se sentiu aliviado. O comportamento de recebê-la bem e aceitar as desculpas dela foi reforçado negativamente (houve mudança na contingência aversiva: perda da namorada) e ao mesmo tempo ocorreu a eliminação da angústia. Mais precisamente, o comportamento do namorado de receber bem a namorada foi conseqüenciado pela reapresentação da atenção e do carinho de Rosana, interrompendo, assim, o procedimento de punição negativa iniciada pelo namorado. É interessante notar que as contingências em operação atingiram ambos. Assim:

Comportamento		Conseqüência
Rosana: gritar, chorar...	Produziu	remoção da atenção do namorado (punição negativa)
Namorado: conseqüenciar o comportamento inadequado de Rosana retirando-se da situação	Produziu	1. afastamento dos comportamentos aversivos de Rosana (reforçamento negativo) e 2. remoção da atenção da namorada (punição negativa, auto-imposta)

O reencontro dos namorados reforçou negativamente os comportamentos de ambos (a atenção e carinho perdidos foram reintroduzidos e foi eliminado o estado corporal desagradável produzido por perda de reforços positivos) e reforçou positivamente ambos (foi reintroduzida a atenção de um para o outro, gerando um estado corporal agradável, de bem-estar).

Na situação em que o namorado recebeu Rosana com carinho, há uma complexidade conceitual que não pode ser desdenhada. Quando ela emite o comportamento de procurar por ele e se desculpar a conseqüência produzida, qual seja o acolhimento dele e o carinho que dispensa para ela, pode definir um procedimento de reforçamento positivo (apresentação de estímulo condicionado reforçador positivo generalizado) ou um procedimento de reforçamento negativo (remoção da condição de inacessibilidade para Rosana do reforço generalizado mencionado, a qual pode ser considerada uma condição aversiva para ela). Veja como Catania (1968) expôs tal questão:

“Reforçamento negativo e positivo podem ser distinguidos simplesmente tendo como referência se a resposta reforçada produz ou termina um estímulo.

“Até certo ponto, no entanto, esta distinção é arbitrária porque pode ser difícil especificar se uma determinada mudança ambiental deve ser considerada como a produção ou como o término de um estímulo. Considere, por exemplo, o calor como um reforço para um rato no frio. O calor pode ser considerado um reforço positivo. Por outro lado, embora o frio seja simplesmente a ausência de calor, ele funciona como um estímulo, a partir do seu efeito sobre os receptores da pele. Assim, uma vez que o reforçamento envolve o término desta estimulação, o frio pode ser considerado um reforço negativo. Este exemplo sugere, então, que o reforçamento positivo e negativo não devem ser considerados como tipos de reforçamento mutuamente exclusivos; cada mudança ambiental envolve, necessariamente, o término de uma condição simultaneamente com a produção de uma outra”. (p. 185) (grifos do autor do texto).

Usando a possibilidade de ser arbitrário, a minha análise das contingências que atuaram na relação pós-briga entre Rosana e o namorado foi que ela agiu sob controle da condição aversiva, gerada pela *punição negativa* do namorado, ou seja, pela remoção contingente de reforços generalizados por parte dele, como consequência dos comportamentos de “enciumar-se” e de brigar de Rosana. Como tal, quando ele devolveu a ela a atenção e carinho, ele *interrompeu a condição aversiva* que prevalecia, contingente aos comportamentos – agora desejados por ele – de Rosana, quais sejam: procurá-lo e desculpar-se. Como escreveu Catania acima, “cada mudança ambiental envolve, necessariamente, o término de uma condição (ausência dos reforços generalizados do namorado) simultaneamente com a produção de uma outra (apresentação dos reforços generalizados pelo namorado).” (parênteses do autor do texto).

O episódio narrado permite uma boa análise da interação entre Rosana e o namorado, quando os critérios adotados para guiar as ações são apoiados no comportamento operante ou nos respondentes (mais claramente, nos sentimentos). Por que Rosana seguiu a orientação do terapeuta e não a da mãe? A orientação materna aumentaria no curto prazo os sentimentos de ansiedade, de angústia e de culpa. A do terapeuta reduziu no curto prazo tais sentimentos aversivos. Rosana relatou que, ao ser recebida pelo namorado, sentiu-se “aliviada”. Ao lado disso, a interação entre ela e o namorado nos momentos seguintes, produziu reforçadores positivos que geraram estados corporais sentidos como “agradáveis” (ela disse que se sentiu “muito bem”, a partir do momento em que voltou a estar com ele).

Observe que a análise exposta mostra basicamente que os comportamentos e sentimentos expressos por Rosana controlaram diferentemente a mãe e o terapeuta; mostra também que os comportamentos da mãe e do terapeuta, basicamente “mandos” verbais, controlaram diferentemente os comportamentos de Rosana: os comportamentos da mãe tiveram função de $S\Delta$ e os do terapeuta função de SD . (Pode-se questionar se os comportamentos da mãe e do terapeuta poderiam ser chamados de mandos verbais. Acredito que sim, uma vez que os telefonemas de Rosana criaram uma condição

aversiva para ambos: preocupação com o sofrimento dela. O comportamento de Rosana, sob controle do comportamento verbal da mãe ou do terapeuta, foi o mediador do reforço negativo para ambos, qual seja Rosana sentir-se bem novamente pela remoção do evento aversivo).

No exemplo acima, podemos organizar, didaticamente, os dados da seguinte maneira:

a) Contingências de reforçamento presentes:

Antecedente	Ação de Rosana	Conseqüente
Namorado faz reunião de estudo com colegas do sexo feminino	a. operantes: grita, briga, protesta contra a reunião etc. b. respondentes: taquicardia, “frio na barriga” etc.	Namorado vai embora, dizendo que assim não dá para viver com ela...

Contingência em operação sobre Rosana: punição negativa (perda de reforçadores generalizados e primários).

Sentimentos experimentados por Rosana: angústia (perda de reforçadores positivos); sentimento de culpa (os comportamentos dela produziram a perda dos Sr+); ansiedade, que deve se manifestar posteriormente (“Será que ele vai me ligar, confirmando que tudo terminou *mesmo*?”)

b) História de contingências de reforçamento: não foi descrita até o momento, mas conceitualmente pode-se afirmar que as funções que os estímulos e eventos têm presentemente foram adquiridas através dos contatos que a pessoa teve com as contingências de reforçamento, durante seu desenvolvimento. Assim, a reunião do namorado com as colegas de classe pode ter diferentes funções para diferentes pessoas, dependendo da história de contingências de cada uma. Para Rosana, teve função aversiva.

c) Note, porém, que certas funções podem ter sido adquiridas no presente, produzindo comportamentos e sentimentos novos, até opostos àqueles que a pessoa apresentava anteriormente. Tal fenômeno comportamental ocorre, em geral, quando as contingências são fortes. Por exemplo, um namorado, patrão, colega de trabalho ou de estudo, muito punitivos, podem deprimir o repertório de comportamentos que, sob controle de outras pessoas, produziam reforçadores positivos sociais generalizados. Ou novas situações exigem um repertório mais amplo, mais elaborado, que a pessoa não possui. Por exemplo, uma promoção para um cargo para o qual ela não está preparada, um grupo que tem interesses diferentes aos daqueles ao qual ela pertencia (por ex., deixou sua cidade e passou a fazer parte de um novo grupo universitário, com padrões de comportamentos sociais e acadêmicos mais exigentes). A pessoa poderá relatar que: a auto-estima e a autoconfiança diminuíram; que não tem vontade de fazer nada; que perdeu a alegria de viver; que se sente deprimida etc. A pessoa pode ou não discriminar as novas contingências que alteraram seu repertório operante e seus sentimentos. O mais comum é a pessoa relacionar o aparecimento das dificuldades comportamentais e dos sentimentos aversivos a mudanças que ocorreram na sua vida, com frases tais

como: “desde quando comecei este namoro; “desde quando troquei de emprego”; “desde quando mudei minha turma de amigos”, *sem ser capaz de identificar as alterações que ocorreram nas contingências*, a partir de tais mudanças na sua rotina. No caso de Rosana, o fato de o namorado ser atencioso com ela, não emitir comportamentos “suspeitos” (o que ela própria admite) em relação a outras garotas, não controla o comportamento “ciumento” dela. (Pode-se dizer que ela, no presente, reage ao SD “namorado” – não a *este namorado presente* – independente dos antecedentes e conseqüentes que o namorado atual produz. Mais precisamente, ela continua sob controle da *função* que os comportamentos de namorados anteriores tiveram no passado. Ela não é sensível às funções dos comportamentos do namorado atual. Ao se comportar de forma “ciumenta”, inclusive “agressiva”, ela produz evidências (o namorado emite “tactos” verbais) que a convencem de que foi injusta com ele. As conseqüências do comportamento de Rosana geram nela “alívio” (“Ele é honesto comigo”, por exemplo) e sentimentos de culpa (“Fui injusta com ele”; “Ele não merece o que fiz” etc.) e ansiedade (“Se continuar me comportando assim ele vai me largar”; “Ele vai encontrar uma menina melhor que eu” etc.)

3. Nomeando sentimentos

Antes de usar um termo para nomear um sentimento, a comunidade verbal, em particular o terapeuta, deve ter acesso às seguintes informações:

- a) Às contingências de reforçamento em operação. Esta informação é que permitirá estabelecer a inter-relação entre os três termos da tríplice contingência (antecedente-ação-consequente). Diferentes contingências podem produzir reações orgânicas que são sentidas como análogas (batimentos cardíacos acelerados, “formigamento”, “frio na barriga” etc.), mas produzidas por condições diferentes. Logo, identificar a reação orgânica apenas, não basta. A ameaça de apresentação de um evento aversivo inescapável produz alterações no desempenho operante, na linha de base (chamadas de ansiedade “negativa”), análogas à expectativa de um evento reforçador positivo não contingente (chamadas de ansiedade “positiva”), de acordo com Azrin e Hake (1969) e Guilhardi (1975).
- b) Aos comportamentos operantes públicos emitidos. Assim, por exemplo, respostas de fuga-esquiva indicam contingências aversivas; respostas de aproximação da consequência podem indicar contingências reforçadoras positivas;
- c) Aos comportamentos respondentes públicos (ruborização, contração da pupila, sudorese, por ex.) que podem ser observados diretamente;
- d) Aos comportamentos respondentes e operantes privados, através de inferência a partir de outras classes comportamentais observadas e da análise da operação de outras contingências, quando estas são acessíveis. Antes de fazer uma inferência, o terapeuta deve obter o maior número possível de evidências de ocorrências de outras classes comportamentais, com a mesma função do comportamento de interesse ou com ele relacionado. Veja as diferenças nas condições que se seguem. Se uma pessoa chora diante de outra, ela pode estar emitindo um operante diante de

um SD – a outra pessoa – e não estar “sentindo” tristeza; especialmente se, diante de uma terceira pessoa (novo SD), ela se comporta de modo antagônico: ri, emite ampla gama de operantes incompatíveis com o repertório debilitado de uma pessoa que está triste, deprimida. Diferentemente, se a pessoa chora, reduz sua alimentação, diminui sua produtividade profissional, esquiva-se de atividades de lazer etc., a inferência de que está, de fato, triste é mais provável.

- e) Aos comportamentos operantes e respondentes privados, através de questões do tipo: “O que você está sentindo?”; “O que você está pensando?”; “O que você pensou e sentiu naquele determinado momento?”. As respostas a tais questões não são necessariamente confiáveis. Em primeiro lugar, a pessoa pode ter baixo repertório de observação dos seus comportamentos – não fica sob controle das próprias respostas operantes e respondentes – e não “sabe” responder às questões propostas pelo terapeuta. Neste caso, o terapeuta deverá modelar comportamentos de tactos verbais sobre as reações do corpo e sobre comportamentos operantes que emite. Outra possibilidade é a pessoa omitir a informação. Isto só ficará claro se o terapeuta tiver possibilidade de manter o processo terapêutico por um longo período (fizer observações extensas dos comportamentos do seu cliente), o que aumentará a probabilidade de serem detectadas contradições ou de serem obtidas novas informações.
- f) Aos comportamentos operantes públicos correlatos (Skinner, 1945), que são igualmente produzidos pelas contingências de reforçamento e que acompanham comportamentos privados. Tais comportamentos correlatos podem fornecer informações sobre os comportamentos ou estados corporais (por exemplo, colocar a mão na região do corpo que dói; andar mancando porque o sapato apertado produz dor nos artelhos; dizer frases do tipo: “Não agüento minha enxaqueca”, “Sinto que meu estômago arde como fogo” etc.).

Ao relacionar *todas essas informações* (poderíamos acrescentar outras, como, por exemplo, a história de contingências da pessoa, o que não detalharemos agora para não estender exageradamente a discussão), o terapeuta está, então, em condições de atribuir ao *conjunto* um termo – arbitrário, convencionado pela comunidade verbal –, qual seja, o “sentimento” da pessoa. Note que, ao se basear na interação desse emaranhado de informações, o terapeuta tem dados empíricos e desempenhos funcionais mais confiáveis, nos quais pode se basear para propor o nome de um sentimento. Quanto mais elementos ele dispuser para observar, mais apropriada a nomeação de sentimento. Mesmo assim, o nome do sentimento (ansiedade, angústia, fobia etc.) não acrescenta nenhuma informação adicional que possa ajudar no processo terapêutico. Talvez a função de usar tais palavras seja a de facilitar a comunicação entre terapeuta-cliente (desde que fique claro para ambos o que elas descrevem) e a de manter uma tradição no relacionamento cliente-terapeuta, no qual se fala o tempo todo de sentimentos (mesmo não se tendo claro sobre o que se está falando). A mudança nessa tradição *deve ocorrer*, mas gradualmente. O terapeuta deve ensinar seu cliente a descrever contingências e não manter as verbalizações com termos do vernáculo cotidiano dos sentimentos.

Skinner escreveu sobre os dois efeitos do reforçamento: fortalecimento do comportamento e satisfação do indivíduo. Em suas palavras (Skinner, 1987):

“O resultado é facilmente descrito como um tema de sentimento porque os sentimentos em pauta estão intimamente ligados ao reforçamento. Assim, dizemos que coisas reforçadoras nos agradam, que gostamos delas, que as sentimos como boas. A associação de reforçamento com sentimentos é tão forte, que se costuma dizer que coisas reforçam porque as sentimos como boas ou as sentimos como boas porque elas reforçam. Deveríamos dizer, diferentemente, que sentimos as coisas como boas e que elas reforçam por causa do que aconteceu na evolução das espécies... É o efeito reforçador, não a tendência genética para comer, que relatamos quando dizemos que alimentos são ‘saborosos’.”

“O reforçamento, no entanto, tem um outro efeito: comportamento que é reforçado é mais provável de ocorrer novamente. Correndo o risco de ser seriamente incompreendido pelos críticos do behaviorismo, eu farei a distinção entre os efeitos de prazer e de fortalecimento. Eles ocorrem em diferentes momentos e são sentidos como coisas diferentes. Quando sentimos prazer, não estamos, necessariamente, sentindo uma maior inclinação para nos comportarmos da mesma maneira. Quando repetimos o comportamento que foi reforçado, por outro lado, nós não sentimos o efeito de prazer que sentimos no momento em que o reforçamento ocorreu”. (p. 17)

4. Relevância dos sentimentos no processo terapêutico

Com esta conceituação posso introduzir o papel dos sentimentos no processo terapêutico. Expressa de forma direta, a questão é: como as pessoas se sentem enquanto se comportam da forma que o fazem? *“A maneira como as pessoas sentem é, freqüentemente, tão importante quanto o que elas fazem.”* (Skinner, 1989, p. 3) Eu me atrevera a dizer: *até mais importante*. O ser humano *sente* antes de *saber*. A afirmação de que os sentimentos são mais importantes que os comportamentos pode suscitar as seguintes observações: se os sentimentos são comportamentos, então por que são mais importantes que os comportamentos? O que sustentaria a tese de que os sentimentos são mais importantes que os comportamentos? As contingências de reforçamento produzem comportamentos operantes (aos quais se costuma referir como “comportamentos”) e comportamentos respondentes e estados corporais (aos quais se costuma referir como “sentimentos”). Como produtos das contingências de reforçamento, deveríamos identificá-los como manifestações do organismo, produzidas pela interação entre o organismo e o ambiente, e poderiam ser todos chamados de comportamento. Após sua ocorrência, os comportamentos podem vir a ter função de estímulo e, como tal, são *antecedentes* e *externos* aos comportamentos que se seguem. Os comportamentos operantes podem ter função de SD (ao me lembrar de que são 8 horas ou ao olhar para o horário num relógio, dirijo-me ao telefone e peço desculpas porque chegarei atrasado a um compromisso previamente agendado); podem ter função aversiva (ao olhar para um acidente de carro, emito um comportamento de fuga desviando o olhar na direção oposta); podem ter função reforçadora (ao ouvir a voz de uma pessoa amiga, desloco-

me em sua direção e dou-lhe um abraço) etc. Todos esses comportamentos operantes ocorrem simultaneamente com os respondentes e com os estados corporais. O contato que a pessoa tem com os comportamentos respondentes é mais intenso e imediato, em função dos receptores intero e proprioceptivos aos quais ela responde *e a colocam sob controle de tais eventos corporais*, de tal maneira que as reações corporais funcionam como conseqüências mais imediatas que as conseqüências externas ao corpo, captadas pelos receptores exteroceptivos. Funcionam também como eventos antecedentes imediatos – SDs, SAs, SDps ou eliciadores – tanto para a emissão de comportamentos operantes como respondentes. É essa função *imediata* de antecedente eliciador, inerentes aos eventos corporais, que produz a impressão de que são causadores de comportamentos, como lembrou Skinner (1989) ao criticar a função causal dos sentimentos: “*O que sentimos são condições corporais... mas o que é sentido não é uma causa inicial ou iniciadora (do comportamento)*” (p. 4) (parênteses do autor do texto).

A prática da comunidade verbal em usar o termo *sentir* em relação às respostas respondentes e aos estados corporais, talvez, provenha dos receptores sensoriais –intero e proprioceptivos – envolvidos na percepção de tais manifestações do corpo. Por outro lado, o uso mais difundido do termo *observar* em relação aos comportamentos operantes pode provir dos receptores sensoriais – exteroceptivos – envolvidos na percepção de tais ações do corpo: observamos o comportamento, no sentido de que o vemos, o ouvimos etc. “*Sentir é uma espécie de ação sensorial, como ver e ouvir*” (Skinner, 1989, p. 3). Ou, um pouco mais claramente (Skinner, 1987):

“Sentimentos não estão fora do âmbito de uma ciência comportamental, no entanto. A questão não é o que são sentimentos, mas o que é sentido. Sentir é um verbo – assim como ver, ouvir ou saborear. Nós vemos, ouvimos e saboreamos coisas no mundo que nos cerca e sentimos coisas em nosso corpo. Quando nos sentimos doloridos, nós estamos sentindo músculos doloridos; quando nos sentimos cansados, estamos sentindo um corpo cansado; quando temos uma dor de dente estamos sentindo um dente inflamado. Sentir difere de outros tipos de sensações de várias maneiras. Por que aquilo que sentimos está sob nossa pele, não podemos escapar dele. Os órgãos dos sentidos com os quais sentimos não são tão facilmente observados como aqueles com os quais vemos coisas no mundo que nos cerca. E, não podemos relatar o que nós sentimos, tão precisamente como aquilo que nós vemos, porque falta àqueles que nos ensinam a fazê-lo informações sobre o corpo que sentimos”
(p. 16).

As distinções entre observar e sentir não se baseiam, portanto, na suposição de que observamos e sentimos fenômenos de diferentes naturezas. São todas manifestações corporais. Tais distinções só prevalecem porque a comunidade verbal conseqüência o uso discriminado dos termos – sentir e observar – ambos com sentido dualista. Seria preferível utilizar uma linguagem comportamental monista: a pessoa se comporta sob controle de manifestações do organismo, de respostas respondentes, por exemplo, ou sob controle de comportamentos operantes.

Consideremos os seguintes exemplos: no paradigma experimental da ansiedade a presença da luz (estímulo pré-aversivo exteroceptivo) desencadeia reações corporais *imediatas aversivas*; o choque que é associado à luz é apresentado somente após a luz e as reações corporais eliciadas por ela. Ou seja, antes de o choque ser apresentado, o organismo já começou a responder à simples sinalização de que ele virá. Mesmo que o choque seja intenso, sua duração, tipicamente, é breve, enquanto que as reações corporais aversivas se prolongam por mais tempo. No caso do ser humano, por condicionamento respondente, basta a pessoa pensar no estímulo pré-aversivo (que tem função de CS, estímulo condicionado aversivo) e as respostas respondentes aversivas são eliciadas, *sem necessidade* da apresentação do estímulo aversivo (choque, no exemplo do análogo experimental). E a apresentação do estímulo condicionado (CS) – pensar no evento pré-aversivo – pode se repetir inúmeras vezes, sem ser associada à apresentação do estímulo incondicionado (US), e *não se enfraquecer* a curto prazo. Considere outro exemplo: a perda de reforçadores positivos intensos. A remoção de tais reforços produz, imediatamente, reações respondentes aversivas, enquanto que os efeitos da remoção dos reforçadores positivos sobre o comportamento operante demoram para se manifestar: o enfraquecimento do repertório operante é gradual, a passagem do controle do comportamento atual e de novas classes comportamentais para outros reforçadores também é lenta. Assim como, apontado no exemplo anterior, basta a pessoa pensar no reforçador positivo perdido que, via condicionamento respondente, os comportamentos respondentes aversivos são eliciados, sem necessidade de que haja efetivamente uma nova perda dos reforçadores. Pode-se dizer que a evocação dos respondentes ocorre através de pensamentos, imagens etc. (como, por exemplo, pensar que a namorada está com outro, “vê-la” dançando com outro, imaginá-la entre as amigas, dizendo que não o quer mais...) sem necessidade da ocorrência da consequência real. Neste caso, pensamentos, imagens etc. têm a função de CS eliciador, da mesma maneira que pensar num limão ou “vê-lo” como uma imagem, sem que ele esteja presente, elicia salivação. Note que os comportamentos operantes pensar e imaginar não causam comportamentos, o que seria um equívoco conceitual. Pensar e imaginar, ao serem associados com o evento aversivo, adquirem a *função de estímulo eliciador condicionado*, ou seja, um evento comportamental pode ter função de estímulo. As reações respondentes são imediatas; e, provavelmente, por terem sido preservadas na espécie, pelo primeiro nível de seleção apontado por Skinner (1990), têm função de estímulo intenso. Mesmo que a função dos estados corporais e respondentes seja aversiva, isto é, produza sensações aversivas fortes, *delas não se pode fugir, nem se esquivar*: não são comportamentos operantes que podem alterar a consequência, mesmo porque o que sentimos está debaixo de nossa pele. Só resta aguardar o processo de extinção respondente (ou técnicas terapêuticas com componentes respondentes, tais como dessensibilização sistemática ou técnica implosiva). Numa situação de fuga-esquiva, os respondentes são eliciados *antes* que os comportamentos operantes possam ser emitidos. Há, pode-se dizer, um desamparo comportamental: nada se pode fazer, não há de imediato comportamento operante possível que altere os estados corporais. Nem sempre é possível afastar-se dos CSs que eliciam os respondentes, também é difícil não pensar nos CSs que eliciam os respondentes, pois as técnicas disponíveis para deter o pensamento envolvem um controle de comportamento muito frágil. O primeiro nível de seleção não nos preparou para lidar mais eficientemente com a dificuldade de enfraquecer ou eliminar de imediato as reações respondentes fortes, que

assim foram selecionadas na espécie, com valor de sobrevivência, mesmo quando eliciadas por eventos que adquiriram função aversiva ou reforçadora, via condicionamento respondente, durante a vida da pessoa (não são, portanto, típicas da espécie).

Há ainda um outro aspecto a ser destacado: a intensidade aversiva dos eventos corporais compete com a emissão de comportamentos operantes (tal fenômeno comportamental foi nomeado de supressão condicionada de comportamento operante, no paradigma de ansiedade de Estes-Skinner, 1941). A diminuição na probabilidade de emissão de comportamentos operantes, que vêm sendo mantidos por conseqüências reforçadoras disponíveis, e a redução na variabilidade comportamental, que poderia expor a pessoa a novas conseqüências reforçadoras, têm como resultado a alteração de contingências de reforçamento, possivelmente adequadas, em operação (por exemplo, diminui a freqüência de reforços positivos; comportamentos de fuga-esquiva de eventos aversivos deixam de ocorrer funcionalmente) e não aparecem comportamentos que podem produzir novas conseqüências mais favoráveis. Em suma, o que as contingências de reforçamento produzem, passa a fazer parte das próprias contingências (lembre-se que as inter-relações ambiente-organismo são dinâmicas, funcionais e nunca estáticas, nem circunscritas por limites arbitrários) e há aspectos das contingências que têm um papel mais rápido e eficiente que outros na determinação dos comportamentos que se seguem. Os estados corporais produzidos por contingências intensas têm tais funções adversas e imediatas. Comportar-se sob controle de conseqüências imediatas, muitas vezes, é desvantajoso para o indivíduo.

No cotidiano de uma pessoa, há inúmeras situações nas quais ela deveria se comportar sob controle das conseqüências a médio e longo prazo e não apenas sob a influência das conseqüências a curto prazo. Este ponto ganha especial notoriedade quando as conseqüências a curto prazo são gratificantes, mas aquelas a longo prazo são adversas. O exemplo mais notório é o uso indiscriminado de drogas, freqüentemente exibido para justificar este tipo de argumento. Ou a decisão de uma pessoa, que sob pressão familiar ou até mesmo do terapeuta, se afasta de uma pessoa e rompe um relacionamento tumultuado no presente, já que “ele a faz sofrer demais...” Ficar sob controle de regras externas à própria pessoa, por exemplo, sob a influência de amigos, pais etc., expressas por frases tais como: “Ele não é boa pessoa”; “Vocês são muito diferentes”; “É melhor sofrer agora com a separação do que amargar conseqüências mais drásticas no futuro” etc. não parece ser a melhor estratégia. Os sentimentos adversos produzidos a curto prazo pela separação – quando, por exemplo, o comportamento de separação que a pessoa emite foi governado por regras advindas de alguém do universo social relevante dela e não modelado pelas conseqüências advindas da interação da pessoa com o companheiro, podem ser muito fortes e vir a se intensificar na forma de depressão, ansiedade, medo, pânico etc., difíceis de ser superados. A experiência tem demonstrado que, diferentemente do que se apregoa, a melhor máxima deveria ser “Melhor mal acompanhado *por um pouco mais de tempo* do que só *desde já*”. A terapia comportamental tem sido exageradamente operante e precariamente respondente. *Precisamos aprender mais sobre as leis que regem os comportamentos respondentes.*

5. Algumas contingências sob as quais o terapeuta se comporta

Por que, então, o terapeuta se envolve neste equívoco de procedimento? O que deveria, então, ser feito? Há vários aspectos a serem considerados:

- a) O terapeuta comportamental tem sido exposto a uma forma de controle conceitual, durante a sua formação, que dá maior ênfase ao comportamento e menor relevância ao sentimento. Assim, emerge uma preocupação em alterar incontinentemente o comportamento considerado “inadequado”, sem uma avaliação mais abrangente de todo o contexto em que ocorrem as interações interpessoais. Seria crítica uma visão mais abrangente da questão comportamental analisada, uma avaliação que envolvesse pelo menos as seguintes preocupações: quem definiu as funções comportamentais dos eventos analisados? Em outras palavras, determinadas interações são de fato aversivas *para a pessoa envolvida* ou a função aversiva é definida por outrem? Existem outras interações em pauta com funções reforçadoras positivas? Como as funções aversivas e positivas interagem? Ao atuar sobre uma interação social em vigor, de forma a alterá-la, a pessoa tem presentemente, em seu repertório, comportamentos hábeis para substituir as conseqüências ora presentes por outras funcionalmente mais adequadas para a pessoa? Pense na possibilidade de remover (ao propor a separação de um casal, por exemplo; ou o desligamento de um emprego; ou o rompimento de uma amizade; etc.) as conseqüências aversivas operando na interação, mas, *conjuntamente*, remover conseqüências reforçadoras positivas que não virão a ser substituídas a curto prazo. Pense também nas funções de controle de estímulos que o outro tem para a pessoa: o outro pode ter a função de SD para evocar comportamentos que produzem reforçadores positivos, a partir de outras fontes com as quais ela não entraria em contato sozinha (com um namorado a pessoa viaja, vai ao cinema, sai com grupos de amigos; sem namorado fica em casa...). O outro pode também ter a função de SDp ou SΔ para comportamentos que podem, se forem emitidos, produzir conseqüências aversivas ou serem inconseqüentes (sujeitos à extinção). Assim, com o namorado – que teria a função de SΔ nos exemplos a seguir, – a pessoa deixa de freqüentar rodas de amigos que usam drogas; que programam encontros sociais inócuos e inconseqüentes; ou que propiciam conseqüências que produzem sentimentos de culpa etc. Ou ainda, o namorado pode ter função de SDp quando diz a ela: “Fico muito decepcionado com a negligência que você está tendo com seu horário de trabalho” ou “Preocupa-me como vai evoluir nossa relação se você continuar bebendo tanto...” etc. Tanto as funções de SD, como as de SΔ e SDp, do namorado, nos exemplos citados, são *desejáveis* e se perderiam caso ocorresse o rompimento do casal. São desejáveis no sentido de que aumentam a probabilidade de emissão de comportamentos que produzem reforçadores positivos e diminuem a probabilidade de emissão de comportamentos que produzem conseqüências aversivas ou não produzem conseqüências funcionalmente identificáveis (extinção).
- b) O terapeuta sofre pressão para produzir alterações a curto prazo, tanto por parte do cliente, como da comunidade social a que o cliente pertence (família, amigos etc.). Tal pressão surge na forma de questões ou comentários do tipo: “Continuo

deprimido”; “Até quando vai este sofrimento?”; “Não agüento mais a minha vida”; “Ele continua na mesma de sempre”; “Quando ele vai dar um jeito na sua vida?”; etc. As mudanças nos comportamentos operantes (usualmente se diz que a pessoa “tomou uma decisão”, “mudou o modo de agir” etc.) e as mudanças nos comportamentos respondentes e estados corporais (usualmente se diz que a pessoa “deixou de sofrer”, “finalmente se libertou”, “perdeu seus medos”, “está mais segura” etc.) não ocorrem da mesma forma e nem no mesmo ritmo. São sujeitas, cada uma delas, às leis próprias dos comportamentos operante e respondente. Assim, um sujeito experimental submetido a um procedimento de esquiva não sinalizada pode, rapidamente, emitir, de forma sistemática, o comportamento de fuga ou de esquiva funcionalmente adequado (pressionar uma barra, por exemplo) e ser reforçado negativamente: remove ou pospõe o choque. No entanto, as reações respondentes eliciadas pelos estímulos condicionados aversivos da situação experimental não desaparecerão a curto prazo, se é que desaparecerão. Explicitando melhor: um comportamento operante específico pode ser alterado prontamente através de uma consequência intensa (remoção de um evento aversivo ou apresentação de um reforçador positivo poderoso) ou através de uma regra com função de mando. Por exemplo, “Não lhe empresto mais o carro para fazer *esses* programas com *esses* amigos”; “Você está proibido de sair à noite até melhorarem suas notas”; “Aqui quem decide sou eu; não aceito insubordinação” etc. Mas, como ficam os sentimentos gerados em tais exemplos de controle aversivo? Os comportamentos respondentes são enfraquecidos, fundamentalmente, pelo processo de extinção: os estímulos condicionados reforçadores devem ser apresentados e não ser associados com os estímulos incondicionados reforçadores. No experimento clássico de Pavlov, o som (estímulo condicionado que elicia salivação) deixa de ser associado com a comida (estímulo incondicionado) até o som perder a função eliciadora condicionada (extinção respondente). Assim, ouvir uma música que esteve associada com bons momentos vividos com o namorado evoca comportamentos operantes, tais como pensar no namorado, “vê-lo” sem que esteja presente etc. (função de SD da música) e elicia reações corporais respondentes (função de estímulo condicionado respondente da música) e a pessoa relatará que se sente bem, feliz etc. Se os bons momentos forem se tornando raros, a associação se enfraquece e a música perderá progressivamente suas funções de SD e CS (ocorrerá o *processo* de extinção das duas funções do estímulo). Se houver uma ruptura brusca do relacionamento, o *processo* de extinção das funções do estímulo não ocorrerá: ao ouvir a música a pessoa pensará no namorado, “verá” coisas que viveram juntos (operantes) e terá reações respondentes associadas ao bom relacionamento prévio, portanto, comportamentos emitidos e eliciados durante o período de convivência agradável. Há, porém, um novo elemento no contexto: a pessoa perdeu o namorado, e a música adquire de imediato uma nova função: sinaliza que houve perda de todos os reforçadores advindos ou associados ao namorado. Haverá, então, comportamentos operantes e respondentes evocados e eliciados pela perda e a pessoa dirá: “Penso o tempo todo que o perdi” e relatará sentimentos aversivos (“Estou sofrendo muito...”). É a *superposição* das funções do estímulo: SD e CS associados a eventos reforçadores e SΔ ou SDp (estímulo discriminativo de contingências de punição pela perda de reforçadores positivos) ou CS sem associação com eventos reforçadores que deve ser considerada na análise

dos comportamentos e sentimentos produzidos. Falo em superposição de funções porque as funções reforçadoras ainda não perderam tal função original, mas as novas funções já estão operando, uma vez que as contingências atuais são outras e também há superposição dos comportamentos respondentes e operantes, uma vez que uns e outros ocorrem sempre simultaneamente. O que a pessoa relata como “sofrimento” é causado pela mudança brusca na função do estímulo. Conclui-se, então, que é preferível – se isso for possível – um processo lento de rompimento, que propicie a ocorrência natural do processo de extinção. Numa perspectiva comportamental, “um processo lento de rompimento” significa que sucessivos CSs deixam de ser associados com USs (extinção respondente), tais como parar de ir ao cinema, a shows, de ouvir música etc. com o companheiro (o companheiro perde a função de CS, pois deixa de ser associado com os estímulos US gratificantes presentes em tais atividades). Note que tal procedimento respondente se superpõe ao procedimento operante de reduzir os SDs que propiciam a ocasião para a emissão de comportamentos operantes conseqüenciados com reforço positivo, bem como ao procedimento de extinção para sucessivas classes de comportamentos operantes (deixo de comemorar datas anteriormente significativas; não elogio determinadas classes de desempenhos, como costumava fazer etc.). (Na prática, o fenômeno é mais complexo do que aqui foi exposto, uma vez que outras contingências estão operando simultaneamente, como por exemplo, reforçamento positivo intermitente).

A outra maneira de enfraquecer os comportamentos respondentes é através da *mudança da função* do estímulo condicionado, originalmente reforçador, para estímulo condicionado aversivo, a partir de novas associações, agora com estímulo reforçador negativo. Assim, se o namorado muda seus comportamentos, passando por exemplo, a se comportar de modo agressivo, punitivo, ele adquire a função de estímulo condicionado aversivo e começa a gerar – pela simples presença ou aproximação – respostas respondentes típicas de ansiedade e medo. Assim, expor o namorado à namorada vai tornando-o progressivamente mais aversivo na relação, o que aumentará a probabilidade de ocorrerem comportamentos de fuga-esquiva (operantes), tais como a separação do casal, bem como, reações respondentes desagradáveis que, com o rompimento, desaparecerão e darão lugar a sentimentos de alívio. Segundo Skinner (1989):

“A situação em que o comportamento ocorre, ou algum aspecto do próprio comportamento, torna-se aversiva e, em conseqüência, pode reforçar negativamente formas alternativas de comportamento. Quando a punição é imposta por outra pessoa, como freqüentemente acontece, ela quase nunca é imediatamente contingente ao que é feito, e é mais provável que funcione via condicionamento respondente.”
(p. 78)

Deste ponto de vista, se os encontros forem proibidos ou espaçados o processo comportamental de fuga-esquiva e os sentimentos de alívio (ambos desejáveis, no exemplo) serão dificultados. Deve ser salientado que um processo comportamental não exclui e nem se isola do outro: operante e respondente ocorrem simultaneamente e se influenciam reciprocamente. No caso da relação afetiva em crise, sugerida no exemplo, provavelmente a melhor estratégia terapêutica seria não interferir inicialmente de forma

direta para alterar as contingências naturais em operação, caracterizadas pela interação entre vários procedimentos, quais sejam:

- punição operante aplicada pelo namorado nas ocasiões em que critica, grita com a namorada ou se afasta dela contingente a comportamentos por ela emitidos;
- extinção operante aplicada pelo namorado quando a ignora e mantém-se afastado por longos períodos;
- extinção respondente: a presença do namorado (CS) deixa de ser associada a reforçadores positivos (US);
- condicionamento respondente aversivo, uma vez que a presença do namorado (CS) passa a ser associada à apresentação de eventos aversivos (US).

No entanto, cabe ao terapeuta sistematizar e explicitar para o cliente os procedimentos em operação; torná-lo, enfim, consciente dos controles comportamentais a que está submetido, enquanto as contingências produzem as alterações comportamentais e afetivas que são inerentes às suas funções. Mais especificamente, o terapeuta emite tautos verbais: descreve as interações comportamentais que estão se desenrolando entre os namorados e dá-lhes a denominação técnica e a definição conceitual mais precisa possível (por ex., extinção, punição positiva etc.), a fim de que o cliente fique ciente (consciente) do que ocorre, enquanto experiência na prática os efeitos das conseqüências de seus comportamentos. O terapeuta deve, enfim, colocar o comportamento do cliente sob controle das mudanças comportamentais que decorrem da atuação das contingências, já que *as alterações nos comportamentos* são as únicas evidências confiáveis de quais contingências estão em operação (descrever uma seqüência composta por antecedente-resposta-consequente pode *sugerir* uma dada contingência, mas apenas o produto comportamental, que decorre em função de tal seqüência, prova qual é a contingência). Ensinar os termos técnicos e os conceitos para os clientes tem a vantagem importante de colocá-los sob controle de um *conceito* comportamental e não apenas de um *exemplo* de interação social. A partir do momento em que o cliente reage a um conceito, ele está apto a fazer generalizações e estabelecer relações de equivalência, *independentemente* do terapeuta. A capacidade de fazer generalizações deve ser programada pelo terapeuta, pois é um objetivo da terapia levar o cliente a analisar e lidar com seu mundo sem ajuda terapêutica adicional. Citando Skinner (1989).

“Não é todo problema que pode ser resolvido mediante a aplicação de uma regra; sendo assim, os terapeutas precisam ir um passo à frente e ensinar seus clientes como construir suas próprias regras. Isso significa ensinar-lhes algo sobre a análise do comportamento, usualmente uma tarefa mais fácil do que ensiná-los a alterar seus sentimentos ou estados da mente”. (p. 81)

Os processos de extinção, lentos por um lado, apresentam algumas vantagens importantes raramente destacadas. Em primeiro lugar, permitem uma apropriada adaptação do indivíduo às suas próprias respostas emocionais, já que elas são intensas no início (fato enfatizado na literatura pertinente e lamentado pelos efeitos colaterais

que o acompanham, em particular, a agressividade contra objetos e pessoas), mas diminuem de intensidade até níveis operantes ou variações de intensidade típicas para os organismos de determinada espécie. Em segundo lugar, as variações comportamentais que ocorrem durante as extinções são conseqüenciadas pelo ambiente natural em que a pessoa está inserida e ocorre uma seleção das variantes comportamentais dentro do contexto natural, sem a influência arbitrária do controle exercido pelas regras emitidas por um agente social específico munido de algum tipo de poder também arbitrário. Esta segunda característica do processo comportamental, durante a extinção, propicia a aquisição de repertório para lidar, de maneira mais natural, com as mudanças de contingências, pois dá tempo ou cria possibilidades para as agências controladoras externas, como as ações do terapeuta, por exemplo, atuarem em conjunto com as contingências naturais (por exemplo, começar novas atividades, como um curso de idiomas, freqüentar academia de ginástica, retomar atividades com grupo de amigos etc., que fornecem a ocasião para a pessoa entrar em contato com conseqüências reforçadoras até então não disponíveis para ela) para a ampliação de repertório comportamental de enfrentamento da nova realidade e desenvolvimento de respostas emocionais e afetivas adequadas. Frases do tipo: “Eu não sei se deveria ter terminado meu namoro”; “Precipitei-me pedindo demissão”; “Desde que me separei do meu marido não encontrei mais paz” etc. revelam que o cliente tomou decisões sob controle de contingências coercitivas e:

- não houve tempo de exposição às contingências para que as reações emocionais atingissem um nível baixo, de tal modo que o estado de conforto estivesse associado a contingências que não justificassem nenhum comportamento de fuga-esquiva. Na prática, por exemplo, a relação com o namorado é aversiva e produz um comportamento de fuga-esquiva imediato, com alívio imediato. No entanto, a exposição à condição aversiva não foi suficiente para diminuir o valor reforçador positivo do namorado, daí a pessoa relatar que não deveria ter terminado o namoro. Ou
- pelo contrário, as contingências aversivas não atuaram por tempo suficiente para que atingissem um grau de aversividade suficientemente intenso, de tal modo que o estado de desconforto estivesse associado a contingências que justificassem, sem dúvidas, comportamentos de fuga-esquiva. Por exemplo, apareceriam verbalizações como “Precipitei-me. Ele não é tão ruim assim...” Ou, ainda mais,
- há necessidade de maior tempo de exposição aos procedimentos para que as respostas emocionais atinjam um nível de neutralidade associado às contingências, em relação às quais a perda ou apresentação das conseqüências fosse irrelevante, de forma a não propiciar o lamento de reforçadores positivos perdidos ou apreensão com a apresentação de reforçadores negativos. Por exemplo, os comportamentos do namorado não têm mais função aversiva, nem reforçadora relevante, resultado de procedimento de extinção. Ou, finalmente,
- não foram instalados comportamentos suficientes e eficientes para permitir ao indivíduo lidar satisfatoriamente com as contingências de reforçamento de sua nova realidade social.

Foi explicitado acima que o terapeuta emite tectos sobre as contingências de reforçamento em funcionamento. O papel dele não se restringe, porém, a tal descrição. As contingências de reforçamento produzem comportamentos que são mais prováveis naquela determinada pessoa, em função da história dela de contato com contingências. Portanto, outros comportamentos seriam possíveis sob as mesmas contingências atuais. Assim, por exemplo, diante de uma contingência coercitiva expressa pelo namorado na seguinte verbalização: “Se você sair de casa com suas amigas, então nunca mais olhe para minha cara”, a garota pode ficar em casa sem ousar desafiá-lo ou mostrar que não há razões para ele exigir isso dela e sair com as amigas. Diante disso, cabe ao terapeuta a partir de um determinado momento do processo terapêutico, modelar ou dar SDs para a emissão de novas classes comportamentais, que possam produzir novos reforçadores positivos ou que possam alterar e enfraquecer os comportamentos coercitivos do namorado. Não se deve supor que a pessoa emite os comportamentos que *quer* emitir e temos que respeitá-la. Ela emite os comportamentos que tem sido *capaz* de emitir diante de determinadas contingências e cabe ao terapeuta ajudá-la a ampliar e até mesmo alterar o repertório de comportamentos possíveis diante de tais contingências. Skinner (1978) afirmou:

“O manejo efetivo do comportamento humano é ameaçado quando recorremos aos sentimentos e às idéias para explicar o comportamento. Ao fazê-lo negligenciamos contingências de reforçamento úteis.” (p. X)

c) A concepção que o terapeuta tem do controle coercitivo é outro obstáculo importante para uma vida com sentimentos saudáveis. A preocupação com o comportamento pode levar a concepção de que basta (e isso é um equívoco), diante do controle aversivo, comportamentos adequados de fuga-esquiva, de tal maneira que os eventos aversivos sejam afastados ou adiados, através de comportamentos mantidos por reforçamento negativo. A eficiência comportamental mantida por reforçamento negativo pode ser elogiada quanto à *função dos comportamentos*, mas não necessariamente quanto aos *sentimentos* que acompanham contingências de fuga-esquiva. O encadeamento: sentimentos de ansiedade, de medo, de preocupação, normalmente associados com contingências coercitivas, seguidos por sentimentos de alívio temporário, normalmente associados com contingências de reforçamento negativo, depois, novamente, ansiedade para, mais uma vez, seguir-se alívio e assim sucessivamente, gera patologia comportamental. O enfoque, repita-se, no comportamento de fuga-esquiva não altera as macro contingências em operação, pois não altera a fonte do controle coercitivo. A função do terapeuta não é a de ensinar respostas de fuga-esquiva para o cliente se defender do controle aversivo; a função do terapeuta é *desenvolver comportamentos de contra-controle que removam ou alterem definitivamente a fonte do controle coercitivo*. O *contra-controle* é, em essência, um conjunto de comportamentos de fuga-esquiva, mas o que se deve destacar é que a ênfase do terapeuta deve ser direcionada para alterar ou remover os comportamentos coercitivos do controlador e não, apenas, para se defender desse controlador. Os clientes bem sucedidos no contra-controle descrevem os resultados com frases, tais como “sinto que perdi um grande medo”, “sinto-me livre”, “não me sinto mais ‘pisando em ovos’ ”. Os ganhos emocionais

que se tem com o contra-controle são imensos e quebra-se a seqüência ansiedade-alívio-ansiedade-alívio, substituindo-a por sentimentos duradouros de bem-estar, segurança, tranqüilidade, satisfação, produzidos por contingências permanentes de reforçamento positivo, com padrões bem instalados de comportamentos aptos para serem consequenciados positivamente.

Referências

- Azrin, N. H. e Hake, D. F. (1969). Positive conditioned suppression: conditioned suppression using positive reinforcers as the unconditioned stimuli. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 2, 167-173.
- Catania, A. C. (Ed.) (1968). *Contemporary Research in Operant Behavior*. Scott, Foresman and Company: Glenview, Illinois.
- Epstein, R. (1980) (Ed.). *Notebooks, B. F. Skinner*. Prentice-Hall: Englewood Cliffs, New Jersey.
- Estes, W. K. e Skinner, B. F. (1941). Some quantitative properties of anxiety. *Journal of Experimental Psychology*, 29, 390-400.
- Goldiamond, I. (1970). Human control over human behavior. Citado por T. V. J. Layng e P. T. Andronis (1984). Toward a functional analysis of delusional speech and hallucinatory behavior. *The Behavior Analyst*, 7, 139 – 156.
- Guilhardi, H. J. (1975). Supressão condicionada positiva: efeitos de duração do estímulo que precede reforço não contingente e de freqüência de reforço contingente. Tese de mestrado, USP.
- Layng, T. V. J., e Andronis, P. T. (1984). Toward a functional analysis of delusional speech and hallucinatory behavior. *The Behavior Analyst*, 7, 139 – 156.
- Matos, M. A. (1997). Com o que o Behaviorismo radical trabalha. Em Roberto Alves Banaco (Org.). *Sobre Comportamento e Cognição*, Vol. I, Santo André: ESETec Editores Associados.
- Skinner, B. F. (1945). The operational analysis of psychological terms. *Psychological Review*, 52, 270-277.
- Skinner, B. F. (1959). *Cumulative Record: a Selection of Papers*. Appleton – Century – Crofts: New York.
- Skinner, B. F. (1978). *Reflections on Behaviorism and Society*. Prentice-Hall: Englewood Cliffs: New Jersey.
- Skinner, B. F. (1980). *Contingências de Reforço: uma análise teórica*. São Paulo: Abril Cultural. Publicação original 1969.

Skinner, B. F. (1987). *Upon further reflection*. Prentice-Hall: Englewood Cliffs, N. J.

Skinner B. F. (1989). *Recent Issues in the Analysis of Behavior*. Merrill Publishing Company: Columbus, Ohio.

Skinner, B. F. (1990). Can Psychology be a science of mind? *American Psychologist*, 45 (11): 1206 –1210.