

UM POUCO MAIS SOBRE AUTOESTIMA

HÉLIO JOSÉ GUILHARDI¹

Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento
Campinas – SP

O terapeuta muitas vezes se vê inclinado a afirmar que determinadas dificuldades do cliente se devem à baixa autoestima. Como consequência de tal concepção, então, a superação das dificuldades se dará a partir da melhora na autoestima. Assim, são comuns frases tais como: “Você suporta o desdém de Felipe *porque tem baixa autoestima*”; “Você nem sequer tenta melhorar sua vida afetiva *porque tem baixa autoestima*”; “Você não encontra ninguém com quem possa se relacionar afetivamente *porque tem baixa autoestima...*” Todas as frases estão conceitualmente erradas. Autoestima é um termo que se refere² a sentimento e, como tal, ela é função de contingências de reforçamento (Guilhardi, 2002) e sentimento não causa comportamento (Skinner, 1991, 1993). Mas, por que uma pessoa tende a atribuir aos sentimentos a propriedade de causa de comportamentos? A mera sequência temporal não é razão suficiente. Skinner, no texto que se segue, sugere outras possibilidades:

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

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

Como conceituar, então, as dificuldades dos clientes expressas pelas frases acima? Pode-se começar afirmando que a pessoa tem déficits de comportamentos, denominados de comportamentos de autoestima, bem como de sentimentos, rotulados de sentimentos de autoestima. Tais déficits são resultado das interações entre história de contingências de reforçamento e contingências de reforçamento atualmente em operação. A história de contingências pode ou não ter instalado comportamentos e

¹ Abril 2013. Revisto em novembro 2015

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

sentimentos de autoestima. Uma vez que são resultado de contingências de reforçamento – não são traços de personalidade e nem intrínsecos à natureza humana –, comportamentos e sentimentos, de qualquer denominação, precisam ser instalados e, para persistirem no tempo e se generalizarem para diversos contextos, precisam ser conseqüenciados por contingências de reforçamento atuais, pois se não o forem se enfraquecerão e, se expostos a contingências de reforçamento aversivas, serão substituídos por outros comportamentos e outros sentimentos (neste caso, de baixa autoestima, ansiedade etc.).

Em relação à atribuição de função causal aos sentimentos, William James propôs uma concepção alternativa, que se foi um progresso em relação às anteriores, ainda assim não avançou o suficiente. Skinner (1991) deixou claro que sentimentos e comportamentos – como manifestações do organismo – são produtos da história de contingências de reforçamento e das contingências presentemente em ação. Assim se expressou:

“Com certeza há séculos se diz que nos comportamos de uma dada maneira por causa de nossos sentimentos. Comemos porque sentimos fome, brigamos porque sentimos raiva e, em geral, agimos de acordo com o que estamos sentindo. Se isso fosse verdadeiro, nosso deficiente conhecimento dos sentimentos seria desastroso. A Ciência do Comportamento não seria possível. Mas o que é sentido não é uma causa inicial ou iniciadora. William James estava completamente equivocado com seus ‘porquês’. Não choramos porque estamos tristes, nem sentimos tristeza porque choramos; choramos e sentimos tristeza porque alguma coisa aconteceu (talvez alguém a quem amávamos tenha morrido). É fácil confundir o que sentimos como causa, porque nós o sentimos enquanto estamos nos comportando (ou mesmo antes de nos comportarmos), mas os eventos que são responsáveis pelo que fazemos (e portanto pelo que sentimos) permanecem num passado realmente distante. A Análise Experimental do Comportamento favorece a nossa compreensão dos sentimentos por esclarecer os papéis dos ambientes passado e presente.” (Skinner, 1991, p.15).

Comportamentos que poderiam ser rotulados como de autoestima são aqueles que, ao serem emitidos, produzem reforços positivos sociais generalizados para quem os emite, e que minimizam, pospõem ou eliminam reforços negativos (eventos aversivos) sociais generalizados. A emissão de comportamentos dentro das duas classes comportamentais apontadas é acompanhada de sentimentos de bem-estar (e demais sentimentos produzidos por contingências de reforçamento positivo) e de alívio (e demais sentimentos produzidos por contingências de reforçamento negativo), sem a presença de sentimentos de culpa, de medo, de arrependimento etc. (e demais sentimentos produzidos por contingências de reforçamento coercitivas). A pessoa dotada de repertório e sentimentos de autoestima se descreve como tendo feito o que precisava ser feito e se sente em paz com seus sentimentos, mesmo quando há sentimentos de dor (a vida é um processo difícil que envolve necessariamente sofrimento), pois a pessoa tem consciência de que a dor imediata é passageira e precisa ser enfrentada no momento, a fim de evitar que se transforme em dor crônica, eventualmente mais destrutiva no futuro. Viver sem sofrer é utopia; viver cronicamente em sofrimento é opção desastrosa!

CASO MÁRCIA

Márcia é uma garota de 22 anos que procurou a clínica com a queixa de “depressão”. Ela detalhou o que chamou de depressão: “Tenho tudo na vida que uma pessoa da minha idade almeja, mas não me sinto feliz. Vivo sempre insegura, triste, as coisas não têm graça, não curto meu dia a dia. Tenho namorado, o Felipe de 22 anos. Ele estuda em São Paulo, e eu faço curso de Direito em Campinas. Namoramos desde os 18 anos. Começamos a sair no cursinho e, desde então, estamos juntos. Tenho poucas amigas, saio pouco com elas. Ele é diferente de mim: é muito sociável e adora estar com a turma dele. Meus amigos são os amigos dele. Quero dizer, quando saímos em grupo eu saio com a turma dele e as namoradas deles. Não tenho ânimo para fazer nada além de frequentar a Faculdade. Minhas amigas dizem que não me valorizo. Falam que sou bonita, inteligente, meiga... mas não sei me dar valor. Insistem que preciso melhorar minha autoestima. Todo mundo acha que meu problema é o namoro. —O Felipe faz você de boba... Você não reage; só faz aquilo que ele quer... É o que todo mundo fala! Acho que eles têm razão, mas não consigo ser diferente. Tenho ciúmes dele, morro de medo de perdê-lo. Acho que sou chata, se ele me deixar não vou conseguir encontrar mais ninguém. Sinto-me prisioneira de minha rotina. Tenho poucas iniciativas. Fico mais à vontade, sinto-me mais segura, vivendo o mesmo cotidiano: ir à escola, estudar, ajudar em casa, ver TV, dormir... só mudo um pouco no fim de semana. Aí faço algumas coisas com o Felipe... Domingo à noite ele volta para São Paulo. E tudo recomeça. Até dói meu peito quando começa a chegar a tarde de domingo. Tenho vontade de chorar. Me controlo, mas é a vontade que eu tenho! Meus pais, diferentes de minhas amigas, têm uma reação diferente. Acham o Felipe um bom rapaz, de boa família! Acham natural que ele ‘curta’ a vida. —Afinal, é ainda jovem, vivem repetindo. —Você acha que existem tantos bons rapazes por aí?, me perguntam. Incentivam meu namoro e repetem que devo ter paciência. —Quando ele se formar, tudo vai mudar, dizem como se esperassem que depois da formatura viessem emprego, casamento, filhos...! Fico perdida e não sei o que fazer. Amo o Felipe, nem noto a presença de outros rapazes, não ligo por ficar em casa, sou acomodada, não é minha praia ir a baladas, sair com amigas...”

A rotina de Márcia e Felipe no fim de semana foi resumida da seguinte forma: “Felipe chega de São Paulo na sexta-feira. Falamos durante a semana por *skype*; sei o que ele faz em São Paulo pelo *Face*... É cheio de atividades. Ele é muito sociável e seguro de si: sempre rodeado de amigos e amigas, conhece a vida de São Paulo. Sempre repete que está na idade de curtir. Não sei bem o que represento na vida dele. Afinal, acho que sou a parte mais chata da semana dele. Ele não fala diretamente isso. Sou eu que me sinto assim. Mas minhas sensações não vem do nada! Ele chega na sexta, mas não saímos. Diz que é a noite para curtir os amigos. Nem sei como as namoradas dos amigos lidam com isso... nunca conversamos sobre isso. Acho que é meu problema e não tenho que dividir com ninguém. Às vezes, até meus pais acham as atitudes dele exageradas... Nessa hora me sinto entendida, mas dura pouco. Logo, meu pai, principalmente ele, vem com frases batidas: —É jovem, tem muitos amigos, é fase... Isso passa! Minha mãe, por sua vez, procura me apoiar, pelo menos entendo assim, repetindo —Tenha paciência..., e me chama para ajudá-la em alguma tarefa de casa, para ver TV com ela etc. Não me incentivam a procurar minhas amigas, pois como eles dizem —Elas têm seus programas, seus namorados... Sábado, joga tênis — tem aula pela manhã no Clube! Almoça com a família. A mãe dele me adora. O pai me trata bem, mas é muito parecido com o Felipe: sempre na dele. Duvido que minha sogra seja feliz. À noite saímos, em

geral, com outros casais! Diz que vem me buscar às oito, aparece nove e meia. É quando fico mais tempo com ele... balada, festinha na casa de alguém... (Em casa não vem muito. Meus pais são sistemáticos e não me sinto à vontade para organizar nada em casa...). Volto para casa de madrugada. É uma das piores horas: sinto um vazio, me aperta o peito, demoro a dormir. Domingo, às vezes, vamos a churrasco na casa de alguém, outras vezes nem isso. Em datas, ele almoça com a gente. Ele se dá bem com meu pai. Sempre alegre, tem assunto... Meu pai se sai bem socialmente com ele, mas não curte muito, pois a sociabilidade de meu pai é para 'uso externo'. No fundo não gosta de estar com pessoas, prefere seus livros, DVDs... Minha mãe puxa o saco dele... Sempre repete: —Ele é muito novo, vai amadurecer... Dá para viver assim? Não sei o que fazer. Não consigo melhorar o relacionamento; não consigo me afastar dele. Vivo numa prisão afetiva!”

HISTÓRIA DE CONTINGÊNCIAS DE REFORÇAMENTO

Segue-se um resumo de como Márcia descreveu sua infância no ambiente escolar e no contexto familiar:

Sempre foi uma ótima filha. Desde pequena os pais a descreviam como muito madura para a idade. Era super obediente, boa aluna, colaborava nos trabalhos caseiros, muitas vezes sem necessidade de a mãe solicitar ajuda. Na escola se destacava pelas notas e disciplina. As professoras do Fundamental descreviam-na como muito quietinha, só falava quando solicitada, era muito cuidadosa com o material escolar, fazia as lições com capricho e correção. Tinha sempre um grupinho de amigas com quem brincava no recreio. Não era propriamente uma líder, mas participava das brincadeiras e jogos, embora sem muito destaque, mas com desempenho “normal”. Tinha boa disciplina para estudar. Mesmo quando as exigências acadêmicas aumentaram, no Segundo Grau, não teve dificuldades para se adequar às exigências. Tinha mais facilidade com disciplinas “humanas”, mas mesmo nas matérias “científicas” seu desempenho era dos melhores.

Sua vida social na adolescência foi restrita, de acordo com sua avaliação. Os pais não lhe deram muita liberdade para frequentar festinhas: tinham que saber aonde ia, quem eram as amigas com quem sairia e se ocupavam em levá-la e ir buscá-la. Acomodou-se com tais restrições, de tal maneira que se sentia diferente das amigas, com menos liberdade, no entanto, não questionava os limites dos pais. Acostumou-se com as rotinas dos fins de semana. Quando alguma amiga a convidava para alguma festa ou para sair, sua primeira preocupação era com a reação negativa dos pais se lhes solicitasse permissão para sair. Antecipava-se e dava uma desculpa para recusar o convite. Seu apelido entre as amigas era “Noviça”. Detestava esse termo de mau gosto, mas limitava-se a sorrir e pensava: “Um dia vou ter namorado e ninguém mais vai rir de mim!” Os pais de Márcia não tinham hábitos de convivência social com amigos: raramente – quase nunca – saíam com outras pessoas que não fossem familiares; tampouco recebiam amigos em casa. Tal padrão de isolamento social extrafamiliar se generalizou para a vida social de Márcia: não se sentia à vontade para receber colegas – amigas mesmo não se lembra de nomear nenhuma – em casa e nem de frequentar as casas delas. Era sistemática e boazinha com as colegas de classe, mas suas interações se restringiam ao ambiente ou às atividades escolares. Não se sentia excluída; pelo

contrário, era convidada para sair, para participar de programas de jovens, mas sua postura era sistemática: —Não vai dar... Meus tios virão para jantar em casa... O Felipe estará aqui no fim de semana... Tais recusas lhe causavam sentimentos ambivalentes: por um lado, gostaria de sair com as meninas, de se sentir “mais igual” a elas; por outro lado, sentia-se aliviada por não quebrar as expectativas dos pais de passarem juntos os fins de semana e por não “decepcionar” Felipe (o termo é mesmo dela!), pois entendia que ele esperava dela total disponibilidade. Desta maneira, os fins de semana eram, sistematicamente, programados com a família. Os tios vinham até sua casa, os avós maternos estavam sempre presentes e, eventualmente, os encontros ocorriam na casa de um dos tios. Acostumou-se com tal rotina e não se queixava; dizia que muitas vezes achava monótono aquele “mesmismo”, mas nunca se propôs questionar o esquema familiar. Seus pais eram carinhosos com ela, sempre valorizavam o bom desempenho escolar e a participação nos afazeres domésticos. A frase que mais ouvia era que estudar lhe proporcionaria um futuro melhor e que precisava saber as tarefas básicas da casa, pois um dia seria responsável – como a mãe – pela organização e manutenção das tarefas domésticas. Ajudar a mãe não a incomodava: —Gosto de “mexer” na cozinha e adoro ver a casa arrumada, repetia. Quanto aos estudos, era de dedicação total. Havia componentes de fuga-esquiva no comportamento de estudar: —Eu competia comigo mesma: se tirava uma nota alta, me desafiava a melhorar ou a manter o mesmo nível. Estudar até altas horas, estudar nos fins de semana era muito natural para mim. Eu não sei dizer se gostava tanto assim de estudar ou se era uma fuga para me manter ocupada. De qualquer maneira, me fazia bem ver a reação de meus pais (em particular, do meu pai – ele é advogado) com minhas notas. Me sentia mal só em pensar que poderia decepcioná-lo com uma nota menor! Acho que ser boa aluna, boa filha, não criar problemas para meus pais era para mim muito natural! Acho que nunca pensei exatamente no que eu queria fazer, como queria viver... Tava bom assim! Às vezes, me percebia triste, com uma sensação de solidão... mas o que me cercava me bastava. Meus dias eram, por assim dizer, “nublados”!

Conheceu Felipe no último ano do Ensino Médio. Começaram a namorar com o consentimento dos pais. Os programas com o namorado eram controlados por eles: limitavam os horários de namoro e os dias em que podiam se ver. Pode-se concluir que a maneira de viver de Márcia, incluindo as restrições impostas pelos pais dela, era muito conveniente para Felipe, pois facilitavam para ele a manutenção de uma rotina que se tornou (ou se manteve) habitual: ficar mais tempo com os amigos em atividades de sua preferência e dedicar pouco tempo para Márcia! Cobravam dela (não dele) que fosse mais atencioso com ela: —Você precisa se impor; ele só pensa nele!, mas as mensagens eram contraditórias. Em sem número de situações a mensagem era: —Tenha paciência... Além disso, os pais não colaboravam: não a incentivavam a participar de atividades com ele; feriados eram, primordialmente, com a família; viajarem juntos nem pensar...

ANÁLISE DO TERAPEUTA SOBRE O DESENVOLVIMENTO COMPORTAMENTAL E AFETIVO DE MÁRCIA

Márcia viveu num ambiente familiar coercitivo ameno. Os pais não precisavam usar procedimentos punitivos explícitos. Não havia castigos, restrições de privilégios contingentes a comportamentos indesejados de Márcia; apenas regras que limitavam acesso a reforçadores positivos e especificavam quais comportamentos deviam ser emitidos, a fim de evitar críticas, reprovações ou qualquer outra forma de consequência aversiva. Os pais não eram explicitamente punitivos porque Márcia se comportava de maneira a poupá-los da necessidade de puni-la. Basicamente, o repertório comportamental dela era composto por comportamentos de fuga-esquiva do controle coercitivo. Os sentimentos que experimentava em tal contexto eram de preocupação, ansiedade, frustração, tristeza, enfado, alívio, culpa...

Márcia não tinha consciência de tal controle, pois os comportamentos de fuga-esquiva eram avaliados como comportamentos adequados para o grupo social significativo com quem vivia: a família a considerava uma ótima filha e a escola uma ótima aluna. Seus comportamentos eram conseqüenciados com aprovação, elogio, carinho etc. em casa; com boas notas e aprovação na escola. Acrescente-se que o repertório funcionalmente eficaz de esquiva protege a pessoa de entrar em contato com conseqüências aversivas. É como se a consequência aversiva não existisse e o controle comportamental fosse por reforçamento positivo. Ela própria afirmava que os pais eram presentes, atenciosos, carinhosos, justos, tranquilos etc. Márcia não estava ciente das contingências de reforçamento sob as quais se comportava.

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

Quais sentimentos acompanham tais contingências de reforçamento e padrões comportamentais? O sentimento onipresente é o de ansiedade. Uma vez que ela desenvolveu amplo repertório de fuga-esquiva funcional para o contexto familiar em que se desenvolveu, a ansiedade não é vivenciada como um sentimento tão aversivo e incapacitante (Márcia não tem consciência plena do que sente e de porque assim sente) e, em certo grau, é amenizada por sentimentos de alívio produzidos por reforçamento

negativo. Ansiedade e alívio se sucedem, de tal maneira que – por algum tempo – a pessoa leva uma vida suportável, sem estar ciente dos processos emocionais subjacentes ao seu cotidiano! O sentimento de alívio é, frequentemente, confundido com sentimentos de bem-estar e satisfação, de tal maneira que a pessoa que é competente para se esquivar tende a dizer que sua vida é tranquila, que se sente realizada etc. Ou seja, emite fatos equivocados a respeito de seus sentimentos, pois reconhece estados corporais, mas ignora as contingências de reforçamento que os produzem. Márcia aprendeu a ter boa tolerância à frustração e é incapaz de reivindicar algo melhor: basta-se com escassez de reforços positivos naturais e contenta-se em se esquivar de eventos sociais aversivos. Não se propõe a participar das atividades sociais e, quem sabe, mudar a função deles, pois aquilo que à distância parece aversivo, ao ser vivenciado pode se revelar reforçador! Para ela, esquivar-se significa ficar livre de uma condição aversiva e não lhe ocorre que se esquivar é se submeter a controle social opressor, bem como se privar de oportunidades para se desenvolver, para se sentir bem e para descobrir e usufruir dos reforços positivos potencialmente disponíveis. Todo este processo lhe é inconsciente: acredita que ganha, enquanto perde! Acrescente-se que não tem sentimento de liberdade; vive sob coerção sistemática, mas não tem ciência da extensão do controle aversivo. Em ambientes sociais e físicos conhecidos, sente-se segura e tem sentimentos de autoconfiança, pois neles reconhece os controles antecedentes, que evocam padrões comportamentais conhecidos e com os quais produz consequências previsíveis. Por outro lado, sente-se insegura em contextos sociais e físicos desconhecidos, que exigem iniciativas, variabilidade comportamental e novos repertórios comportamentais, pois desconhece os controles de estímulos e as consequências que vigoram em contextos novos. Os sentimentos típicos em tais condições são de insegurança, baixa autoconfiança, baixa autoestima e ansiedade. O que ocorre com o sentimento de autoestima? No contexto familiar de Márcia, as contingências de reforçamento não propiciam o desenvolvimento de autoestima, uma vez que a atenção que recebe do meio social é sistematicamente contingente a desempenho esperado, arbitrariamente definido como desejado pelos agentes do controle. (Na verdade, como exposto anteriormente, as contingências em vigor são coercitivas e os comportamentos de Márcia são de fuga-esquiva). Não há exemplos de atenção, ou qualquer outra expressão de reforço positivo generalizado, apresentados sem função de selecionar comportamentos (não existe exemplo daquilo que se chama de *reforço livre* ou reforço liberado sem que se dê atenção às contingências de reforçamento). O uso do reforço livre (isto é, da apresentação de um estímulo ou evento que se sabe, através de verificações prévias, que tem função de reforço positivo, sem nenhuma relação sistemática com qualquer comportamento específico) fortalece a relação afetiva entre aquele que apresenta o reforço e aquele que o recebe; não fortalece nenhum comportamento em particular. A pessoa que convive com reforços livres sente-se amada por aquele que lhe dá o reforço. Sentir-se amada é o primeiro e essencial estágio para posterior generalização em que a pessoa sente que se ama: a gênese da autoestima são relações sociais afetivas. A pessoa com baixa autoestima teme não ser amada, não ser aceita, não ser acolhida e comporta-se para agradar ao outro. Fica refém da atenção, carinho etc. vindos do outro, e a única maneira que conhece para obter e manter atenção é se comportando de forma conveniente ao determinado contexto social. A pessoa que tem autoestima elevada não se sente refém do outro e não se comporta sob controle do outro, mas sim sob controle daquilo que lhe é

positivamente reforçador (ela produz o reforço) e daquilo que lhe é reforçador negativo (evita, ameniza ou remove o evento aversivo). A pessoa com boa autoestima é capaz de produzir reforços naturais (aqueles que são produzidos exclusivamente pelo comportamento emitido, sem necessidade de consequências sociais arbitrárias... Assim, o comportamento de abrir uma porta é mantido pela consequência natural de produzir livre acesso a outro compartimento; erguer-se na ponta dos pés para alcançar um objeto é reforçado pela posse do objeto; enxugar-se com uma toalha é reforçado pela consequência de sentir o corpo seco etc.), de tal maneira que uma gama ampla de seu repertório comportamental é mantida na ausência de outras pessoas. Convive, enfim, harmonicamente em contextos de solidão! Uma vez que Márcia teve um desenvolvimento carente de reforços livres, de expressões espontâneas e não contingentes de afeto, pode-se questionar a natureza dos sentimentos que nutre pelos pais. Ela diz que os ama – mas amor não é sentimento próprio de condições aversivas – ; portanto, cabe suspeitar da autenticidade de tal afirmação. As condições em que viveu com os pais, mais provavelmente, despertaram nela sentimentos por eles de dependência, submissão, preocupação, medo, culpa, responsabilidade, com pitadas de afeto amoroso. Márcia não se sente genuinamente amada e não aprendeu a amar. Aprendeu a viver com carência de afeto e a lutar intensamente para suprir minimamente tal carência.

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

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

Funcionalmente, qual a diferença entre uma menina que se isola das amiguinhas, não participa de brincadeiras e interesses de uma criança em idade escolar de primeiro grau, que se detém em casa para estudar e auxiliar nos afazeres domésticos, que se gratifica com boas notas (ambicionado presente *para os pais*) e com elogios por ser uma criança que se comporta como adulta (para orgulho e tranquilidade de pais, parentes, professores etc.) e uma jovem que tem raras amigas, com as quais pouco convive, que

muito estuda e pouco sai para atividades de lazer, que está sempre à espera de um namorado que aparece quando convém a ele e que a ela só oferece oportunidades para se divertir com aquilo que é reforçador para ele (encontro com amigos dele, em atividades que o agradam...) e que, por isso tudo, é avaliada como uma “boa” namorada, uma pessoa compreensiva que não transtorna a interação do casal e que tem como maior recompensa se manter com a esperança de vir um dia a ser feliz numa prisão desde já delimitada e solidamente arquitetada?

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

Afirmar que Márcia tem importante déficit nos seus sentimentos de autoestima é correto. Mas será apropriado dizer que a maneira como ela se comporta com Felipe é causada pelo déficit de autoestima? É simplificar exageradamente a compreensão do que ocorre com Márcia; é supervalorizar o papel da autoestima e atribuir ao sentimento uma função causal que não lhe cabe. Sentimento não é causa; é causado!³ Para ajudar Márcia, o terapeuta não deve se restringir a considerações sobre os sentimentos de autoestima. Faz-se necessária a identificação da história de contingências a que foi exposta e que produziu déficits de comportamentos e sentimentos. Não é com os comportamentos, nem com os sentimentos que o terapeuta consegue lidar diretamente. Seu papel é desconstruir as funções indesejadas dos eventos da vida, que a história de contingências da cliente construiu: as funções reforçadoras e aversivas das coisas e dos eventos do cotidiano são, quase sem exceção, construídas socialmente (exceto aquelas que assim o são pela história filogenética do organismo) e, como tal, podem ser modificadas sob influência de novas contingências de reforçamento. Os déficits de repertório e os repertórios comportamentais indesejados podem ser alterados: os déficits precisam ser supridos, com a instalação de uma adequada riqueza comportamental, e os comportamentos indesejados, enfraquecidos. Tais alterações são alcançadas programando-se novos controles de estímulos, enriquecendo a sensibilidade a novos reforços positivos, melhorando a consciência do que lhe é aversivo, ampliando repertórios comportamentais e desenvolvendo variabilidade de respostas, através de técnicas de mudanças graduais: modelagem, encadeamento, *fading in*, *fading out*, reforçamento positivo diferencial etc., minimizando consequências arbitrárias e maximizando consequências naturais.

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

³ Para uma melhor compreensão do significado desta frase, leia o apêndice.

COMO CONDUZIR O PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO DE MÁRCIA?

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

- I. Ampliar repertório social com pessoas de sua faixa etária com interesses comuns.
- II. Tornar-se independente dos controles dos pais.
- III. Alterar as relações de controle de Felipe.

I. Ampliar repertório social com pessoas de sua faixa etária com interesses comuns

É possível desenvolver autoestima em uma pessoa adulta? Tal questão é a primeira que ocorre ao cliente com as dificuldades apresentadas por Márcia. A resposta é afirmativa. Se sentimento de autoestima é produto de contingências de reforçamento social, então, arranjas devidamente tais contingências, a autoestima se desenvolverá. Ao que pouca gente dá a devida atenção é que não é objeto da psicoterapia desenvolver autoestima, a fim de melhorar o comportamento social (como se autoestima fosse um fator motivacional ou causal do desempenho de repertório de interação social). O objetivo psicoterapêutico é desenvolver repertório comportamental que aumente a probabilidade de acesso a reforçadores positivos sociais generalizados contingentes e não contingentes a comportamentos específicos. Neste contexto sentimentos de autoestima serão desenvolvidos como parte natural do processo de ampliação de repertório afetivo-comportamental.

O terapeuta deve procurar desenvolver novos padrões comportamentais em Márcia, visando a aproximá-la de pessoas de sua faixa etária – colegas de seu convívio na Faculdade, colegas do tempo do Curso Colegial e Cursinho etc. – e com elas desenvolver interações amistosas. Cabia a ela comportar-se de forma a gerar S^Ps para interações sociais (controle do comportamento do outro pelo manejo de eventos antecedentes), por exemplo, telefonando, enviando emails, se comunicando pelo *Facebook*, iniciando alguma conversa nos encontros pessoais, sendo tolerante com as diferenças entre pessoas etc., de modo a iniciar interações. Ao mesmo tempo, deveria ficar atenta a quaisquer iniciativas vindas de outra pessoa e consequenciá-las com atenção (manutenção e ampliação do comportamento de aproximação do outro pela consequência), por exemplo, respondendo prontamente aos emails, fazendo comentários no *Facebook*, aceitando convites etc. A instalação, manutenção e ampliação de tais repertórios comportamentais podem ser feitas com o uso de modelos verbais e de ação (“Veja como eu falaria com sua amiga pelo telefone...”; “Veja como eu faria...”), instrução (“O que você acha de listar as datas de aniversários de algumas colegas e enviar-lhes uma mensagem na data?...”). Tais modelos devem ser apresentados e encenados tantas vezes quantas necessárias, abrangendo diversas situações e personagens simuladas, até Márcia demonstrar que é capaz de imitar os modelos com desenvoltura. Segue-se, então, um esvanecimento (*fading out*) dos modelos até que apenas seja apresentada uma situação (por ex., “Como você poderia agir para convidar e convencer sua amiga Raquel a ir com você ao cinema?”) e Márcia tenha um desempenho simulado apropriado. Ao mesmo tempo, tais repertórios devem ir sendo instalados em situações de simulação, inicialmente com o terapeuta e, progressivamente, com co-terapeutas que vão sendo introduzidas, uma a uma, no

processo terapêutico. As co-terapeutas no início devem facilitar a tarefa de Márcia: atender prontamente aos chamados por telefone, responder aos emails, aceitar sem dificuldades os convites. Progressivamente, foram dificultando o desempenho de Márcia, exigindo dela maior insistência, esperas mais longas e desafiando-a a elaborar melhor os argumentos antes de aceitar um convite para determinado programa. O que se esperava – e foi o que ocorreu – era que tal controle comportamental *arbitrário* introduzido no processo terapêutico, produzisse um repertório social que se generalizasse para o ambiente social cotidiano de Márcia e passasse a produzir consequências reforçadoras positivas generalizadas *naturais*.

Algumas dificuldades comportamentais de Márcia

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

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

A crença de que sua presença é aversiva para as pessoas tem a ver com a história de contingências a que foi exposta, na qual foram instaladas regras disfuncionais, tais como: “Não incomode as pessoas”; “Só apareça se for convidada”; “Recuse convites, pois as pessoas a chamam por obrigação”; “Só confie nas intenções e sentimentos de pessoas de sua família” etc. É papel do terapeuta identificar tais regras e demonstrar que foram formuladas e impostas por pessoas com dificuldades sociais. São, em geral, impróprias e pecam pela exagerada generalização, devendo ser substituídas por regras mais adequadas para o desenvolvimento social harmonioso da pessoa. Adicionalmente, ter tido seu comportamento governado por aquelas regras produziu déficits no repertório social de Márcia, que devem ser listados e, a partir daí, desenvolvidos em conjunto com o terapeuta e co-terapeutas!

Ao afirmar que a presença de pessoas lhe é aversiva, a pessoa revela que tem déficits importantes de repertório social, de tal maneira que não sabe se comportar com os outros e, nesta interação, não consegue produzir reforços positivos para si mesma. Trata-se, portanto, de detectar déficits de repertórios comportamentais de várias classes e elaborar procedimentos para instalar comportamentos apropriados. Também nesta interação os procedimentos envolvem dar modelos, instruções e usar a técnica de modelagem de comportamentos em situações simuladas com co-terapeutas. Todo o processo de desenvolvimento comportamental inclui ajuda para evocar os comportamentos e progressiva remoção de tal ajuda (*fading out*). A falta de repertório pode ficar camuflada por afirmações, tais como: —Não gosto de dançar... de ir à praia... de frequentar baladas... etc. A primeira tarefa do terapeuta é distinguir entre “não gosto” e “não sei”. Tão somente quando a pessoa emite determinado comportamento com eficiência e habilidade pode-se levar em consideração a expressão “não gosto”. Só após o terapeuta se certificar de que “sei fazer e faço bem” é afirmação verdadeira, pode aceitar “mesmo assim não gosto”. É estranho que uma pessoa que “faz bem” (ou seja, produz reforço positivo), conclua que não gosta! É relevante desvendar o que

ocorreu: aprendeu a fazer sob contingências aversivas, as quais, mesmo que não estejam mais presentes, mantêm sua influência? Aprendeu por regras e os reforços foram arbitrários e não naturais? Etc. De qualquer maneira, é tarefa do terapeuta orientar o cliente a desenvolver sensibilidade a gama progressivamente mais abrangente de reforços. Também é tarefa dele tornar o cliente mais sensível a eventos aversivos, pois uma pessoa alheia a eventos aversivos pode se acomodar a condições evitáveis de controle coercitivo! É possível que, ao desenvolver sensibilidade a novos reforços positivos e a eventos aversivos, que foram anteriormente desdenhados, a cliente descubra que gosta de fazer...

Outro processo a ser analisado é que a presença do repertório pode – e frequentemente isso ocorre – gerar punição pelo grupo social significativo da pessoa: pais, namorado, guia espiritual etc. Assim, a pessoa pode ter repertório social apropriado: tem amigos, gosta de praticar esportes, adora baladas, gostaria de ir com sua turma para a praia etc., mas os pais proíbem a participação em eventos sociais e de lazer; o namorado ameaça romper o relacionamento se ela...; o guia espiritual questiona a ética religiosa e o fervor religioso da crença etc. Nesta condição, a presença do outro, que a convida e a envolve em atividades proibidas, pode ser fonte de punições, de interações sociais constrangedoras, de envergonhamento. Adicionalmente, o outro é considerado, pelos agentes de controle, como má companhia, pessoa a ser evitada! Assim sendo, a tarefa do terapeuta é focar o desenvolvimento de comportamento de contracontrole, qual seja argumentar com os pais, namorado etc. e não atender às demandas deles, mas sim às suas próprias: simplesmente fazer aquilo que deseja, participar das atividades com intensidade e lidar com as consequências (aversivas e positivas). No caso de Márcia, no início do processo terapêutico não se aplicava a alternativa de a presença de amigas ser coercitiva, uma vez que, durante seu desenvolvimento social, o outro foi completamente eliminado de quaisquer atividades extracurriculares. Com o avanço dos procedimentos terapêuticos, no entanto, deverá ocorrer uma importante mudança na rotina de Márcia e os controles advindos de pessoas externas ao círculo familiar e namorado deverão entrar em choque com os controles vigentes até o momento. O terapeuta deve alertá-la da reorganização das relações interpessoais e da provável explicitação de controle aversivo vindo dos agentes de controle. Assim, é recomendável dizer-lhe: “Prepare-se para ouvir e desdenhar comentários tais como: ‘A Faculdade está virando sua cabeça; não é mais a filha que conhecíamos!’; ‘Nunca pensamos que agora, quase adulta, você começaria a nos causar problemas e preocupações!’; ‘Quem são essas amigas, que estão mudando seus valores?’” etc. (É de se supor que Felipe fará parte daqueles que a criticarão...).

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

comportamental produz e elimina possíveis ocorrências sociais aversivas vindas dos pais (a familiaridade da rotina protege Márcia de se expor a possíveis críticas, proibições etc.).

A mudança de rotina exige a quebra de tal encadeamento: ela deve responder a novos controles de estímulos com os quais não está familiarizada (o estímulo novo é em geral, aversivo, em particular para pessoas que são muito sistemáticas); engajar-se em novas rotinas exige desenvolvimento de repertório comportamental (espera-se que os procedimentos terapêuticos prévios, já mencionados, tenham instalado os comportamentos básicos para Márcia se desempenhar razoavelmente bem nos novos contextos), o que, em certo grau, gera sentimentos de insegurança; a comunidade social com função controladora tenderá a reagir ampliando sanções, testando proibições etc., a partir do momento em que Márcia passar a se comportar de maneira que será aversiva para os agentes de controle. Todas estas condições contribuem para aumentar a probabilidade de emissão de comportamentos de fuga-esquiva da mudança de rotina. “Não gosto de fazer estas coisas” pode, portanto, ser uma autoinstrução que funciona como estímulo pré-aversivo que anuncia a emissão do comportamento de esquiva, aquele que, se for emitido, evitará consequência aversiva prevista. Dizer que não gosta de fazer tais coisas equivale a dizer “Não farei coisas que produzem sanções, críticas etc.”, o que, afinal, controla a emissão do encadeamento de comportamento usual, que mantém a pessoa a salvo de qualquer punição. Márcia se manterá no mesmo.

Cabe ao terapeuta apresentar tal análise e proceder para aumentar a probabilidade de ocorrência do comportamento de quebrar os elos da corrente que a mantêm atada aos pais e à rotina caseira. Se o procedimento for cuidadosamente elaborado, os comportamentos novos produzirão consequências reforçadoras positivas arbitrárias (advindas das novas companhias) e naturais, derivadas das atividades em si mesmas. Produzirão, adicionalmente, tolerância às condições aversivas provindas dos pais e do namorado e emissão de comportamentos de contracontrole em relação a tais agentes controladores. Se o processo psicoterapêutico for bem sucedido nos dois níveis apresentados: se houver produção de reforços positivos e se os comportamentos de contracontrole enfraquecerem o poder dos agentes coercitivos, então Márcia passará a dizer “Estou gostando de fazer essas coisas!...” “Gosto de estar com minhas amigas...” “Quando saio me sinto bem e sem culpa...” etc.

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

II. Tornar-se independente dos controles dos pais

Márcia tem seu repertório comportamental governado, essencialmente, por regras formuladas pelos pais. O controle do comportamento por regras gera pessoas muito racionais, pouco sensíveis aos controles ambientais e torna o indivíduo alienado das consequências naturais dos seus comportamentos. Assim, por exemplo, a pessoa tenderá a se comportar sob controle de regras, tais como “Você deve compreender as razões do outro” e, ao “compreender” o outro, passa a desdenhar (quase sempre de modo inconsciente) as consequências aversivas que decorrem de ficar sob controle de tal regra.

Márcia também é dependente dos controles exercidos pelos pais. Assim, os controles parentais se estabelecem pelo manejo do antecedente: “Você não deve viajar sozinha com seu namorado”, o que veta o contato de Márcia com as consequências naturais de viajar com Felipe, por exemplo. Como extensão do controle pelo antecedente, há o controle exercido pelas consequências, que selecionam os padrões comportamentais desejados pelos pais. Assim, “Estamos muito satisfeitos com sua dedicação aos estudos. Afinal, trata-se de sua futura profissão”, pode ser um comentário com fenótipo de reforço positivo, mas com função de controle coercitivo: estudar com dedicação evita críticas e censuras dos pais. De maneira análoga, eles poderiam consequenciar o comportamento obediente de não viajar com Felipe, destacando os eventos aversivos da viagem (que foram evitados) e os eventos reforçadores positivos (por ter ficado com a família). Assim, “Ainda bem que você escapou de filas de mais de sete horas na viagem para a praia. Viagem que nem valeria a pena, pois o tempo lá estava horrível!” Acrescente-se: “Os feriados em casa foram muito agradáveis; vovó adorou o almoço. Não cansou de repetir como estava feliz vendo todos reunidos. Coitadinha, nem sabemos por quanto tempo ainda estará com a gente!”. Frases como essas não têm função de reforço para pessoas que estão cientes dos controles coercitivos, camuflados de carinho, exercidos pelos pais. Pessoas conscientizadas, provavelmente viajariam com o namorado. No entanto, podem ter função de controle eficiente para pessoas, como Márcia, que não estão cientes dos controles coercitivos e que não experimentaram os reforços positivos que normalmente vêm com viajar com o namorado.

Todos os controles usados pelos pais de Márcia geram uma pessoa insegura, que depende dos controles arbitrários sociais. Falta-lhe iniciativa, ou seja, não se comporta sob controle do ambiente social externo ao familiar, exceto quando o ambiente externo exerce a mesma classe de controles (por exemplo, tenderá a ficar sob controle dos professores, que usam notas como fonte de controle – por generalização do controle exercido pelos pais –, mas não ficará sob controle advindo de colegas de Curso, que programam atividades sociais, de lazer, de companheirismo, com funções reforçadoras positivas, mas que Márcia desconhece e não as sente como reforçadoras... Assim, é mais fácil ficar estudando em casa num fim de semana, o que agrada a pais, professores, Felipe, do que viajar ou curtir com as amigas atividades que ela no fundo desconhece...). Também não fica sob controle daquilo que lhe é reforçador positivo ou negativo: deixará de emitir comportamentos que produzem reforços positivos para ela – reprovados pelos pais – e emitirá comportamentos (aprovados pelos pais) mesmo que para ela produzam reforços negativos (isto é, eventos aversivos). Compreende-se porque Márcia fica tão passivamente sob controle de Felipe. Em primeiro lugar, comporta-se por generalização do controle exercido pelos pais: aprendeu a submeter-se e não a se opor; a aceitar e não questionar etc. Em segundo lugar, não possui repertório comportamental para tomar iniciativas, para tomar decisões, para se comportar independente do outro. Acrescente-se que os pais aprovam os comportamentos de submissão de Márcia sob influência de Felipe, pois eles aprovam o estilo de namoro deles, insensíveis às perdas da filha.

O terapeuta deve explicitar para Márcia os controles a que vem respondendo no contexto familiar e no namoro. É preciso conscientizá-la de que, pela maneira como vive, ela é expectadora passiva de sua história. Explicitar também que isso pode mudar e ela pode se tornar agente ativa de seu destino. Trata-se de uma opção, não de um dever. A mudança essencial consiste em desenvolver um repertório de contracontrole que a

liberte das amarras atuais – basicamente determinações de pais e namorado – e dirigir suas opções para limites que satisfaçam as necessidades e objetivos dela; não de outras pessoas. Mesmo um escravo que se diz feliz (ou resignado) continua sendo escravo.

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

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

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

- a. Compreensão conceitual do que deve ser feito. Assim, por exemplo, discordar de uma orientação, instrução, regra ou ordem paterna não deve ser entendido como agressão ou afronta, mas como a possibilidade de:
 1. Viabilizar que Márcia, ao optar por emitir determinado comportamento, experimente as consequências que dele advêm, ou seja, deixar de se comportar sob controle de regras e de consequências sociais arbitrárias, mas se expor à seleção do comportamento pelas consequências que ele produz.
 2. Produzir e lidar com as consequências reais – possivelmente aversivas – provenientes dos pais por emitir comportamento de discordar. Talvez seja esta a forma mais direta de ela entrar em contato com o controle coercitivo dos pais, até então camuflado sob a forma de sugestão, conselho, orientação (formas mais amenas de controle).
 3. Exercer contracontrole, a partir do contato direto com as consequências produzidas pelos novos comportamentos de Márcia nos dois itens anteriores, por um lado minimizando a influência dos pais, a partir de discriminações reais e não de descrições de consequências que seu comportamento poderiam produzir, invariavelmente apresentadas por eles; e, por outro, permitindo que as consequências produzidas pelos

comportamentos de uma pessoa, agora mais livre, selecione novos padrões comportamentais.

4. Enfraquecer os comportamentos de contracontrole dos pais por procedimentos de extinção, punição negativa ou pela instalação neles de comportamentos alternativos (e até incompatíveis) com proibir. O desenvolvimento de comportamento de escolha em Márcia pode levar os pais, por exemplo, a discriminarem que podem confiar nos critérios dela, a superarem seus próprios medos e fobias, a reconhecerem que não podem restringir as ações dela como se fosse uma criança e, finalmente, a reconhecerem que o poder deles sobre ela se esvaneceu.
- b. Aquisição de repertório de comportamentos mais amplo, pois a prolongada submissão pode ter restringido a aquisição de comportamentos. Não adianta ser livre para se comportar, se não há comportamento a ser emitido. (Uma técnica punitiva que é usada por pais de crianças “rebeldes”, as quais já aos 5-6 anos de idade dizem que odeiam morar com os pais e querem ir embora morar com a vovó, se baseia nessa percepção: deixe a criança livre para sair e diga-lhe “Pode arrumar sua mala e ir; a porta da rua está aberta para você ir embora!”..., *desde que ela não tenha repertório para sair de casa!*). Os comportamentos devem ser instalados através de imitação de modelos apresentados pelo terapeuta e co-terapeutas, modelagem em situação simulada, com participação de co-terapeutas, instruções, *fading in* e *fading out* de ajuda etc. nas sessões. Não basta dizer o que deve ser feito; é necessário instalar o repertório comportamental apropriado de fazer.
 - c. Lidar com sentimentos de medo da independência, com sentimentos de culpa e com sentimentos de abandono. O medo da independência é produto de déficit de repertório reforçado positivamente e da necessidade do exercício de se comportar na ausência de um agente social provedor de S^D s e S^{r+} para os comportamentos. O sentimento de culpa é, essencialmente, produto de exposição a controle aversivo. A pessoa precisa admitir para si mesma que seus comportamentos não são “errados” e que aquela pessoa que pune pode estar exorbitando nos direitos de consequenciar aversivamente comportamentos que não lhe agradam. Compreender que o agente controlador tem déficits comportamentais de terceiro nível de seleção (comportar-se para o bem do outro) e excesso de comportamento de segundo nível de seleção (comportar-se para seu próprio bem, em detrimento do bem do outro) pode ajudar significativamente na redução de sentimentos de culpa. O sentimento de abandono deriva da dependência que a pessoa tem dos reforços positivos e negativos sociais (eventos consequentes) e dos S^D s e $S^{pré-av}$ (eventos antecedentes) provindos de uma única fonte social (familiares, por exemplo). Quando a pessoa aprende a responder a controles de estímulos e a consequências provindas de inúmeras e variadas fontes sociais, o sentimento de abandono e de solidão se esvanece.

Quando Márcia se tornar independente dos pais, será muito provável que tal novo repertório se generalize para sua relação com o namorado.

Se o processo psicoterapêutico for bem sucedido, Márcia terá um novo e mais abrangente repertório comportamental. Tal repertório a instrumentará para produzir reforços sociais contingentes a desempenho, mas também a exporá a contextos onde eventos, com função de reforço positivo, lhe serão disponibilizados sem relações de contingências comportamentais. Assim, sentimentos elevados de autoestima estarão presentes: não como causa de mudanças comportamentais, mas como produto de tais mudanças. Comportamentos funcionalmente adequados e sentimentos correspondentes, associados com tais comportamentos, produzem uma pessoa que se sente livre e se sente bem. Não precisa mais!

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

III. Alterar as relações de controle de Felipe

Márcia certamente acredita que ama Felipe mais intensamente do que ele a ama. “Será que ele me ama?” é uma pergunta que faz frequentemente para o terapeuta, para as amigas... Antes de responder a questão tão complexa, existe uma reflexão que antecede a discussão sobre o que é o amor. O que vem mantendo os comportamentos de Felipe em relação a ela? Será que a maneira como ela consequencia os comportamentos dele não pode ser uma variável funcionalmente relevante?

Para tornar mais claro o raciocínio terapêutico, pode-se apresentar o seguinte esquema do que ocorre com Felipe nos fins de semana:

A	R	C
1. Programas disponíveis com amigos	Participar de atividades com os amigos sem restrições advindas de Márcia	Reforços positivos generalizados sociais e outros (bebidas, jogos etc.) advindos dos amigos e das atividades
2. Atividades preferenciais agendadas (por ex: aula e jogos de tênis) e combinadas com os amigos (churrasco, assistir a jogos de futebol etc.)	Realizar a aula com o professor e praticar tênis com outros jogadores; participar dos churrascos, assistir a jogos com amigos etc.	Reforços positivos generalizados sociais advindos de todas as atividades em que se engaja com amigos e demais pessoas, no clube e outros ambientes; estado corporal agradável resultante de práticas físicas, bebidas, comidas consumidas em contextos festivos etc.

3. Programas disponíveis com Márcia	Encontrar-se com a namorada com quem faz algumas atividades: sair com ela em encontros com pessoas que são significativas para ele; fazer programas exclusivamente de casal	Reforços positivos generalizados sociais e outros advindos da interação com Márcia, em geral vindos dela; reforços positivos generalizados sociais de outras pessoas e outros reforços originados nas atividades sociais (com a presença de Márcia)
4. Rotina previsível das atividades da Márcia quando ele não está na companhia dela: Assim: a. permanecer em casa realizando rotinas domésticas e estudando; b. Recusar convites de colegas para atividades sociais fora de casa; c. Receber Felipe, sempre que ele está disponível, com acolhimento; d. Evitar criticar a rotina de Felipe	Ignorar a rotina, afazeres e interesses da Márcia; mandar, eventualmente, alguma mensagem para ela adiando programas, justificando atrasos, convidando-a para participar de atividades reforçadoras para ele com amigos	Reforços positivos generalizados sociais e outros advindos das atividades que faz com amigos, na presença ou ausência da Márcia; acolhimento da Márcia contingente a qualquer aproximação de Felipe, caracterizado por: ausência de punição negativa, de extinção e de punição positiva e, adicionalmente, atenção, carinho, cooperação (Sr+) e outros reforços positivos

Pode-se concluir, ao examinar o esquema acima, que Felipe mantém uma rotina de atividades e de interações com amigos e com a própria Márcia, na qual praticamente todos seus comportamentos são reforçados. Por que haveria ele de alterar sua rotina, abrir mão de emitir comportamentos que vêm sendo reforçados por outras fontes, que não a Márcia, e aumentar classes de respostas que seriam mantidas exclusivamente por ela, as quais, adicionalmente, são incompatíveis com emissão de classes comportamentais que produzem reforços advindos de outros (ficar mais tempo com ela é incompatível com ficar mais tempo com os amigos, por exemplo). Felipe carece de habilidades para cuidar de Márcia, de tomar iniciativas para enriquecer as interações entre eles, é pouco sensível aos sentimentos aversivos que os comportamentos dele produzem nela, é devotado a si mesmo: busca o que lhe é prazeroso e evitar o que lhe é aversivo à custa do outro (em particular de Márcia). Tais padrões comportamentais foram instalados durante sua história de contingências e vêm sendo mantidos pelas reações de Márcia. Ele pode aprender novos padrões comportamentais, basicamente desenvolver maior sensibilidade ao outro, ou seja, adquirir repertórios comportamentais de terceiro nível de seleção proposto por Skinner. Nada disto indica que Felipe não ama Márcia; são indícios de que não sabe amar. Amar envolve comportamentos e sentimentos e pode ser aprendido.

Márcia precisa ser alertada para as contingências de reforçamento atuais que regulam as interações dela com Felipe e – se concordar que gostaria de mudar tais

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

1. Passar a emitir comportamentos instalados e mantidos com os procedimentos alinhavados na secção I. Desta maneira, Márcia – se os procedimentos terapêuticos forem bem sucedidos – tomará iniciativas para sair com amigas e passará a aceitar convites para fazer programas que gerem reforços positivos sociais generalizados sem a presença de Felipe.
2. Relatar para Felipe todas suas atividades, inclusive seus sentimentos despertados pelas novas rotinas. Nada há para temer; nada para esconder. Felipe tem que entrar em contato com as novas contingências de reforçamento, as quais daqui para frente vão estar presentes nas interações dele com Márcia. As mudanças comportamentais dela serão um ponto de partida para Felipe reavaliar seus sentimentos em relação a ela e decidir se dedicará a ela mais tempo, com qualidade, ou adotará outros rumos!
3. Desatar as amarras dos pais, de forma a se engajar em atividades de lazer, independentemente de aprovação deles. Deve ficar mais sob controle das atividades que resultem em reforços positivos naturais (buscar o que lhe é reforçador e se afastar daquilo que lhe é aversivo), minimizar o controle que as regras aprendidas com os pais tem tido sobre os comportamentos dela (as quais explicitam que ela deve se comportar de acordo com as consequências aplicadas por eles e desdenhar – ou seja, se manter alheia – os controles positivos advindos naturalmente das atividades sociais e de lazer) e questionar e se opor aos controles atuais exercidos por eles (recusar-se a fazer apenas o autorizado e aprovado por eles, por exemplo).
4. Reforçar diferencialmente os comportamentos de Felipe: recusar-se a sair com ele quando os horários não lhe forem convenientes: “Se você só pode chegar hoje à noite depois das 21 horas, está bem! Queria ir com você no cinema. Mas nesse horário perderemos a sessão. Aliás, sei que você, quando diz que vem às 21 horas, chega às 22. Prefiro que nos encontremos amanhã. Hoje irei ao cinema com alguma amiga ou sozinha...”; abrir mão de atividades com ele que não lhe sejam reforçadoras: “Você pode ir, mas prefiro fazer outras coisas... com outras pessoas...”; propor atividades para Felipe fazer com ela exclusivamente e, às vezes, com amigos dela. O que se pretende, desta forma, é colocar alguns comportamentos dele sob controle de novas contingências de reforçamento arranjadas por ela, enfim. Tais mudanças não significam que ela não participará de atividades propostas por ele, nem que ele será impedido de executar atividades isoladas da preferência dele. Significa um rearranjo no equilíbrio de controle de comportamento que vem ocorrendo entre eles.
5. Usar procedimentos de extinção e de punição negativa, contingentes a classes comportamentais específicas de Felipe, tais como chegar atrasado, dar mais atenção aos amigos do que a ela, trocar atividades que faria com ela por atividades com outras pessoas etc.

Pode-se argumentar que assim Márcia:

1. Poderá perder Felipe. Realmente, se a companhia dela e as atividades que realizam juntos forem pouco ou menos reforçadores positivas que aquelas que

ele realiza sozinho ou com outras pessoas, então a relação poderá vir a ser desfazer. O que ela terá descoberto desta maneira? Conhecer o que controla os comportamentos de Felipe – mesmo que sejam más notícias – é melhor do que ignorar tal controle, com medo de constatar que as notícias são ruins! O terapeuta deve antecipar para Márcia esta possibilidade e orientá-la sobre possíveis formas de lidar com os sentimentos (dolorosos, porém temporários) da perda e desenvolver repertórios comportamentais que possibilitem a ela avançar emocionalmente. Aliás, com todas as mudanças comportamentais que deverão estar ocorrendo, Márcia estará, necessariamente, melhor preparada para um eventual rompimento com Felipe. E pode-se esperar que Felipe estará mais interessado do que antes, em preservar e melhorar o relacionamento com Márcia.

2. Felipe não estará com ela sentindo-se livre, mas coagido. Por que estar ao lado da namorada, interagir com ela mais intensamente de forma afetiva, intensificar atividades naturalmente prazerosas, particularmente se realizadas com quem se ama, pode ser coercitivo? Está se falando em compartilhar, de forma harmoniosa, as relações de controle recíproco; não se está propondo alternar o controle: o opressor deve passar a ser oprimido; o oprimido passa a ser o controlador. Adicionalmente, mesmo que, no início das mudanças nas atividades interacionais entre Márcia e Felipe, ele possa perder reforçadores externos à relação entre ambos – tal perda não é absoluta –, novos reforçadores positivos gerados pela relação entre os dois devem passar a regular a relação entre ambos. Afinal, o pressuposto para quem quer viver junto de outro alguém é que desta relação despertem razões boas para se manterem juntos, sentindo-se bem! Razões boas são reforços positivos. Bastam eles!

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

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

Fernando Pessoa

APÊNDICE

SENTIMENTO NÃO É CAUSA...

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

A raiva de Rogério

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

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

Explicação comportamental:

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

Comentários sobre a segunda coluna do esquema

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

2. Há dois equívocos na citada crença:

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

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

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

- b. Os componentes corporais respondentes fazem parte do sentir o corpo, mas não englobam todas as manifestações corporais que são sentidas. Identificar respondentes com sentimento é equivocado. Da mesma maneira, deve-se analisar que os componentes corporais operantes fazem parte do comportamento de sentir o corpo, mas não englobam todas as manifestações corporais que são sentidas. Identificar operantes com comportamento é equivocado.
3. As regras apresentadas por Rogério (no exemplo, elas são conceituadas como classes comportamentais de pensar, quer tais pensamentos sejam ou não expressos oralmente) fazem parte do repertório comportamental dele, selecionadas pela história de contingências de reforçamento aplicadas pela comunidade sócio-verbal em que ele se desenvolveu. Tais regras têm função de eventos antecedentes que governam seus comportamentos operantes, em situações que pertencem à mesma classe daquela descrita com a moto. Uma vez que tais regras são idiossincráticas e particulares para cada pessoa, outro indivíduo poderia ter regras diferentes: “Não se afobe. É melhor procurar a

polícia”; “Não vale a pena se desgastar com isso: erga a moto, amanhã com mais calma você avalia os estragos e decide o que fazer...”.

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

[Uma crítica que se faz ao Behaviorismo Radical pode ser assim expressa:]

“– O que você disse [a respeito das leis que regem comportamentos] pode ser verdade, mas não estou interessado no meu comportamento. Estou interessado nos seus sentimentos – e nos sentimentos alheios. Leio livros porque me intrigam ou me excitam; ouço música porque ela me estimula; contemplo quadros porque os acho belos; frequento as pessoas de quem gosto ou com quem me agrada falar de coisas da vida cotidiana com palavras comuns.” [...] “Todavia, nada há na Ciência do Comportamento ou em sua Filosofia que precise alterar sentimentos ou observações introspectivas. Os estados corpóreos que são sentidos ou observados merecem reconhecimento, mas dá-se ênfase às condições ambientais a que estão ligados e insiste-se em que são as condições, e não os sentimentos, que nos habilitam a explicar o comportamento”. (Skinner, 1993, p. 207).

Em outro texto, Skinner dá continuidade:

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

5. As classes de respostas de pensar compõem o que na Terapia Cognitivo-comportamental se denomina de crenças ou ideias (às vezes classificadas como irracionais ou disfuncionais, centrais etc.). Deve-se dizer que as mesmas restrições que se fez ao papel dos sentimentos cabem às crenças centrais, crenças irracionais etc. Do ponto de vista da análise do comportamento e do behaviorismo radical, o papel causal que a TCC atribui às crenças é um erro conceitual. Conclui-se que a TCC não é uma proposta conceitual analítico-comportamental. Adota como modelo explicativo o paradigma causal da Física newtoniana (é, portanto, mecanicista): atribui às ideias e crenças função causal dos comportamentos e sentimentos. É dualista, uma vez que ideias e crenças têm propriedades diferentes de comportamentos e sentimentos: são eventos de diferentes naturezas. Como tal, crenças e ideias, não são comportamentos. Desconsidera o papel de determinação das mudanças comportamentais e afetivas pelas contingências de reforçamento atuais, uma vez que atribui às mudanças das crenças centrais e ideias disfuncionais o papel causador das mudanças terapêuticas, enquanto ignora que as mudanças daquilo que chamam de crenças e ideias ocorrem em função do apropriado manejo das contingências de reforçamento de natureza social pelo terapeuta. Regras não fazem parte do mundo mental: não são ideias, não são crenças...; são comportamentos. Na

citação que se segue, Skinner mostra que elas são instaladas como quaisquer outras classes de comportamentos e não habitam o mundo psíquico:

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

A citação acima aponta que uma regra pode ser formulada pela própria pessoa, como comportamento modelado pelo contato que ela tem com o ambiente que seleciona a propriedade e acurácia da regra. Regras assim elaboradas tendem a descrever corretamente as condições sob as quais foram instaladas. Assim, por exemplo, a regra: “*Se* carregar um peso acima do razoável para as minhas condições físicas, *então* quase certamente terei dores nas costas”, foi elaborada a partir do contato da pessoa com pesos exagerados... Por outro lado – e essa é uma dificuldade comumente encontrada pelo terapeuta – as regras podem ser formuladas por pessoas socialmente significativas na vida do cliente, mas não descreverem corretamente as condições a que se referem: “*Se* você sair à noite e ‘tomar sereno’, *então* vai se resfriar”, pode ser uma regra que induz a pessoa a sair excessivamente agasalhada à noite ou a recusar convites para atividades sociais... Da mesma maneira, “*Se* você sair à noite, *então* sua mãe não conseguirá dormir até sua chegada”, poderá levar a pessoa a recusar convites para ir à balada ou a sair de modo condicional: a pessoa irá ao programa, mas com a ressalva de voltar cedo, a fim de não atrapalhar o sono da mãe... Nestes dois últimos exemplos o comportamento da cliente está sendo governado por regras disfuncionais, as quais podem gerar déficits afetivos e comportamentais. Não obstante serem disfuncionais, permanecem o que são: comportamentos.

6. Os eventos da primeira coluna não são causa do que ocorre na segunda coluna. São eventos que possuem funções eliciadoras e evocadoras, adquiridas durante a história de contingências de reforçamento de determinada pessoa (são ontogenéticas), e que aumentam a probabilidade de ocorrência das classes de respostas apresentadas. Não as causam. A probabilidade de os eventos antecedentes influenciarem as respostas de Rogério relaciona-se com as propriedades do condicionamento a que foi exposto: esquemas de reforçamento que atuaram, uso de reforços arbitrários ou naturais, sociais ou

físicos, intensidade das consequências fortalecedoras ou enfraquecedoras que foram produzidas pelas classes comportamentais que foram emitidas—eliciadas em episódios anteriores, consistência na aplicação das contingências de reforçamento etc.

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

O luto de Mariana

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

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

Explicação comportamental:

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

O vestibular de Rodolfo

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

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

Explicação comportamental:

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

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

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

REFERÊNCIAS

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

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

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