

Análise Comportamental do Sentimento de Culpa¹
 Hélio José Guilhardi
 Instituto de Análise de Comportamento – Campinas

“A opinião pública é uma tirana débil, se comparada à opinião que temos de nós mesmos”. (Thoreau)

“Não consigo me divertir durante os feriados, pois fico o tempo todo pensando que deveria estar estudando...”. “Não vejo graça nenhuma nesta festa, pois sei que meu pai está aborrecido comigo por eu ter vindo...”. “Sinto-me bem com a droga, mas depois não consigo nem olhar para minha família...”. “Preciso parar com estas aventuras fora do casamento, só prejudico pessoas que me querem bem...”. “Não vejo a hora de chegar em casa, o trabalho excessivo me impede de ver o crescimento de meus filhos...”. “Só depois penso no que fiz, parece que sou movido por sentimento de culpa!” *É tão difícil entender que sentimento não causa comportamento!*

As pessoas discriminam estados corporais (produzidos pela sua interação com eventos ambientais), nomeiam esses estados corporais de acordo com nomes de sentimentos aprendidos com sua comunidade verbal e, finalmente, atribuem às palavras assim aprendidas a função de causar comportamentos. Para Skinner (segundo Epstein, 1980, p.25) “Os sentimentos e os estados mentais não são epifenômenos (do comportamento). Quando eu chamo os sentimentos de ‘sub-produtos’ de comportamento parece ficar implícito que eles são epifenomenais. Uma expressão melhor é ‘produtos colaterais’. *Os sentimentos e os comportamentos são ambos causados por histórias genética e ambiental em conjunto com a situação presente.*” (itálicos meus). O próprio Skinner (1991, p.102) deixa ainda mais claro o papel dos sentimentos, de acordo com o behaviorismo radical, tirando deles qualquer *função causal*: “Comportamentos perturbados são causados por contingências de reforçamento perturbadoras, não por sentimentos ou estados da mente perturbadores, e nós podemos corrigir a perturbação corrigindo as contingências.” E sobre a natureza do sentimento Skinner (1991, p.102) escreveu: “O que é sentido não é um ‘sentimento’, mas um estado do corpo”. O estado do corpo inclui componentes respondentes e operantes. Assim, a maneira como Skinner (1991, p.104) descreveu as respostas corporais no medo serve como um bom exemplo: “O medo não é só uma resposta das glândulas e dos músculos lisos, mas também uma possibilidade reduzida de movimento em direção ao objeto temido e uma alta probabilidade de afastamento dele. Enquanto o estado corporal resultante de condicionamento respondente é usualmente chamado de sentimento, o estado resultante do condicionamento operante, observado através da introspecção, geralmente é chamado de estado da mente.”

A importante vantagem desta conceituação de sentimentos e emoções é que ela permite localizar onde estão as variáveis a serem manejadas, quando se deseja alterá-los.

¹ Agradeço ao Dr. José Antônio Damásio Abib pelos comentários encorajadores diante da primeira versão do texto e à Dra. Adélia Maria Santos Teixeira que criou as contingências necessárias para que a redação do presente capítulo se completasse. Ambos usaram apenas contingências reforçadoras positivas. Mérito deles; privilégio meu.

Expressões do tipo “Você precisa dominar suas emoções”, “Você precisa lidar melhor com os seus sentimentos” mudam, completamente, de significado. “Dominar emoções” ou “lidar com sentimentos” deixa de ser assunto de “força de vontade” ou de “motivação interior”; deixa de ser também um ato dirigido diretamente às emoções ou aos sentimentos, como se umas e outros fossem “coisas” corporais a serem manipuladas. Como produtos, que são, devem ser alterados a partir dos eventos que os produziram. Skinner (1991, p.109) propôs: “O que é sentido como sentimento ou introspectivamente observado como estado da mente são estados do corpo, que são produtos de certas contingências de reforçamento. As contingências podem ser muito mais facilmente identificadas e analisadas do que sentimentos e estados da mente e, ao voltar-se para elas como coisas a serem mudadas, a terapia comportamental auferir uma vantagem especial.” E, repete, de modo a instrumentar aqueles envolvidos com mudanças nos comportamentos e sentimentos: “Esta é a posição behaviorista: volte aos eventos ambientais precedentes para explicar o que alguém faz e, ao mesmo tempo, o que essa pessoa sente enquanto faz alguma coisa. Para cada estado sentido e designado pelo nome de um sentimento, presumivelmente existe um evento ambiental anterior do qual esse estado é produto. A terapia comportamental se interessa mais pelo evento antecedente do que pelo sentimento.” (Skinner, 1991, p.103). Decorre, daí, que o foco de análise para aquele que está interessado em entender e alterar ações e sentimentos deve estar voltado para as contingências de reforçamento. Os comportamentos, bem como os sentimentos, são funções das contingências de reforçamento em operação.

A ênfase que o behaviorista radical atribui ao papel das contingências foi claramente explicitada por Matos (1997, p.46) numa frase definitiva: “O behaviorista radical não trabalha propriamente com o comportamento, ele estuda e trabalha com as contingências comportamentais, isto é, com o comportar-se dentro de contextos” (Ou, ainda: “A prática do analista de comportamento é estudar contingências em seu efeito cumulativo sobre o desempenho dos organismos”, p.52). A autora usou a palavra “contexto” no lugar de “ambiente” porque “a expressão ‘mundo externo’ não se refere ao que reside fora da pele do organismo, e sim (por necessidade conceitual de uma postura analítica), ao que não é a própria ação.” (p.47). O que interessa para a análise é “o conjunto de condições ou circunstâncias que afetam o comportar-se, não importando se estas condições estão dentro ou fora da pele. É importante entender que para Skinner, o ambiente é externo à ação, não ao organismo.” (Matos, 1997, p.47).

A passagem do conhecimento conceitual do behaviorismo radical para a atuação prática na interação entre o terapeuta e o cliente tem sido apontada como uma tarefa extremamente complexa e, possivelmente, uma das razões mais importantes para a restrita utilização dos conceitos e procedimentos comportamentais no contexto clínico. São comuns manifestações de que a ciência do comportamento e o behaviorismo radical pouco têm a oferecer para a clínica, além de procedimentos para mudanças restritas de comportamentos específicos. Apreciações dessa natureza são equivocadas e o relato que se segue tem como objetivo mostrar como conceitos, dados de pesquisa e procedimentos de alteração de comportamento podem ser transportados para a atuação de terapeutas comportamentais no cotidiano de sua prática profissional.

Quando o filho vai para uma festa sem a aprovação do pai, este o pune negativamente (retira sua atenção e afeto) e introduz uma condição aversiva duradoura (cara fechada, silêncio, reprovação). Os comportamentos do pai, que tinham função reforçadora positiva e,

como tal, controlavam comportamentos de aproximação e sentimentos que poderiam ser nomeados de “bem estar”, “tranqüilidade” etc. se enfraqueceram (os reforçadores positivos deixaram de estar disponíveis para o filho) e foram substituídos por novos comportamentos com função coercitiva, que passaram a controlar comportamentos de fuga-esquiva do filho, bem como sentimentos usualmente nomeados de “ansiedade”, “culpa” etc. Alguns comportamentos do filho, tais como “voltar mais cedo para casa” ou até mesmo “desistir de ir à festa” poderiam ser exemplos de fuga-esquiva, desde que alterassem a “cara fechada” do pai. O filho pode ainda emitir outros comportamentos, na tentativa de aumentar a interação com o pai antes de ir para a festa ou no reencontro entre ambos após a festa. Assim, ele pode fazer um comentário sobre o programa na TV, falar coisas que o pai gostaria de ouvir sobre a festa (“Até o professor de geometria estava lá...”), oferecer-lhe um café etc., comportamentos que aumentam a probabilidade de produzir atenção, sorriso, afeto, interesse pelo diálogo por parte do pai. Nestes casos, não se trata, necessariamente, de exemplos de reforçamento positivo social, uma vez que o sorriso do pai tem a função de *signalizar* explicitamente a *interrupção da condição aversiva* (e não a função de reforçador positivo), ou seja, quaisquer comportamentos que o filho vier a emitir sob tais condições são exemplos de comportamentos de *fuga-esquiva*. Assim, se o pai ceder e ocorrer o diálogo, provavelmente, o filho sentir-se-á “aliviado”, “compreendido” pelo pai (não há mais razão para este puni-lo) e não “feliz”, “satisfeito” (afinal, safou-se da punição do pai, embora não tenha curtido a festa...).

Pode-se dizer, então, que o comportamento de voltar para casa e conversar com o pai até este retomar a interação amigável é um exemplo de comportamento de fuga-esquiva, reforçado negativamente pela remoção do estímulo com função aversiva (a cara fechada, os gestos de reprovação etc. do pai) e *não pela redução do sentimento de culpa* (explicação corriqueiramente apresentada pelos terapeutas comportamentais). Há, de fato, alterações nos estados corporais, nomeados de sentimento de culpa, mas tais alterações foram produzidas pelas mudanças nas contingências aversivas (o pai mudou em função do comportamento do filho). Se as contingências não mudarem (o pai continuar “magoado”), os sentimentos não se alterarão.

Que contingências são responsáveis pelo sentimento de culpa? Skinner (1991) escreveu que o sentimento de culpa é produzido por contingências aversivas:

“Conseqüências aversivas são responsáveis por vários tipos de problemas... (quando) a punição é imediatamente contingente ao comportamento pode reduzir sua probabilidade de ocorrência, mas é possível igualmente suprimir o comportamento de uma maneira diferente, através de condicionamento respondente. 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. Uma pessoa punida (...) se esquiva da ameaça de punição fazendo alguma coisa alternativa. 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.

Os estados corporais resultantes da ameaça da punição são nomeados de acordo com sua fonte (...). Quando a punição

advém... do governo fala-se em *culpa* (...). Um modo de fugir é confessar e sofrer a punição, mas quando não é claro o comportamento sobre o qual uma punição atrasada foi contingente, a fuga pode ser difícil. Contingências aversivas meramente acidentais geram inexplicáveis sentimentos de vergonha, culpa ou pecado; e, então, as pessoas tendem a procurar um terapeuta em busca de ajuda para fugir deles.” (Skinner, 1991, pp.107-8).

A “culpa” envolve uma comunidade poderosa (governo, sistema judiciário, professores, pais etc.) que julga (categoriza) um determinado comportamento como ilegal (inadequado) e o condena de acordo com a lei ou as regras do grupo social (pune-o). O hábito verbal da comunidade – impregnado de dualismo mentalista – desvia o enfoque do *comportamento* e considera a *pessoa* culpada. A metáfora parece clara: a comunidade verbal estabelece contingências de reforçamento tais, que quando a pessoa (1) emite um comportamento aversivo para a comunidade, (2) os membros desta, sob tal controle aversivo, categorizam o comportamento do indivíduo como “inadequado” e o conseqüenciam, emitindo comportamentos funcionalmente aversivos para o indivíduo (“Estou triste com o que você *fez*”; “Não admito que *fale palavras* aqui”; “Sua *atitude* me entristece”; “Não esperava *isso* de você”; “Essas são horas para *chegar*?”; “Você *bebeu* novamente?”) e (3) responsabilizam a *pessoa* pelo que ela fez. As verbalizações da comunidade revelam a adoção do dualismo mentalista, que atribui a um “eu” interior a causa do comportamento inadequado. A *pessoa* se torna responsável pelos seus *atos*: “por *sua* culpa, não dormi”; “por *sua* causa, seu pai brigou comigo”; “*você* é culpado da minha tristeza”; “*você* quer matar sua mãe?”; “não agüento mais *você*” etc. Assim, o pai (juiz) avalia (julga) o filho como responsável (culpado) pelo comportamento que é aversivo ao pai (delito). A pessoa que se sente culpada não tem uma visão crítica sobre o controle aversivo de que é vítima e acaba admitindo que são seus comportamentos (ou, até pior que isso, que é *ela*) que geram sofrimento no outro. O sofrimento do outro lhe é aversivo, logo nada mais provável do que ela emitir um comportamento que reduza o sofrimento do outro (do agente controlador) e, conseqüentemente, reduza de imediato seu próprio sofrimento, mesmo que temporariamente, dado que, tão logo seja emitido um novo comportamento “inadequado”, a conseqüência aversiva reaparece, ou até mesmo se intensifica, uma vez que as contingências coercitivas em operação na inter-relação entre controlador e controlado permanecem presentes, inalteradas.

O indivíduo adulto que se sente “culpado” responde a uma história de punição pelos seus comportamentos e às contingências manejadas pela comunidade verbal em que esteve inserido durante seu desenvolvimento. Não só isso, porém. Há necessidade de considerar as contingências de reforçamento em operação atualmente. Parece razoável listar as seguintes condições, que interagindo entre si, compõem um emaranhado de contingências que produzem comportamentos e sentimentos, genericamente chamados de sentimentos de culpa. Assim, o indivíduo relatará sentimento de culpa, após ter emitido um comportamento, se ocorrerem as condições que se seguem:

1. **Classificar determinado comportamento que emitiu como “inadequado” (ou concordar com quem assim o classificar).** Ao categorizar sua resposta como pertencente a mesma classe de respostas que foram punidas no passado, ele formou o

conceito de “comportamento inadequado”. A palavra “inadequado” aparecerá sempre entre aspas para explicitar que a classificação do comportamento como tal é *arbitrária*, isto é não se baseia na natureza do comportamento, não lhe é intrínseca, mas é uma categorização determinada pelo *agente controlador*: seja este abrangente como o governo, seja ele restrito como o pai ou mãe em uma família, ou, até mesmo bastante particular, como um companheiro numa relação a dois. Conclui-se que o conceito “inadequado” é aprendido pela pessoa a partir de regras emitidas pela comunidade social e pelas conseqüências que ela aplica aos comportamentos. Em função desta história de contingências, o indivíduo aprende, através de processos de generalização e de relações de equivalência, a classificar ele próprio seus comportamentos como “inadequados”, mesmo na ausência de qualquer representante da comunidade social, porém sempre usando os critérios classificatórios arbitrários originalmente adotados por sua comunidade social, aquela que inicialmente aplicou as contingências.

Às vezes, a identificação do comportamento inadequado não é fácil, nem para a própria pessoa que se comporta. Um cliente narrou a seguinte situação:

- Eu estava paquerando uma garota. Não estava fácil, pois ela, ora parecia corresponder às minhas tentativas de aproximação, ora dava a entender que éramos apenas amigos. Um dos meus amigos acabou saindo com ela e iniciou um namoro. Fiquei irado: mesmo que ela não me quisesse, não achei certo ele, que sabia dos meus sentimentos, ter ficado com ela. Parei de falar com ele, mas ainda achei pouco. No fim de semana houve um churrasco de aniversário de um cara do nosso grupo, para o qual ele também foi convidado. Não deixei de ir por causa da presença dele. Depois de tomar “umas”, falei diretamente para ele o que pensava de sua atitude comigo, disse-lhe uns palavrões e parti para a briga, que só não piorou porque nos seguraram. Senti minha alma lavada e de bem comigo mesmo, afinal queria fazer isso há tempos. No dia seguinte me senti culpado. Mas, por que, se era o que eu queria fazer?

Pelo relato, o cliente não considerou inadequado o seu comportamento de agredir o rapaz. De onde veio a culpa, então? Juntos, ele e o terapeuta concluíram que a inadequação do ato veio do *contexto* onde foi emitido o comportamento (não o comportamento em si contra o outro): ter brigado na casa do amigo, no dia do seu aniversário, perto da família dele. Outro aspecto importante foi que os amigos não condenaram o comportamento do cliente, mas este *supôs*, em função de sua história de vida (o pai e a mãe sempre foram pessoas “da paz”, as recomendações deles sempre foram de que não se deve responder, nem brigar com os outros, que é mais “maduro” “entender” a atitude dos outros e buscar a conciliação etc.), que seu comportamento agressivo *no churrasco* seria recriminado pelas pessoas que presenciaram a cena. Não ocorreu, portanto, nenhuma crítica por parte dos amigos (nem elogio), de tal maneira que ele ficou esperando a conseqüência aversiva: “Agi, mereço a punição.”. Nessa situação quem o puniria? Quando? De que forma? A conseqüência aversiva esperada não veio. Apenas após a concretização da contingência aversiva seria possível o comportamento de fuga-esquiva (por exemplo, desculpar-se pelo ocorrido). O cliente poderia encerrar o episódio que produziu o sentimento de culpa indo

até o dono da festa e se desculpando pelo que provocou, mas ele considerou que essa iniciativa seria muito “babaca” e que não faria isso. Por outro lado, ao entender, no diálogo com o terapeuta, quais contingências estavam operando na situação, ele redefiniu a classificação do seu comportamento: “Pensando bem, todo mundo ali sabia o que havia acontecido e que o cara tinha sido f.d.p. comigo. Não acho que fui tão errado assim. Meus amigos devem ter entendido minha atitude...” Ao reclassificar - sob influência do terapeuta - seu comportamento como adequado “considerando as circunstâncias em que ocorreu” (contexto), o sentimento de culpa desapareceu.

Direção do processo terapêutico quando a pessoa concorda com a classificação de determinado comportamento como “inadequado”

O terapeuta deve levar o cliente a reconhecer que qualquer classificação dos comportamentos em categorias, tais como “adequados” e “inadequados”, é arbitrária. Tais classificações são determinadas por contingências comportamentais que modelaram (ou modelam) os comportamentos da agência controladora, e esta, por sua vez, estabelece contingências sobre o indivíduo para que este aceite tal classificação. Parte das contingências comportamentais foram preservadas pela cultura e elas selecionam padrões comportamentais que permitem sobrevivência e evolução do grupo social (terceiro nível de seleção apontado por Skinner, 1990). Outras contingências de reforçamento são particulares de um grupo pequeno, às vezes de um único indivíduo que exerce controle autoritário e individualista sobre os demais membros do grupo (por ex., um pai coercitivo que impõe seu controle sobre a família) e, como tal, os padrões comportamentais produzidos e mantidos são para o benefício do controlador, não para o grupo como um todo, nem para o outro individualmente. O terapeuta deve auxiliar seu cliente a detectar o funcionamento das contingências em operação sobre os membros do seu grupo e aquelas em operação sobre ele próprio, avaliá-las criticamente e exercer adequado contra-controle. Tal contra-controle envolve: emitir comportamentos que (a) minimizem o controle aversivo que incide sobre ele e que (b) aumentem as conseqüências reforçadoras positivas de seus atos, mas não às custas de introduzir controle coercitivo duradouro e intenso sobre o outro e nem com conseqüências deletérias para o desenvolvimento da comunidade. Ser controlado sim, mas controlar também, com um mínimo de conseqüências aversivas e um máximo de conseqüências reforçadoras positivas para si e para os outros. Tal postura envolve completa reavaliação dos critérios classificatórios dos comportamentos usado por determinada comunidade social.

2. **Reconhecer que emitiu um comportamento “inadequado” e, como tal, pode ou merece ser punido.** Por exemplo, o estudante que esconde o boletim com notas baixas sabe que seu desempenho acadêmico foi inadequado e ao esconder a avaliação esquiva-se da conseqüência aversiva. Não revidará, porém, se for punido. Afinal, é culpado...

Quando o indivíduo não reconhece que seu comportamento é “inadequado” (avalia seu comportamento como “adequado” ou “neutro”, tanto para si mesmo como para a comunidade que o cerca), não se sente “culpado” e não há, portanto, razão para se esquivar, já que não tem “expectativa” (na sua história de contato com as contingências de reforçamento, comportamentos da classe “adequados” não foram punidos, mas reforçados positivamente) de sofrer nenhuma conseqüência aversiva, pelo contrário, esperará uma conseqüência reforçadora positiva. A expectativa do cliente, convém

esclarecer, é compatível com a posição de Skinner (1991, p.104): “Quando uma consequência reforçadora seguiu-se a algo que fizemos, dizemos que esperamos que ela aconteça novamente, depois que fizemos essa coisa outra vez. O que é introspectivamente observado é o estado corporal resultante da ocorrência passada.” Desta forma, pela história passada do cliente, o conseqüente não deverá ser um evento aversivo e não há necessidade de emitir nenhum comportamento de fuga-esquiva. O ambiente social pode, no entanto, sinalizar que haverá consequência aversiva (os *agentes controladores* classificaram o comportamento da pessoa como “inadequado”) e, então, o indivíduo poderá se esquivar ou não dessa consequência. O fato de a comunidade conseqüenciar aversivamente um comportamento que o indivíduo não concorda que seja “inadequado” faz com que ele avalie a reação do agente da comunidade como “injusta”. Nesta condição, ele pode se sentir com “raiva”, “injustiçado”, “com medo” (se o evento aversivo for muito intenso); nunca “culpado”.

O desacordo sobre a classificação dos comportamentos, pode ser ilustrado com o exemplo de um cliente que relatou a seguinte situação que viveu com a esposa:

- *Estávamos conversando numa boa sobre nosso fim de semana. Falávamos dos nossos amigos. Ela, super animada com o papo. De repente, deu uma reviravolta... falou o diabo... se fechou e até hoje está sem conversar comigo. Acho que sou “limitado”, pois não faço nem idéia do que aconteceu... E ela não fala, como vou saber?*
- *Não omita detalhes da conversa. Tente lembrar-se do que você falou para ela. Alguma coisa você deve ter dito para provocar essa mudança nela, falei.*
- *Me lembro que disse a ela que o João comentou que tinha achado nosso menino tristonho na festa de aniversário do filho dele. Até aí nenhuma novidade, porque nós mesmos já tínhamos notado alguma coisa... Precisamos falar sobre isso, falei para ela.*
- *Lembra-se que ela tem dito que você não se interessa pelas coisas dela, que larga a educação das crianças nas mãos dela, que você concorda com tudo que ela faz, acha tudo maravilhoso e que isso faz mal porque ela se sente sozinha em tudo? Que ela até preferia que você a criticasse, pois assim sentiria você participando, dividindo responsabilidades? comentei.*
- *De fato, ela sempre repete isso, mas como vou reclamar se tudo corre bem? Ela é até perfeccionista demais em tudo que faz. Ela acha que eu me omito, mas é da cabeça dela.*
- *Pense na seguinte possibilidade: ao falar sobre a dificuldade do seu menino, sem querer você estava dizendo a ela que algo vai mal com ele (ela é perfeccionista, preocupada em exagero com tudo...) e como ela assume que cuida dele sozinha, deve se sentir culpada por qualquer coisa que não vai bem... Acredito que a conversa teve o efeito de confirmar para ela uma coisa que ela já vinha sentindo: não sou uma boa mãe, vivo para cuidar das crianças e nem assim as coisas vão bem, estou sendo incompetente etc. A cobrança que ela faz de sua participação tem a função de dividir as responsabilidades (é um comportamento de fuga-esquiva da esposa, pois a participação do*

marido na educação dos filhos diminuiria a probabilidade de as “coisas” não darem certo na vida familiar). Converse com ela a respeito disso tudo. Vamos ver se nossa análise pode ajudar na situação

No exemplo acima, o cliente não categorizou, durante a conversa, nenhum comportamento seu como “inadequado”, até pelo contrário “estávamos conversando numa boa”. Como tal, não relatou sentimento de culpa; seus sentimentos foram outros, tais como frustração, ansiedade, desamparo etc. A esposa, por outro lado, admite (para si mesma, uma vez que não há cobrança de outras pessoas sobre os comportamentos dela) que tem tido comportamentos “inadequados” na criação dos filhos e o comentário do marido funcionou como uma confirmação da interpretação que ela dá para a atuação deles na dinâmica familiar. Assim, ela avalia que o desempenho dela como mãe é “inadequado”, produz sofrimentos para o filho que ela ama e, sozinha, não sabe exatamente o que fazer. Assim, o comportamento dela de criticar o marido tem a função de gerar comportamentos de fuga-esquiva dele (o reforçamento negativo para ele ocorreria com a interrupção da indiferença dela e retomada do relacionamento), que para serem funcionalmente eficazes (capazes de produzir a retomada do relacionamento harmonioso entre marido-mulher) deveriam ocorrer na forma de se interessar pelo que ela faz, pela maneira como cuida das crianças e pela participação ativa na rotina dos filhos. É interessante notar que, ao criticar o marido, a esposa poderia produzir o efeito oposto: punir comportamentos dele, o que resultaria numa redução (indesejável para ela) ainda maior no repertório comportamental de interagir com ela e com os filhos. Se o efeito comportamental sobre o marido fosse esse, provavelmente, os comportamentos dela de criticá-lo, ignorá-lo etc., não seriam mantidos. O comportamento da esposa de “agredi-lo” se mantém por reforçamento negativo: o marido passa a emitir comportamentos (de fuga-esquiva) que reduzem para ela os componentes aversivos derivados do exercício solitário da função de mãe preocupada com o bem estar dos filhos. Sempre que ele colabora com a esposa, observa os comportamentos dos filhos, planeja com ela como lidar com eles, efetivamente a ajuda na rotina familiar etc., a relação entre eles melhora. O caso descrito ilustra um exemplo bastante peculiar de sentimento de culpa da *esposa*. O comentário do marido, ao repetir a observação do amigo, confirma a crença dela de que tem emitido comportamentos “inadequados” no papel de mãe e, como tal, tem causado mal ao desenvolvimento do filho. O estado do filho (observado na festa, por ex.) é aversivo a ela. O reforçamento negativo para ela ocorrerá a partir do momento em que os comportamentos e os sentimentos do filho se alterarem na direção desejada: ele se mostrar mais interativo socialmente, brincar com os colegas, sorrir etc. Ela se sente incompetente para evocar tais comportamentos do filho, por isso cria contingências coercitivas fortes sobre o marido, que passa a emitir, sob controle de tais contingências, comportamentos cooperativos com ela em favor do filho: basicamente modelar no filho comportamentos que resultem em reforçadores positivos. O sentimento dela em relação ao marido é de “raiva”, provavelmente, e ela cria um contexto aversivo para ele. Ele, então, apresenta uma ampla variabilidade comportamental de comportamentos de fuga-esquiva, até que alguns comportamentos são selecionados pela esposa, através da redução da condição aversiva para o marido (muda a interação com ele).

(A análise apresentada acima se confirmou adequada com o desenrolar das sessões de terapia, uma vez que as mudanças comportamentais da esposa e do marido ocorreram como função das contingências comportamentais sugeridas).

Direção do processo terapêutico quando a pessoa reconhece que emitiu comportamento “inadequado”

O terapeuta deve levar o cliente a reconhecer que emitir comportamentos “inadequados” é fruto de contingências e não de “culpa” ou “responsabilidade” pessoal. Se há algo responsável pelos comportamentos emitidos, são as contingências. É sobre elas que devem ser dirigidos os esforços de mudança, não sobre a pessoa. Pode-se dizer que um repertório “inadequado” é, então, (a) fruto das contingências comportamentais em vigor que produzem tais comportamentos, (b) ausência de repertório de contra-controle para alterar tais contingências comportamentais, (c) repertório de fuga-esquiva limitado, que não inclui alternativas comportamentais “adequadas” para lidar com as contingências em operação etc. Como tal, a pessoa não deve se considerar nem ser considerada culpada pelo comportamento exibido. Trata-se de ampliar o repertório comportamental para o manejo das contingências em operação, o que inclui contra-controlar a agência controladora ou, se isso não for possível, apresentar repertório de fuga-esquiva mais apropriado (por ex., pode ser preferível admitir uma falha e lidar com as conseqüências dela do que mentir e sofrer as conseqüências da mentira) até adquirir padrões comportamentais mais elaborados que permitam ao indivíduo *alterar o sistema de contingências*, em vez de simplesmente *tentar se defender* do sistema.

Reconhecer que se comportou de forma “inadequada” não deve ser o ponto de chegada após o qual deve-se esperar a punição, mas o ponto de partida para desenvolver repertório comportamental mais rico, mais amplo, capaz de alterar as contingências coercitivas ou de lidar mais construtivamente com elas.

3. **Possuir uma história comportamental de interação com o agente controlador que inclui o manejo de contingências reforçadoras positivas por parte do agente que, em um nível significativo, lhe é reforçador positivo e se mantém, presentemente, como tal.** Sendo assim, ao emitir um comportamento “inadequado”, a pessoa prevê (em função de uma generalização, a partir de sua história de reforçamento e punição), ou efetivamente experiencia de imediato, a perda de reforçadores positivos provindos do agente controlador (punição negativa). Em suma, o agente controlador é fonte atual de reforçadores positivos que podem ser sustados. Assim sendo, há duas possibilidades:
- a. a pessoa emite um comportamento de fuga-esquiva: desculpa-se, desiste de continuar engajado no comportamento considerado “inadequado” (assim, desiste de ir à festa...) e o agente controlador restabelece a relação interpessoal (interrompe a punição negativa e reinstala o reforçamento positivo); ou
 - b. a pessoa não emite nenhum comportamento de fuga-esquiva e, então, sofre uma conseqüência aversiva considerada justa pelo indivíduo (se for exagerada aparecerão sentimentos de raiva, de medo etc.; se for insuficiente, o sentimento de culpa não desaparece). Sendo assim, o aparecimento do evento aversivo *encerra* a contingência: *se* a pessoa emite o comportamento “inadequado”, *então* se segue uma conseqüência aversiva merecida (punição) e o sentimento produzido por tal contingência desaparece. A discriminação de que o episódio se encerrou depende de mais um fator: a mudança no comportamento do agente controlador, que, após punir, deve dar sinais (SDs) que os comportamentos sucessivos da pessoa terão

maior probabilidade de serem conseqüenciados por eventos tipicamente reforçadores positivos (sorrisos, conversas informais etc.).

Observa-se que tanto em *a*, quanto em *b*, o indivíduo passou de uma contingência (ou de uma rede de contingências) para outra, portanto, novos sentimentos surgirão, produzidos pelas novas contingências. Às vezes, a pessoa pode relatar, por ex., “Diminuiu minha culpa, mas fiquei deprimido”, ou seja, as contingências das quais os sentimentos dela são função mudaram. Assim, ao mudar seu comportamento, esquivou-se da punição (alternativa *a*) ou foi punido e encerrou a contingência (alternativa *b*) e, em ambos os casos, voltou a ter acesso a reforçadores positivos *providos pelo agente controlador*. Nota-se, no entanto, que simultaneamente *perdeu reforçadores positivos poderosos* (festa, programa com amigos, atividade sexual etc.), ou seja, entrou em operação uma nova contingência que produz sentimentos de “depressão”, por exemplo.

Veja como os sentimentos de culpa são revelados por um cliente na sua relação com pessoas, as quais ele descreveu como “queridas” e, em relação às quais, reconhece que não tem sido “tão legal assim”. Ele tem quase 50 anos, é casado e mantém um relacionamento extraconjugal com uma mulher de 24 anos, solteira. Não é sua intenção, no entanto, desfazer seu casamento.

- Sinto-me culpado em relação a minha “namorada”. Sei que estou atrapalhando sua vida... ela está perdendo tempo comigo. O fato de isso ser claro para ela não muda minha culpa. Afinal, se ela gosta de mim, mesmo que eu diga quais são minhas intenções, ela não vai desistir. Talvez, até por isso eu seja tão sincero. É uma sacanagem, em última análise. Por outro lado, não estou disposto a desistir dela. Procuro fazer o que me é possível por ela. Ajudo-a no que posso; estou presente sempre que consigo escapar lá de casa... Faço, acho que faço, tudo que ela me pede. Faço com prazer... desde que não seja contar o caso para minha mulher.

São claros os componentes das contingências que geram culpa: o cliente classifica seu comportamento como inadequado, gera sofrimento na namorada e seu comportamento de fuga-esquiva é procurar agradá-la ao máximo (o limite é determinado pela manutenção da estabilidade do casamento, logo o máximo não é tudo, o que gera mais culpa...). O relato a seguir explicita melhor o valor reforçador da parceira.

- No feriado eu estava numa chácara em que meu celular não funciona. Vi à noite que havia duas chamadas dela. Dei uma desculpa em casa e saí bem cedo na manhã seguinte para ligar para ela. Estava chateada comigo e não acreditou na “história de celular fora de área”.

- Você desligou e foi curtir seu dia com a família, me disse.

- Liguei para ela mais umas três vezes no mesmo dia até que ficou tudo bem. (comportamento de fuga-esquiva do cliente foi reforçado negativamente pelo reatamento da relação “até que ficou tudo bem.”). Devo encontrar-me com ela durante a semana.

- *Você se sente culpado em relação a sua esposa? perguntei.*
- *Por incrível que pareça não...*
- *Afinal, ela não sabe de nada, não é? acrescentei.*
- *Pode ser isso. Ela é tão desligada de mim que, às vezes, até penso que desde que ela não saiba de nada, não há o menor problema.*
- *E se ela descobrir?*
- *O pior para mim seria o sofrimento dela... uma briga, até mesmo uma separação eu acho que encararia. Ou melhor, nem teria muito como me defender (uma vez que a pessoa admite que emite comportamento “inadequado”, aceita a sanção). O pior para mim seria o sofrimento dela. Dos filhos, não quero nem pensar.*

Pode-se notar que o cliente não relata culpa em relação à esposa porque, até onde ele consegue perceber, ela não está sofrendo, ou seja, o agente controlador (a esposa) não tem acesso ao comportamento “inadequado” do marido e, como tal, não aplica nenhuma contingência aversiva sobre ele. Ele não nega que seu comportamento em relação à esposa é “inadequado”, mas falta um importante componente – que é o conhecimento da esposa e conseqüente reação dela, “sofrimento”, segundo palavra dele – para compor a rede de contingências sob a qual o sentimento de culpa aparece.

Direção do processo terapêutico quando o agente controlador tem função reforçadora positiva

O terapeuta deve levar o cliente a discriminar entre controle reforçador positivo e negativo. O fato de o agente controlador ser reforçador positivo e manejar contingências de reforçamento positivo não exclui que ele também tem função reforçadora negativa e maneja contingências de natureza coercitiva (punição, reforçamento negativo, extinção, por exemplo). O terapeuta deve atuar auxiliando o cliente a estabelecer tal distinção. Outro aspecto a ser discutido é que a relação de submissão às contingências do agente controlador não deve ser a única maneira de lidar com elas. O cliente pode exercer contra-controle na forma de desobediência, de argumentação a respeito da natureza do controle, da inadequacidade do tipo de controle exercido etc. Em outras palavras, o cliente deve criar contingências que afetem os comportamentos do agente controlador de maneira a levá-lo a discriminar outras possibilidades de interação entre eles e até levá-lo a ampliar seu repertório de comportamentos sociais, por exemplo, tornando-o mais cooperativo, mais democrático, mais flexível (por exemplo, diante da mesma ação, ao identificar que ela ocorre em diferentes contextos, aplicar conseqüências diferenciadas). Assim, a pessoa deve procurar deixar claro para o agente controlador o que lhe é reforçador, o que lhe é aversivo etc. Se o agente controlador for insensível às contingências produzidas pelo cliente, uma possível (e provável) conclusão é que o agente, por não ser sensível ao que é reforçador para o cliente, apresenta uma evidência comportamental de que o cliente não é reforçador positivo para ele (é claro que não se procura o outro extremo, qual seja, que o agente controlador seja submisso a todos os desejos do cliente). Seria fundamental desenvolver entre as partes um diálogo, mas não no sentido coloquial que a palavra tem. Do ponto de vista comportamental, o que se chama de diálogo é o confronto entre contingências, basicamente verbais, produzidas por dois ou mais indivíduos, em que os comportamentos de ambos são, em algum grau, modificados pelas contingências manejadas pelo outro,

resultando em aumento de conseqüências reforçadoras positivas e diminuição de conseqüências reforçadoras negativas para ambos.

Num trabalho terapêutico bem sucedido, mesmo que a pessoa não consiga mudar as contingências do opressor sobre ele, passa a discriminá-las. Como tal, as *mesmas* condições se tornam *outras contingências*; conseqüentemente, os sentimentos se alteram: não haverá mais sentimento de “culpa”, mas de “raiva”, “desdém”, “indiferença” etc. Os comentários a seguir, de um cliente sobre seu pai, mostram o ponto assinalado:

- *Achava meu pai o máximo. Mesmo quando ele protegia meu irmão, eu me sentia mal, mas achava que eu merecia esse descaso dele. Sempre fui muito tímido, calado... ele não me conhecia.*
- *Com a terapia, comecei a enxergar a realidade de maneira diferente. Vejo que meu pai agrada os filhos do sócio e, nesse ponto chega a prejudicar os próprios filhos. Por que ele não enfrenta os outros? Ele é fraco... não o via assim.*
- *Tentei mostrar para ele o meu ponto de vista. Ele não me escuta. Ou diz que concorda, mas na hora de agir faz do jeito dele. Ele vê que está nos prejudicando, mas não liga... não consegue agir diferente.*
- *Perdi o medo dele. Perdi também o respeito que eu tinha. Estou tocando minha vida sem me preocupar com o que ele pensa. Parei de almoçar com meus pais nos fins de semana, só vou na casa deles quando há necessidade. Trato eles bem, mas sem grandes gestos. Estou na minha e me sinto bem assim.*
- *Você sente-se culpado?*
- *Nada... nem um pouco.*
- *E, em relação a sua mãe?*
- *Ela apóia ele em tudo. Gosto dela, mas não preciso ficar por perto.*

A pessoa envolvida pelas contingências que geram sentimentos de culpa pode, de início, não discriminar o caráter arbitrário das classificações de comportamentos que a comunidade utiliza, e das conseqüências impostas ao comportamento dela, embora discrimine a natureza coercitiva das contingências. Por isso, o indivíduo emite comportamentos de contra-controle que o habilita a se *defender do sistema* de contingências (usualmente respostas de fuga-esquiva, reforçadas negativamente, tais como se desculpar, interromper o comportamento “inadequado” etc.), mas não emite comportamentos de contra-controle capazes de *modificar o sistema* de contingências. Assim, ele não questiona a classificação comportamental: o que leva alguém a considerar meu comportamento como “inadequado”? De onde vêm os critérios classificatórios? E, também não questiona a agência controladora: que direitos tem alguém de me controlar desta maneira? Por que me submeto a esse controle? Para responder a tais questões é necessário identificar como as contingências de reforçamento passadas instalaram tais padrões comportamentais, tanto nos agentes de controle, como no próprio indivíduo. O passo seguinte é identificar e lidar (para alterar) com as contingências atuais, presentes, que mantêm o sistema de relacionamento interpessoal funcionalmente intacto, apesar de deletério para a pessoa controlada. Eis aí a função da ação terapêutica: habilitar o indivíduo a modificar o sistema de contingências.

O objetivo a ser alcançado é que as contingências em funcionamento na interação se tornem tão amenas que o indivíduo não precise se engajar em comportamentos de contra-controle e sintá-se livre. Essa é no fundo a meta do tratamento: não interessa inverter quem controla as contingências coercitivas, mas importa eliminar este tipo de controle nas relações interpessoais.

Até aqui se considerou a situação em que o agente controlador é um outro. Há o caso especial em que o agente controlador é o próprio indivíduo que se comporta. Neste caso, a análise é basicamente a mesma. Assim, a pessoa: 1. observa seu próprio comportamento (o pré-requisito necessário é que ele tenha sido previamente exposto a contingências de reforçamento que produziram comportamentos de auto-observação); 2. classifica seu comportamento como “inadequado” (deve ter sido exposto a contingências que produziram nele conceito de “comportamento inadequado”, segundo os critérios classificatórios da comunidade verbal, contingências que produziram *discriminação* entre classes de comportamentos “desejáveis” e classe de comportamentos “indesejáveis” e *generalização* dentro de cada uma das respectivas classes); 3. experiencia ou discrimina, concomitantemente à emissão do comportamento “inadequado”, os efeitos corporais produzidos por contingências coercitivas, tais como punição negativa, punição positiva ou extinção. O processo comportamental aqui vivenciado deve ser basicamente regulado pelo condicionamento respondente: as classes de comportamentos “inadequados” foram associadas na história de vida do indivíduo com conseqüências aversivas, de tal maneira que, ao emitir um comportamento “inadequado”, este revela a função de estímulo condicionado (CS) que foi associado com estímulo aversivo (US) e elicia estados corporais – respostas respondentes condicionadas (CR) – tipicamente eliciados por estímulos aversivos – respostas respondentes incondicionadas (UR); 4. altera seus comportamentos: os da classe de “inadequados” são enfraquecidos e os de fuga-esquiva são fortalecidos, provavelmente, por um processo de generalização ou de relações de equivalência. Ou seja, respostas que no passado foram punidas, quando ocorrem sob controle de estímulos semelhantes ou equivalentes, tendem a se enfraquecer (efeito comportamental da punição), bem como as respostas (de fuga-esquiva) que no passado foram reforçadas negativamente, quando ocorrem sob controle de estímulos semelhantes ou equivalentes, tendem a se fortalecer (efeito comportamental do reforçamento negativo). O processo de generalização não tende a sofrer um enfraquecimento, mesmo que as contingências originais (aquelas produzidas pelos pais, primeiros agentes modeladores de comportamentos) não estejam mais presentes, porque tais contingências originais pertencem a uma classe de contingências amplamente presentes na comunidade social e, como tal, são contingências que continuam sendo aplicadas por outros agentes sociais (professores, patrões, amigos, esposa, filhos, líderes religiosos etc.).

Os itens 1 a 3 sofrem importantes influências da inter-relação que o indivíduo que se comporta tem com pessoas significativas do seu cotidiano. Desta maneira, por exemplo, uma esposa controladora e ciumenta pode convencer o marido que ele praticar esporte com os amigos é um comportamento “inadequado”, mesmo que ele próprio, originalmente, tenha considerado sua atividade esportiva um comportamento “adequado”. Uma possível explicação para esse controle exercido pela esposa poderia ser o seguinte: as contingências reforçadoras positivas produzidas pelos amigos e pela atividade esportiva são mais fracas que as contingências aversivas geradas pela esposa e ele não possui repertório para se esquivar adequadamente do controle aversivo produzido por ela. Numa linguagem menos técnica, o indivíduo é inassertivo: falta-lhe repertório para produzir reforçadores positivos

para si e para se esquivar de conseqüências aversivas produzidas pelo outro. Inversamente, uma mãe carinhosa pode convencer seu filho que ele está equivocado ao avaliar seu comportamento como “inadequado”, só porque o pai o criticou e, ao mesmo tempo, que não deve levar tanto em conta a “cara feia” do pai, pois este exagera no uso de conseqüências aversivas. Uma possível explicação para o controle exercido pela mãe poderia ser o seguinte: as contingências reforçadoras positivas produzidas pela mãe são mais poderosas que as contingências aversivas advindas do pai. Ou o filho discriminou que a mãe controla o comportamento do pai, sendo capaz de alterar a avaliação que o marido faz do comportamento do filho e também mudar as sanções que ele aplica no filho. Tanto o controle da esposa como o controle da mãe, nas situações sugeridas acima, têm o efeito de alterar a rede de contingências que influenciam o comportamento do indivíduo, fazendo com que ele passe a responder agora diferencialmente a um novo emaranhado de contingências, assim como o simples movimento num caleidoscópio produz uma configuração completamente nova ao observador. O terapeuta deveria ser uma pessoa com papel significativo na vida da pessoa, mostrando-se capaz de: 1. reorganizar a discriminação que o cliente faz das contingências em operação (levá-lo, por exemplo, a detectar que emite comportamentos de fuga-esquiva mantidos por reforçamento negativo e não comportamentos de aproximação mantidos por reforçamento positivo); 2. programar contingências eficazes, com suficiente habilidade, para levar o cliente a emitir comportamentos que produzem conseqüências reforçadoras positivas e o levam a diminuir comportamentos de fuga-esquiva. O ponto crítico a ser explicitado é que o terapeuta deve levar o cliente a analisar por ele mesmo as contingências em operação (independentemente do que sugiram pessoas significativas do seu meio, como no exemplo da esposa acima); a emitir comportamentos que resultem em mudanças nas contingências em curso (comportamentos de contra-controle) por iniciativa própria (sem precisar que outra pessoa faça isso por ele, como no exemplo da mãe referida acima); a avaliar as conseqüências dos seus comportamentos, a fim de manter aqueles que resultam em conseqüências reforçadoras positivas ou aqueles que sejam eficazes para evitar conseqüências aversivas (quando for inevitável a permanência de contingências coercitivas).

4. Possuir história de vida de contato com contingências coercitivas na qual:

- a. A punição foi uma técnica de controle comum: muitos comportamentos emitidos pelo indivíduo foram punidos, por terem sido avaliados como “inadequados”, de acordo com critérios de inadequação comportamental arbitrários, ditados pela agência controladora: “Meus pais acham que fazer... é errado” (ou seja, o critério é *deles...*).
- b. Houve ausência de agentes relevantes na comunidade do indivíduo que tivessem critérios de categorização de adequação–inadequação comportamental *diferentes*, igualmente explícitos, o que permitiria à pessoa fazer a discriminação entre as duas formas de avaliar e lidar com o comportamento, ou seja, a presença de duas contingências diferentes operando sobre a mesma ação: “Meu pai não suporta que eu faça... mas minha mãe acha isso natural; diz que meu pai é muito implicante.”
- c. Houve impossibilidade de se esquivar do controle aversivo, através da mudança das contingências que controlam os comportamentos de avaliação e de aplicação de conseqüências emitidas pela agência controladora. Ou seja, foi impossível mudar os

critérios de avaliação comportamental feita pela agência controladora, bem como seus procedimentos de controle punitivo. As únicas possibilidades de fuga-esquiva disponíveis foram deixar de emitir o comportamento “inadequado”, ou se desculpar por tê-lo emitido e prometer não agir mais assim: “Meus pais não queriam nem ouvir minhas explicações. Pelo contrário, ainda me diziam: “Você ainda quer ter razão?””

“As culturas em geral controlam seus membros através de estímulos aversivos, quer como reforçadores negativos que fortalecem o comportamento desejado, quer como punições que suprimem o comportamento indesejado. Assim, as culturas asseguram que seus membros são *responsáveis* pelo que fazem e os membros ‘se sentem’ responsáveis”. (Skinner, 1991, p.48). Uma história de contingências aversivas é essencial para que uma pessoa tenha “sentimentos de culpa”. É essa história que leva a pessoa a observar os comportamentos que têm maior probabilidade de produzir ou evitar conseqüências aversivas; leva-a também a estabelecer uma relação funcional entre a resposta emitida e a conseqüente apresentação ou remoção do evento aversivo. Quando as contingências aversivas são intensas, aumenta a probabilidade de, através dos processos de generalização e equivalência de estímulos, a pessoa estabelecer relações supersticiosas entre comportamento e conseqüência aversiva. Assim, a “cara fechada” do pai, que chega exausto do trabalho, ou que está preocupado com suas finanças, pode ser interpretada como conseqüência para algum comportamento selecionado supersticiosamente pela pessoa, sem nenhuma relação contingente, podendo tal comportamento ser completamente desconhecido do pai. O mesmo processo supersticioso pode ocorrer quando o pai descontrai seu cenho, contiguamente com a emissão de um comportamento de fuga-esquiva do filho, e este atribui uma relação de causalidade a uma seqüência comportamental entre ambos meramente temporal.

Direção do processo terapêutico quando a pessoa tem uma história de contingências aversivas intensas

O terapeuta deve levar o cliente a identificar, na sua história passada, exemplos de interações em que ocorreram reforçamentos negativos e punições *contingentes*. Levá-lo, então, a discriminar quais relações entre comportamento e conseqüências aversivas são *contingentes* e quais relações entre comportamento e conseqüências aversivas são *supersticiosas*. As “crenças irracionais” (Ellis, 1962) são um exemplo de como as relações supersticiosas funcionam. Um processo extremamente forte, nas pessoas com história de contato com contingências aversivas intensas e freqüentes, é o da generalização de estímulos: se o agente controlador aversivo era o pai, então qualquer pessoa do sexo masculino, ou adulta, ou com função de mando (características físicas ou funcionais do pai) tornam-se, potencialmente, fontes de controle aversivo, mesmo que nunca venham a exercer, de fato, tal função. Uma vez que o comportamento de fuga-esquiva é muito forte, a pessoa tende a emití-lo diante do outro (interpretado – por generalização – *a priori* como fonte de conseqüências aversivas), sem experimentar realmente o evento aversivo; sem nem mesmo testar se ele ocorreria na ausência da resposta de fuga-esquiva. Ou seja, não há teste da realidade e o comportamento de fuga-esquiva se mantém supersticiosamente. São as pessoas, tipicamente, descritas como “boazinhas”, “que topam tudo”, “que estão sempre de

bem com a vida”. Se elas revelassem, honestamente, seus sentimentos e o porquê se comportam de maneiras tão dóceis nas relações interpessoais, acabaria ficando claro o controle aversivo em funcionamento. Ao terapeuta cabe demonstrar o papel da generalização e criar condições para o cliente testar a realidade. Assim, em situações de baixo risco (por ex., inicialmente nas interações com o próprio terapeuta, depois com pessoas que ambos concordem que têm baixa probabilidade de punir e assim progressivamente), o cliente deve emitir comportamentos quaisquer, exceto os de fuga-esquiva, e observar as conseqüências (espera-se, se o planejamento foi adequado) não aversivas. Outro enfoque é reavaliar a origem da função aversiva dos eventos. Por vezes, uma conseqüência é objetivamente aversiva, mas no ambiente clínico a maior parte das conseqüências temidas pelos clientes adquiriram a função aversiva através da história de contingências do indivíduo. Por exemplo, uma crítica é um evento aversivo se sinaliza ou está associada à perda de reforçadores positivos ou à apresentação de eventos aversivos (e estas possibilidades podem ter sido reais na infância e adolescência da pessoa). Na vida adulta, porém, na maior parte das vezes, a crítica é um comentário verbal que adquire várias possíveis funções: pode ser um tacto verbal, um estímulo discriminativo para uma ação específica ou para solucionar um problema etc., sem ter nenhuma função de estímulo pré-aversivo. Cabe ao terapeuta levar o cliente a alterar as funções aversivas de determinados eventos, quando tais funções foram estabelecidas de forma arbitrária na história pessoal do cliente e a alterar as generalizações exageradas ou impróprias, substituindo-as por discriminações (como exemplificado com a “crítica”) refinadas e próprias nas interações sociais.

5. **Aceitar a sanção aplicada pelo agente controlador.** Neste caso, “aceitar” significa não emitir nenhum comportamento de contra-controle que impeça a ação (punitiva) do agente controlador. Convém apontar que a pessoa que sofre a sanção, na verdade se coloca numa situação de impotência diante do outro, pois as formas possíveis de fuga são determinadas *unilateralmente* pela agência controladora. Não é que a situação não possibilite o contra-controle dos comportamentos da agência coercitiva, mas, em função da história de contingências vivenciadas pela pessoa, o contra-controle é avaliado por ela própria como um comportamento “inadequado”, “injusto”, “ingrato” e, como tal, qualquer comportamento de contra-controle vai reiniciar o ciclo das interações de contingências (basicamente os itens 1, 2 e 3) descritas no texto e o sentimento de culpa aumentará.

Direção do processo terapêutico quando a pessoa concorda com a sanção.

O comportamento avaliado como “inadequado” é aversivo para o agente controlador. Como tal, ele cria contingências para eliminar o evento que lhe é aversivo: 1. pune o comportamento, que sob esta condição diminui a probabilidade de voltar a ser emitido no futuro (por ex., “Depois do que aprontaram comigo lá em casa, prefiro nunca mais fazer...); 2. pune os primeiros elos do encadeamento, que terá como elo terminal a resposta “indesejável”, de tal maneira que a cadeia de respostas se interrompe e o elo terminal não ocorre (por ex., “Basta eu dizer que pretendo viajar sozinha com meus amigos, que minha casa desaba... fico desanimada e acabo desistindo do programa.”); 3. exige que a pessoa emita comportamentos pré-requisitos muito complexos para serem alcançados no presente, como condição para poder emitir o comportamento “indesejável”, o que na prática

inviabiliza a ação (por ex., “Quando você tiver condições de se sustentar, pode fazer o que quiser...”) 4. cria uma condição suficientemente aversiva, de tal maneira que a pessoa emite comportamentos de fuga-esquiva aceitos pelo agente controlador, que são incompatíveis com o comportamento que a pessoa deseja emitir, simulando uma “opção espontânea” (por ex., “Quando digo que vou dormir fora, minha casa vira um inferno; assim “prefiro” ficar em casa estudando... pelo menos me distraio”); etc. Como se pode notar, a frase “a pessoa concorda com a sanção...” deve ser entendida à luz das contingências em operação: ao acatar a sanção do agente controlador, a pessoa de livra do controle coercitivo em operação e sente-se aliviada. O restabelecimento da relação entre o agente controlador e o indivíduo, diante do exposto, não deve acontecer necessariamente de acordo com as condições estabelecidas pelo poder. O sentimento de culpa deixará de aparecer quando as relações de poder forem alteradas. Até então, sofrerá um processo cíclico, pois as contingências coercitivas provindas de um lado da relação interpessoal estarão no comando, restando ao lado mais fraco apenas a fuga-esquiva. Este é o ponto fundamental a ser debatido na terapia: o controle coercitivo é justo (visa benefícios para o indivíduo) ou é fruto de decisões arbitrárias do agente controlador (visa benefícios exclusivos para este)? Não existem outras formas mais adequadas para o indivíduo de contra-controlar as contingências em operação? Assim, por exemplo, colocar os comentários dos familiares em extinção e emitir, sim, o comportamento por eles considerado “inadequado” pode ser uma alternativa. Os comentários críticos se enfraquecerão; os familiares ficarão sob controle da emissão do comportamento “proibido” que, espera-se, ao produzir conseqüências diferentes (menos aversivas ou até reforçadoras) daquelas esperadas poderá modificar o comportamento deles; as respostas emocionais do indivíduo, que são eliciadas quando ele emite um comportamento associado à punição, sofrerão um processo de extinção respondente (se o comportamento “inadequado” for emitido e as conseqüências aversivas a ele previamente associadas não ocorrerem, as respostas respondentes irão se enfraquecendo até desaparecerem) etc. Cabe ao terapeuta e ao cliente produzirem a maior variabilidade comportamental possível a ser testada, sempre com o objetivo de estabelecer uma forma de contra-controle *transformador* da relação de poder vigente.

Em quê sentimento de culpa é diferente de medo e ansiedade, por exemplo? Em primeiro lugar, não há consenso sobre o uso das palavras que se referem a sentimentos, uma vez que são nomes arbitrários que a comunidade verbal utiliza. A única possibilidade confiável para distinguir sentimentos é descrever de forma abrangente as contingências de reforçamento em operação que os produzem. Assim, o medo poderia ser descrito como o estado corporal produzido por punição positiva; ansiedade, como aquele estado produzido por um sinal pré-aversivo, diante do qual não há comportamento de fuga-esquiva possível até o aparecimento do evento aversivo propriamente dito e, assim por diante. Se é necessário conhecer exatamente as contingências de reforçamento em operação para se poder nomear os sentimentos, então, que vantagem há em nomeá-los? Não há vantagens. Inclusive seu uso coloquial pode atrapalhar a pesquisa das contingências. Se for garantido que o terapeuta ou estudioso do comportamento busca as contingências, então, estas bastam.

Uma conseqüência prática importante por conceituar os sentimentos como produtos de contingências de reforçamento é que o terapeuta deixa de enfatizar os relatos verbais sobre sentimentos e muda sua investigação para os aspectos ambientais e de interação do indivíduo com seu ambiente, a fim de compor a rede de inter-relações entre as

contingências de reforçamento responsáveis pelos comportamentos e sentimentos. Os relatos verbais são úteis, enquanto fornecerem pistas para detectar as contingências de reforçamento, já que são eles próprios determinados por contingências de reforçamento sociais. Não são, porém, úteis para melhorar a compreensão dos sentimentos (por ex., a frase “Eu estou triste” é comportamento a ser explicado e não explicação, nem de comportamento, nem de sentimento). Não se consegue trabalhar diretamente com os sentimentos, mas é possível fazê-lo manejando aquilo de que os sentimentos são função: as contingências de reforçamento. Tanto o terapeuta, como o próprio cliente, ao se tornarem capazes de identificar e descrever as contingências de reforçamento em funcionamento podem elaborar estratégias para lidar com elas. A possibilidade de manejar contingências torna factível manejar sentimentos. Aliás, talvez seja esse o único acesso a eles.

O uso das palavras medo, culpa, vergonha, angústia etc. pode, porém, ser mantido, desde que o estudioso do comportamento seja capaz de prontamente substituí-las pelas contingências de reforçamento que lhes dão origem. Deve-se reconhecer que é difícil enfraquecer um comportamento tão forte na comunidade verbal, qual seja o uso de palavras que se referem a sentimentos. Eliminar o vocabulário dos sentimentos praticamente inviabilizaria o diálogo na comunidade verbal atual e produziria reações indesejáveis de antagonismo. Além disso, os sentimentos (ou falar sobre eles) têm uma função reforçadora muito importante na cultura. É necessário muito cuidado para alterar sua privilegiada posição no contexto do entendimento do ser humano. Não se pretende diminuir sua relevância, mas melhorar sua compreensão. Quando Aristóteles enunciou que “o homem é um ser racional”, ele radicalizou; melhor seria ter dito que é racional, mas também afetivo. Já os analistas do comportamento melhor o definiriam como um ser que interage com as contingências de reforçamento... daí deriva tudo.

A citação a seguir sintetiza a essência do presente texto:

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

Em resumo, do ponto de vista do behaviorismo radical, o sentimento de culpa não existe, se tiver que ser concebido através da mesma forma que o faz a Psicologia

tradicional: não existe, nem quanto natureza (entidade mental conceitual), nem quanto função (agente causal, motivacional das ações humanas). Para o behaviorismo, os sentimentos, bem como os comportamentos, são causados pelas contingências de reforçamento atuais em interação com a história de reforçamento do indivíduo e com sua história genética. O behaviorismo radical, portanto, não estuda diretamente o sentimento de culpa. O objeto de interesse dele é identificar, analisar e alterar as contingências de reforçamento que um agente controlador maneja em relação a outra pessoa e que produzem nesta estados corporais que abrangem componentes respondentes e operantes. A comunidade verbal, bem como o próprio indivíduo, tem se interessado por aspectos de tais estados corporais e os tem nomeado com palavras arbitrárias (que são conhecidas com os nomes de sentimentos: ansiedade, angústia, medo, culpa, pena etc.). Não há problema no uso das palavras que designam sentimentos, desde que elas possam ser prontamente substituídas pela descrição das contingências que produzem os estados corporais a que tais palavras se referem. O uso continuado e desprovido de crítica científica dos termos que nomeiam sentimentos deu a eles o falso *status* de entidades reais, capazes de causar ações humanas. Esse grave equívoco precisa ser evitado. Se o behaviorismo radical assim vê os sentimentos, por que, então, estudá-los? Os sentimentos, formulados da maneira tradicional, não existem, mas, por outro lado, as contingências e os estados corporais que elas produzem são reais. Tais inter-relações (contingências – estados corporais) respondem por aspectos do funcionamento humano de suma importância. O behaviorista radical interessa-se pelos sentimentos, mas analisa e lida com as contingências comportamentais.

Referências

- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, Inc.
- Epstein, R. (Ed.) (1980). *Notebooks, B. F. Skinner*. New Jersey: Prentice Hall
- Guilhardi, H. J. (2000). *Estratégias para a comunidade verbal ensinar os seus membros a identificarem eventos internos: considerações sobre o artigo de Skinner de 45*. Trabalho apresentado no I Encontro Clínico-Conceitual Behaviorista Radical do IAC-Camp (no prelo).
- Matos, M. A. (1997). Com o quê o behaviorista radical trabalha? Em R. A. Banaco (Org.). *Sobre Comportamento e Cognição*. São Paulo: ARBytes, vol.1, cap. 6
- Skinner, B. F. (1991). *Questões Recentes na Análise Comportamental*. Campinas: Ed. Papirus. (Tradução do original inglês de 1989, Merrill Publishing Company).
- Skinner, B. F. (1990). Can Psychology be a science of mind? *American Psychologist*, 45 (11), 1206-1210