



CENTRO UNIVERSITARIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FaCS
CURSO DE PSICOLOGIA

AUTOCONHECIMENTO COMO TÉCNICA PSICOTERAPÊUTICA
PARA A MUDANÇA COMPORTAMENTAL

JACQUELINE SANTOS DA SILVA

BRASÍLIA – DF

JUNHO, 2007

JACQUELINE SANTOS DA SILVA

AUTOCONHECIMENTO COMO TÉCNICA
PSICOTERAPÊUTICA PARA A MUDANÇA
COMPORTAMENTAL

Monografia apresentada ao Centro
Universitário de Brasília como requisito
básico para a obtenção do grau de
Psicólogo da Faculdade de Ciências da
Saúde. Professor-orientador: Geison
Isidro Marinho

BRASÍLIA, JUNHO DE 2007

Agradeço a Deus, minha família, meus amigos e professores que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste objetivo.



CENTRO UNIVERSITARIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACS
CURSO DE PSICOLOGIA

Esta monografia foi aprovada pela comissão examinadora composta por:

Professor-orientador: Geison Isidro Marinho

Examinadora: Eileen Pfeiffer Flores

Examinador: Carlos Augusto de Medeiros

A Menção Final obtida foi:

BRASÍLIA, JUNHO DE 2007

Sumário

Introdução	7
Psicoterapia Analítico-Comportamental: História e Fundamento.....	11
Behaviorismo	11
Análise Experimental do Comportamento	13
Análise Aplicada do Comportamento	16
Autoconhecimento e a Análise Comportamental	20
Conhecimento	20
Comportamento Controlado Por Contingências e Comportamento Controlado Por	
Regras	20
Definição de Conhecimento	21
Aquisição, Armazenagem e Recuperação de Conhecimento	23
Concepções Internas Sobre o Autoconhecimento	25
Conceituando o Autoconhecimento na Perspectiva da Análise do Comportamento	28
Eventos Públicos e Eventos Privados	32
Autoconhecimento Como Fundamento Para a Mudança Comportamental	36
Autocontrole	36
Técnicas de Autocontrole	39
Autoconhecimento e Psicoterapia	42
A Importância do Autoconhecimento Para a Psicoterapia	42

Conclusão	48
Referências Bibliográficas.....	49

Resumo

O tema autoconhecimento está ligado historicamente a introspecção, ou seja, ao isolamento para que se possa realizar uma análise interna do que acontece consigo mesmo. Isto ocorre devido a tradição mentalista na explicação do comportamento humano e conseqüentemente no autoconhecimento. Contudo, é de grande importância se desvincular desta forma de explicação que negligência as verdadeiras causas do comportamento e propor uma vertente empírica para abordar o assunto. Então, para isso, tendo como base teórica a análise do comportamento humano, levando em consideração a sua história, proposta e métodos, o intuito deste estudo foi de por meio de uma pesquisa bibliográfica sobre o tema, explicar como se dá o processo de conhecimento e mais especificamente o de autoconhecimento, e demonstrar a relevância de sua utilização como técnica terapêutica para a mudança comportamental dentro do âmbito psicoterapêutico. Assim sendo, pôde ser notado que o autoconhecimento ocorre sob intervenção da comunidade na qual o indivíduo pertence, pois é ela que fornece as contingências e emite perguntas sobre aquilo e porque se está fazendo, isso possibilita que o sujeito descreva o seu comportamento, se tornando consciente do que faz, sendo mais sensível ao controle ambiental, pois passa a discriminar as variáveis das quais as suas próprias ações são função. Há problema quando o autoconhecimento envolve eventos privados, em oposição aos públicos, pois a comunidade que treina as discriminações não tem acesso a eles. Outro problema são condutas distraídas, maneirismos e comportamentos mecânicos que dificultam a discriminação do sujeito de seus atos, com isso, o sujeito acaba muitas vezes inventando causas fictícias para o seu comportamento, ocasionando um autoconhecimento deficiente. Isso traz grande angústia ao sujeito que passa a não saber lidar com certas situações. O terapeuta é a pessoa mais adequada para aliviar e solucionar estas dificuldades, pois se trata de um profissional que proporciona informação controlada, fornecendo de forma segura a direção para os novos repertórios comportamentais a serem desenvolvidos pelo cliente por meio de técnicas de autocontrole, o capacitando para uma auto-observação mais eficaz, construindo um sujeito mais autônomo. É de grande relevância o desenvolvimento do autoconhecimento de forma correta, este estando vinculado principalmente à psicoterapia, pois quem tem autoconhecimento tem grande vantagem, afinal a pessoa pode controlar e prever o seu próprio comportamento aumentando a sua capacidade de planejamento e execução de comportamentos com maior eficiência, possibilitando ao indivíduo uma perspectiva de futuro mais bem sucedido.

Palavras-chave: Análise do comportamento, autoconhecimento, psicoterapia.

Um assunto que sempre intrigou o homem foi o comportamento humano, mas para além disso, o seu próprio comportamento, ou seja, conhecer o que motiva as suas atitudes, sonhos e desejos e assim ter a possibilidade de conhecer a si próprio. Como lembra Souza (2006) ao expor que desde a antiguidade as pessoas se preocupam com a causalidade dos outros e dos seus comportamentos. Tema esse também abordado por estudiosos que questionam como um indivíduo pode produzir conhecimento sobre si e qual a relevância desse conhecimento.

Quando se fala em autoconhecimento, logo se imagina alguém isolado procurando mentalmente algo dentro de si que explicaria suas atitudes. Isso é, um eu interno que controla todas as ações. Essa visão se deve ao fato de que as concepções convencionais sobre o autoconhecimento estão ligadas à noção de introspecção (Baum, 1999; Marçal, 2003).

Neste sentido, há muito que desaprender ao se ter contato com a ciência do comportamento. Pois, discutir esse assunto tendo como referência o behaviorismo radical remete em certa desaprendizagem, afinal, ele propõe um método de explicação diferente do utilizado comumente no cotidiano devido a historicidade mentalista na interpretação dos comportamentos, mentalismo que negligência as verdadeiras influências comportamentais. Disto tem-se uma percepção da relevância da dedicação de cientistas ao estudo de eventos privados, bem como para que equívocos e nem mitos se perpetuem na análise deste assunto. Daí a importância de se estudar o assunto, ainda mais sob a proposta behaviorista (Brandenburg & Weber, 2005).

Sempre foi dito na literatura o grande valor de tornar as pessoas conscientes das suas atitudes em decorrência das situações que vivem e lhe oferecer alternativas para conseguir sair destas situações se assim desejar. Pois, é melhor ser um escravo consciente do que um escravo feliz, e bem melhor é deixar de ser escravo. Ai está a autonomia, saber qual é o problema e como modificar seu comportamento e conseqüentemente a situação (Brandenburg & Weber, 2005).

Na concepção comportamentalista, é a comunidade que ensina o sujeito a se conhecer, é ela que fornece os meios para a pessoa descrever o seu mundo tanto com perguntas quanto por

conseqüências (Skinner, 1974). Atitudes e reações sobre si são aprendidas como qualquer outras, como a respeito de objetos e eventos externos são aprendidos. Uma criança desenvolve conhecimento sobre si mesma, seu corpo, seu comportamento social, sua fala, desde seu nascimento diante de inúmeras condições. Ela aprende o que fazer e o que não pode fazer e quais são as conseqüências de suas ações. Mesmo não sendo correto este conhecimento serve de norteador para o seu próprio comportamento. Sobretudo, o mais intrigante sobre o autoconhecimento, é a sua ausência muito freqüente. Apenas raramente o ambiente social fornece *feedback* direto e imediato sobre os efeitos que o sujeito tem sobre ele. Embora o comportamento de uma pessoa tenha conseqüências contínuas, estas não são corriqueiramente, nem imediatamente reconhecidas por elas e o *feedback* do ambiente é geralmente atrasado, muito vago ou retido (Kanfer & Phillips, 1974).

Contudo, um autoconhecimento deficiente reduz a capacidade para planejamento e execução do comportamento em seu nível de maior eficiência (Kanfer & Phillips, 1974). Afinal, um elevado e correto desenvolvimento de conhecimento de si, proporciona ao indivíduo uma maior perspectiva de futuro bem sucedido, conduzido com maior habilidade porque se conhece mais acuradamente (Skinner, 1974).

A utilidade do autoconhecimento está na possibilidade de previsão e no controle do comportamento. A própria pessoa pode prever ou fazer algo para fortalecê-lo ou extingui-lo, permitido por meio de técnicas de autocontrole (Brandenburg & Weber, 2005).

Uma regulação do próprio comportamento não é apenas um julgamento a respeito do desempenho, mas também do relacionamento relativo de seu desempenho com um quadro social de referência. E isto é favorecido no processo terapêutico, já que o clínico pode oferecer informação controlada sobre as opiniões e capacidades do cliente para propósitos de mudanças comportamentais. O terapeuta fornece de forma segura a direção para comportamentos de auto-

observação e de padronização, além disso, ele encoraja ações de ajustamento na execução de prescrições terapêuticas (Kanfer & Phillips, 1974).

A pessoa que procura terapia geralmente está em contato com situações com as quais não sabe lidar, isso traz conseqüências negativas que afetam o indivíduo. O terapeuta tem por objetivo aliviar ou solucionar estas dificuldades. Isso ocorre devido a falta de autoconhecimento, sendo que o intuito da terapia é eliminar os comportamentos inadequados que causam sofrimento, possibilitando a aquisição de novos e adequados repertórios, sendo isso permitido por um desenvolvimento do autoconhecimento do cliente (Baptistussi, 2000, citado em Costa, 2003; Néri, 1987 citado em Costa, 2002).

Por meio de uma pesquisa bibliográfica, o objetivo deste estudo, além de estabelecer o que é autoconhecimento na perspectiva comportamental, também se propõe a especificar que como o autoconhecimento se estabelece por meio da comunidade em que o indivíduo está inserido, na psicoterapia este conhecimento pode se dar de forma mais sistemática e objetiva, pois possibilita que o cliente passe a analisar seus próprios comportamentos de maneira eficaz, tornando o sujeito mais habilidoso em solucionar sozinho seus problemas. Já que é a partir do autoconhecimento que se torna possível o estabelecimento de novos repertórios comportamentais (Batitucci, 2001 citado em Brandenburg & Weber, 2005). Tema este que gera muitas discussões tanto a nível conceitual quanto empírico porque está relacionado a subjetividade humana, um dos assuntos mais complexos em psicologia (Marçal, 2003; Tourinho, 1993). Daí a importância de estudar este tema, bem como relacioná-lo a mudança comportamental possibilitada pela psicoterapia, já que estes estão intrinsecamente relacionados.

Para isso, inicialmente, foi apresentada uma definição histórica do behaviorismo, assim como a sua aplicação experimental e prática, logo após, buscou-se um esclarecimento de como ocorre o processo de conhecimento e mais especificamente o de autoconhecimento, identificando as explicações das causas internas convencionais e se utilizando das empíricas como proposta de

estudo. E por fim fez-se uma exposição do autoconhecimento como possibilidade de modificação do próprio comportamento, ou seja, autocontrole no ambiente terapêutico.

Psicoterapia Analítico-Comportamental: História e Fundamento

Behaviorismo

A palavra inglesa *behaviour* ou *behavior* significa comportamento, conduta. Os behavioristas trouxeram uma nova proposta para o estudo da psicologia. Proposta esta, que tem como método o científico e como objeto o comportamento.

Históricamente, o behaviorismo teve como influência o positivismo social de Auguste Comte (1757-1808) que propõem observar a seqüência do comportamento e determinar com precisão as condições orgânicas de que essas funções dependem para se ter dados objetivos. Outra influência foi a psicologia animal comparativa, ela não reconhece diferença entre o homem e o bruto, podendo este ser estudado a partir da observação do comportamento de animais infra-humanos experimentalmente (Marx & Hillix, 2001). Contudo, a principal influência foi o condicionamento clássico desenvolvido pelo fisiologista Ivan Pavlov (1849-1936). Pavlov descobriu que os cães não salivavam apenas ao ver comida, mas também quando associavam algum som ou gesto de apresentação de comida. A partir das descobertas de Pavlov, houve um fortalecimento na investigação empírica da relação entre o organismo e o meio.

Em 1913, John B. Watson (1878-1958) considerado o fundador do behaviorismo, e mais especificamente do behaviorismo metodológico, publicou o seu famoso artigo “Psicologia do ponto de vista de um Behaviorista”. Nele, Watson define que a psicologia deveria se livrar do estudo introspectivo vigente da época de eventos mentais que não eram diretamente observáveis (imagética, memória, consciência e etc.) e estudar o comportamento. Entendendo que a psicologia pode ser um ramo objetivo e experimental da ciência e se dedicar à previsão e controle do comportamento humano (Watson 1913, citado em Marx & Hillix, 2000; Baum, 1999).

Watson teve como principais postulados a condição de que o comportamento poderia ser descrito como respostas, sendo estas secreções glandulares e movimentos musculares viabilizado

ser analisado de forma científica, natural e objetiva. Afirmou também, que o comportamento é uma resposta a qualquer estímulo eficaz como o som de Pavlov associado à comida, podendo assim ser remetida ao determinismo de causa e efeito. Por isso deve ser ignorada qualquer abordagem mentalista de consciência, pois esta não passa de uma tendência pré-científica sobrenatural (Marx & Hillix, 2001).

O behaviorismo radical de B. F. Skinner (1904-1990) em oposição ao behaviorismo metodológico de Watson é a base filosófica do behaviorismo. Ele abandonou a preocupação original com os métodos da ciência e se dedicou a explicação científica. Para ele, a ciência do comportamento deveria se ocupar com o desenvolvimento de conceitos que explicam o comportamento humano (Baum, 1999).

O behaviorismo metodológico se baseia no realismo e o radical no pragmatismo. O realismo tem a visão de que o comportamento real é acessível apenas indiretamente pelos sentidos e deve ser descrito de forma mecânica o mais próximo fisiologicamente possível. Já o pragmatismo busca termos descritivos do comportamento que incluem seus fins e o contexto que ocorrem para se estabelecer uma compreensão do comportamento. Os behavioristas metodológicos distinguem entre mundo real e mundo subjetivo, propondo que a ciência do comportamento deve trabalhar somente com o mundo objetivo, “fora do sujeito”, composto de comportamentos e percepções públicas, que todos veem e podem concordar. Já os behavioristas radicais, ao contrário, não separam mundo objetivo de subjetivo “dentro do sujeito” e propõe estudar os comportamentos privados da mesma forma que os públicos (Baum, 1999).

As abordagens internalistas deram grande atenção às questões introspectivas e não se atentaram para os fatos externos, os behavioristas metodológicos tiveram como estudo somente os acontecimentos externos. Já o behaviorismo radical veio para equilibrar essa balança. O behaviorismo radical não aposta em uma verdade por consenso e considera acontecimentos privados, não os vê como inobserváveis e acredita na possibilidade de uma auto-observação ou de

autoconhecimento e sua possível utilidade. Afinal, o conhecimento obtido por meio do estudo da influência externa no comportamento público proporciona a base para examinar o mundo dentro da pele e torna possível dar um novo conceito as expressões mentalistas (Skinner, 1974).

Donahoe (1993, citado em Carvalho Neto, 2002) identifica duas fases na análise do comportamento: a experimentação e a interpretação. A interpretação deriva da pesquisa empírica e é usada na análise de acontecimentos até então impossíveis de estudar como a cultura e eventos privados. Sendo que o que diferencia o behaviorista radical dos estudiosos mentalistas é a utilização de métodos empiristas na gênese da análise dos comportamentos internos.

Já Carvalho Neto (2002) descreve três importantes subáreas do behaviorismo; a do behaviorismo radical que se trata da parte filosófica da ciência do comportamento, ela se refere a filosofia da ciência, procura responder questões filosóficas e não fica somente no psicológico e indaga a natureza, a produção e a legitimação de todos os campos das ações humanas. Sendo assim, têm a permissão de debater temas amplos na cultura como a linguagem, a ética, a privacidade e a natureza humana. Já a análise experimental do comportamento é a subárea encarregada de produzir conhecimento empírico experimental controlado, analisar indutivamente o complexo pelas suas partes desconectadas. Por fim, a análise aplicada do comportamento seria a aplicação dos conhecimentos a profissionais que interferem em um ambiente não controlado, o dos homens.

Análise Experimental do Comportamento

A análise experimental do comportamento surgiu formalmente em 1938, quando Skinner reuniu os seus estudos e publicou o “Comportamento dos Organismos”. Contudo, este trabalho teve como subsídio um grande grupo de pesquisas realizadas anteriormente por Darwin, Watson, Pavlov e Thorndike (Carvalho Neto, 2002). Este último, Edward Lee Thorndike, com produto de seus estudos com caixas quebra-cabeças, onde gatos e cachorros deveriam encontrar a saída,

desenvolveu a lei do efeito. De acordo com esta lei, bons efeitos aumentam a frequência e maus efeitos diminuem a frequência do comportamento (Thordnike, 1978, citado em Skinner, 1981).

Skinner em 1935, com base nos experimentos de salivação de Pavlov e da caixa quebra-cabeças de Thordnike, diferenciou os dois processos de comportamentos existentes nestes estudos, um reflexo e outro operante. O primeiro se trata de um conjunto de reações que a evolução das espécies dotou o organismo para responder a estímulos; e o último se trata de aprendizagem que faz aumentar o leque de estímulos que podem controlar uma determinada resposta. Operante então, foi introduzido para diferenciar reflexos (filogenia) de respostas que operam sobre o ambiente (ontogenia) (Skinner, 1935; Skinner, 1937, citado em Todorov, 2004).

Mais especificamente, operante é todo e qualquer comportamento que não pode ser identificado um estímulo eliciador específico, sendo este obviamente adaptativo (Todorov, 2002). Contudo, operante é mais do que tudo que não for reflexo, de acordo com Skinner (1981):

O termo dá ênfase ao fato de que o comportamento opera sobre o ambiente para gerar conseqüências. As conseqüências definem as propriedades que servem de base para a definição de semelhança de respostas. O termo será usado tanto como adjetivo (comportamento operante) quanto como substantivo para designar o comportamento definido para uma determinada conseqüência (p. 78).

Neste sentido, além de sua herança genética que determina o repertório incondicionado, o indivíduo age sobre o ambiente e sua ação é modificada por suas conseqüências. Estas por sua vez, determinam quais respostas serão repetidas no futuro. Ao nascer o indivíduo tem um repertório que em sua maioria é reflexo, com padrões de comportamentos fixos e característicos da espécie, este se amplia com o estabelecimento de um repertório operante. Em muitos casos a ação reflexa envolve um operante, como é no caso da amamentação em mamíferos, onde o sugar é reflexo e pode ser iniciado por um toque nos lábios do bebê que passa a ter um controle operante de respostas mantidas por suas conseqüências (Todorov, 2004).

O fortalecimento do comportamento que resulta do reforço é adequadamente chamado “condicionamento”. O operante será definido pela propriedade à qual o reforço for contingente. Os indivíduos agem constantemente sobre o ambiente, e muitas das conseqüências de suas respostas são reforçadoras. É por meio do comportamento operante que o meio ambiente modela o repertório básico com o qual o organismo mantém o equilíbrio (Skinner, 1981).

Várias vezes, um antecedente produz uma conexão com o comportamento operante, fazendo com que o estímulo assuma controle sobre a resposta operante (Tourinho, 1993). As ações quase sempre estão sobre este tipo de controle, pois são raras às vezes em que uma resposta operante é reforçada automaticamente pelo próprio organismo, sem estar ligado ao ambiente externo. Ao se ajustar a um determinado ambiente o organismo está em sua maioria, em contato com o que é chamado estímulo. A estimulação tem uma finalidade óbvia; se todas as respostas pudessem ocorrer em todas as situações seria caótico (Skinner, 1981).

Seguindo este raciocínio, Whaley e Mallott (1980) exemplificam que se uma pessoa sai de casa e está chovendo, pode vestir uma capa ou pegar um guarda-chuva. Respondendo desta forma e ter conseqüências que reforçam este comportamento diante do estímulo chuva e não do estímulo sol, está-se discriminando. A discriminação combina condicionamento e extinção, onde o sujeito discrimina entre dois estímulos; em outras palavras ele responde na presença de um estímulo e não responde na presença de outro. Quando a probabilidade de ocorrência da resposta na presença de chuva é maior do que na presença de sol diz-se que foi estabelecido o controle de estímulo. A generalização é o oposto da discriminação e envolve uma classe de estímulos, ou seja, um conjunto de estímulos com alguma propriedade em comum, onde o sujeito responde da mesma maneira a todos os estímulos de uma mesma classe de estímulos.

Quando um indivíduo emite uma resposta operante está se comportando discriminativamente para algum aspecto ambiental. Assim a possibilidade do reforço, sendo este um elemento discriminativo, está ligada ao operante. Estas operações estão relacionadas a

funcionalidade do comportamento, sendo que as experiências alteram o organismo, ou seja, a discriminação de estímulos é uma condição de controle do comportamento por certos estímulos, devido a história de interação do indivíduo com o ambiente (Tourinho, 1993).

Em 1953, Skinner começa a estudar uma terceira visão do processo de seleção pelas contingências: a cultural. Ou seja, como o comportamento dos indivíduos é aprendido e mantido pelas conseqüências sociais apresentadas por outros indivíduos em oposição as naturais. Começa então a desenvolver um conhecimento útil, a produção de uma análise comportamental aplicada. Neste aspecto o seu livro "Ciência e Comportamento Humano" foi um marco. Nele, Skinner demonstrou que suas análises poderiam ser aplicáveis a quaisquer situações envolvendo seres humanos em interação (Todorov, 2004). Ele explica que:

O homem (...) mudou o mundo físico para minimizar as propriedades aversivas e maximizar os reforços positivos, e construiu sistemas de governo, religião, educação, econômicos e psicoterápicos que promovem contatos pessoais satisfatórios e o tornam mais habilidoso, informado, produtivo, e feliz. Ele está engajado em um exercício gigantesco de autocontrole, e como resultado tem cada vez mais tornado real seu potencial genético (Skinner, 1969, p. 45, citado em Todorov, 2004).

Em síntese, a análise funcional do comportamento está voltada para o estudo de uma variedade complexa de instâncias determinantes do comportamento: filogênese, ontogênese e cultura (Neno, 2003). E como ao descobrir a funcionalidade do comportamento torna possível prevê-lo e controlá-lo à medida que se manipula as variáveis que o influenciam, este conhecimento se torna aplicável. E isto pode ser visto na psicoterapia (Skinner, 1981).

Análise Aplicada do Comportamento

A análise aplicada do comportamento remete a intervenção planejada de analistas do comportamento, mais conhecidos como psicólogos, aonde houver ações a serem explicadas e

modificadas. Esta área está ligada a resultado, visão diferente da experimental que produz puramente conhecimento metodológico (Luna, 1999, citado em Carvalho Neto, 2002). Ela mantém contato com o mundo real e demonstra a importância social de estudar problemas comportamentais no mundo natural (Carvalho Neto, 2001, citado em Carvalho Neto, 2002).

A análise aplicada do comportamento tem muitas origens e nenhum fundador. O seu alicerce se formou com o condicionamento clássico de Pavlov, o comportamentalismo de Watson, a aprendizagem de Thorndike e o condicionamento operante de Skinner (Caballo, 1996; Barcellos e Haydu, citado em Catanheira, 2002).

O termo terapia comportamental foi introduzido em 1953 por Lindsley, Skinner, Solomom e Richards ao utilizarem o condicionamento a problemas clínicos (Castanheira, 2002). Todavia, foi em 1958 que Lazarus patenteou e se tornou o maior responsável pelo uso atual do termo para referi-se à aplicação de conceitos analíticos experimentais a psicoterapia tradicional (Caballo, 1996).

A hoje chamada de terapia analítico-comportamental tornou-se o movimento mais importante na clínica nas últimas décadas. Ela rompeu com os métodos das abordagens mentalistas, se valendo de uma diversidade de procedimentos de intervenção baseados na análise empírica para modificar o que antes era visto como doença mental e que para os analistas do comportamento são ações desajustadas da interação sujeito-ambiente e que se torna compreensível a partir do levantamento da história de reforçamento do indivíduo (Caballo, 1996; Castanheira, 2002).

A denominação de terapia analítico-comportamental tem como intuito utilizar os pressupostos behavioristas de intervenção no contexto clínico e se afastar de outros diversos modelos que se nomeiam comportamentais e que, porém, usam de bases cognitivas (Tourinho & Cavalcante, 2001, citado em Costa, 2002).

O processo terapêutico visa modificar as variáveis que controlam os comportamentos inadequados. Reduzindo a exposição do indivíduo a conseqüências negativas e aumentando as

positivas produzindo assim uma atuação mais adequada do cliente ao seu ambiente. Lembrando que, esta análise e controle devem está em concordância com a filosofia e ciência do comportamento (Neri, 1981, citado em Costa, 2002).

Segundo Costa (2002), o processo terapêutico é dividido em três etapas; a primeira é de avaliação, onde o cliente por meio da queixa traz informações relevantes sobre os comportamentos-problemas. Estes são embasados na sua história, assim como na situação atual em que se encontra. Os dados são obtidos principalmente pelo relato verbal e na observação dos comportamentos emitidos pelo cliente na sua relação com o terapeuta. É importante que nesta fase o terapeuta esteja atento para a clareza das informações, pois serão com elas que ele levantará as hipóteses diagnósticas para todos os comportamentos do cliente que julgue necessário uma melhor análise.

A reunião de fatos a respeito dos comportamentos do indivíduo é o primeiro passo para o “tratamento” analisar as suas relações funcionais é o segundo (Skinner, 1981). A análise funcional é uma estratégia para a solução do problema, conduz a uma condição de casualidade e se ocupa dos fatos determinantes do comportamento, bem como as relações entre os determinantes (Neno, 2002).

Logo depois, o terapeuta expõe estas hipóteses ao cliente com o intuito de testá-las, ou seja, apresenta a proposta de intervenção. Ele esclarece ao cliente o que pensa a respeito da instalação e a manutenção das suas dificuldades. Esta discussão é de fundamental importância, na medida em que possibilita que o cliente comece a observar os controles do ambiente e como tais controles podem ser modificados por ele próprio. A segunda etapa é a de intervenção em si, o seu foco é na modificação dos comportamentos problema, pelo uso de técnicas comportamentais (Costa, 2002).

O terapeuta se utiliza também da situação terapêutica como ambiente natural, modelando os comportamentos verbais do cliente. Afinal, o terapeuta faz parte da vida do cliente e suas respostas influenciam por seus efeitos sobre o comportamento dele (Banaco, 1997; Guilhardi & Queiroz, 1997, citado em Castanheira, 2002).

Quando os objetivos terapêuticos são alcançados e como o indivíduo sabe como gerenciar sua própria vida sem a intervenção do terapeuta, ele recebe alta e daí se inicia o acompanhamento. Nesta etapa final, não existe um critério único, contudo a primeira medida a ser tomada é marcar as sessões com períodos mais longos de encontro e verificar os ganhos terapêuticos obtidos pelo cliente (Costa, 2002).

O objetivo da terapia analítico-comportamental é a partir das necessidades das pessoas, libertá-las daquilo que as incomoda e ensiná-las a controlar melhor a sua vida. Isto se dá fazendo uma compreensão adequada das dificuldades do cliente e propondo estratégias de intervenções baseadas na análise funcional do comportamento. Levando o cliente a uma auto-observação e ao autoconhecimento, o propiciando uma maior independência na resolução de problemas futuros (Castanheira, 2002).

Autoconhecimento e a Análise Comportamental

Conhecimento

Comportamento controlado por contingências e comportamento controlado por regras.

A diferença entre os dois comportamentos foi descrita a primeira vez por Skinner na década de 60, e contribuiu para o esclarecimento do ambiente verbal na determinação do comportamento (Paracampo e Aburqueque, 2005). O comportamento controlado por contingências e o comportamento controlado por regras estão controlados por estímulos distintos, e por essa razão são operantes distintos. O Primeiro é modelado por suas conseqüências e o segundo é estabelecido por meio de uma descrição antecedente das contingências de reforço (Catania, 1998; Skinner, 1969, citado em Paracampo e Aburqueque, 2005).

Deste modo, o comportamento governado por regras acontece quando o indivíduo tem informações prévias sobre determinados acontecimentos. Com isso, “ele sabe” como se comportar para obter o reforço em ocasiões adequadas. O indivíduo age de acordo com a regra, não precisando ter contato com as contingências da situação até que seu comportamento seja modelado (Tourinho, 1993). Exemplos disso são leis científicas, máximas, provérbios, resoluções, planos, modelos a serem imitados, instruções, textos, normas éticas, leis governamentais, conselhos, relógios dentre outros. As regras ensinam explicando padronizações, pois são citadas no momento da aquisição de uma nova habilidade em uma atividade governada por regras. Elas são padrões de correção, usadas para avaliar o que é correto ou incorreto definindo ações (Flores, 2004).

Formular e seguir regras são aprendizagens inteiramente importantes para a vida de um ser humano. As regras podem ser faladas ou escritas, sendo estas estímulos discriminativos que controlam o comportamento e indicam uma contingência de reforço (Baum, 1999). Um comportamento modelado por regras se assemelha ao modelado por contingências somente na topografia, pois como já dito, estão sob controle de variáveis distintas. Entretanto, um

comportamento que é governado por regras está sob controle das mesmas leis funcionais que operam sobre qualquer outro, o que difere são as contingências que o controlam, neste caso, não são as mesmas que controlam o que entra em uma situação sem as regras, mas são contingências que controlam o comportamento de obediência as regras (Tourinho, 1993).

Entende-se por conhecimento tanto a emissão do comportamento apropriado a uma determinada situação, como também a descrição do comportamento emitido ou como ele deveria ser efetuado (Sério, 1997). O primeiro comportamento está ligado ao controle por contingências e o segundo por regras identificando duas formas distintas de conhecimento a serem definidas a seguir.

Definição de conhecimento.

Quando se diz que alguém sabe falar ou andar de triciclo a prova está na exibição do comportamento especificado, passando do verbo para o substantivo. Ter conhecimento é quando há prova de que se teve contato com, foi íntimo de, assim como alguém conhece o pecado, a beleza ou a tristeza. Neste sentido, há uma implicação de ação alterada pelo contato.

De acordo com Skinner (1974), “frequentemente é útil falar de um repertório de comportamento que, como o repertório de um músico ou de um conjunto de músicos, é aquilo que a pessoa ou grupo de pessoas sejam capazes de fazer, dadas as circunstâncias adequadas. O conhecimento é possuído como repertório neste sentido” (p. 119).

Esse conhecimento é condicionado pelas contingências de reforçamento e é chamado de operacional (saber como) diz respeito a comportamentos que podem ser observados por outros, ou seja, uma pessoa sabe como dirigir porque emite uma classe de comportamentos relacionados a este, podendo ser vista dirigindo. Isso significa que o sujeito foi eficaz, teve um desempenho correto neste sentido. Esse conhecimento é disposicional, isso quer dizer que pode ser evocado sempre que estiver em um contexto semelhante que necessite da habilidade desejada (Marçal, 2003).

Existe também uma outra forma de conhecimento que é adquirido por regra, assim sendo, uma pessoa sabe como fazer funcionar um dispositivo porque leu as instruções sem ao menos ter manipulado o dispositivo, ou como andar em uma cidade sem conhecê-la previamente, porque estudou um mapa (Skinner, 1974). Este é o conhecimento declarativo (saber sobre) significa que um comportamento determinado está sob controle de estímulo. Ou seja, se uma pessoa sabe sobre um determinado assunto foi porque ela fez asserções que foram reforçadas sob estímulos discriminativos. Por exemplo, um sujeito sabe sobre geografia porque leu sobre o assunto e sabe responder perguntas relacionadas a este quesito. Então, o saber sobre deve estar vinculado a um estímulo ou categoria de estímulos discriminativos. A coisa sobre a qual se sabe é o estímulo discriminativo ou uma categoria de estímulos (Baum, 1999).

Em síntese, tem-se como conhecimento tanto o comportamento que é produto de uma exposição anterior às contingências de reforçamento (operacional), como a descrição dessas contingências (declarativo) (Sério, 1997; Marçal, 2003). Qualquer que seja, nos dois tipos de conhecimento, estes derivam da interação do sujeito com o ambiente, em uma participação completa de uma contingência de reforçamento, quer seja a contingência que reforça o comportamento específico, quer seja na contingência na qual a descrição é enunciada. Isso descarta a possibilidade de um sujeito passivo, que só reproduz um conhecimento que lhe é passado e não na relação ativa entre sujeito e ambiente (Sério, 1997).

A compreensão de algo acontece quando, por exemplo, alguém chega em casa e tenta ligar um interruptor para funcionar um aparelho e este não liga. Essa pessoa, logo irá procurar as prováveis razões pelo qual o aparelho não está funcionando; como verificar se o aparelho está ligado à tomada ou se um fusível está queimado. Chegando assim a compreender porque o aparelho não funciona, analisando as contingências vigentes. A compreensão sobre ou como algo se deu acontece quando se sabe o porquê, as razões. Isto pode ocorrer de uma forma mais inteligível e

profunda, por meio do contato com as contingências reais ou de maneira menos profunda tendo contato somente com as regras (Skinner, 1974).

Mas isso não significa que o sujeito é possuidor de certos conhecimentos. Quando uma resposta é emitida, não significa que ela estava dentro do indivíduo. O comportamento só existe quando é executado, e para sua execução é necessário um organismo fisiológico com órgãos motores e cérebro e é este organismo que é modificado, ou seja, é ele que é possuído (Skinner, 1974).

Aquisição, armazenagem e recuperação de conhecimento.

Conhecimento é entendido popularmente como iniciador de ações, sendo que, o conhecer é o comportamento resultante e não o gerador. Inferências assim, apontam para uma explicação do comportamento como algo interno ao sujeito, sendo a mente responsabilizada pelo armazenamento e utilização da informação (Marçal, 2003). Isto acontece quando as variáveis externas não são notadas e a função é atribuída então a um agente dentro do organismo (Skinner, 1978).

A tradição mentalista sempre dá mais ênfase ao fisiológico. Um dos pontos criticados desta visão pela análise do comportamento, é a teoria da cópia, pois esta traz como fundamento que o ser humano armazena as suas experiências, ou seja, o sujeito guarda em seu cérebro cópias do mundo externo (Tourinho, 1993).

A linguagem do armazenamento e da recuperação é uma analogia eficiente do que acontece no comportamento de lembrar de como fazer ou sobre algo, mas deve-se reconhecer seu status metafórico. Dando uma outra visão a estes conceitos internalistas. Como sugere Catania (1999):

As explicações acerca do lembrar frequentemente chamam o que o organismo faz quando o estímulo é apresentado de armazenamento de memória, o tempo interveniente, de período de retenção é aquilo que o organismo faz quando a resposta ocorre mais tarde, de recuperação da memória. As relações sistemáticas entre os estímulos a serem lembrados e o

responder ocasionado por esses estímulos são muitas vezes tratados como codificação (p. 328, 326).

Não é possível recordar coisa alguma se ela não tiver sido aprendida. A aprendizagem tende a cobrir a primeira parte do processo chamado de armazenagem (Gregg, 1975). Por exemplo, o comportamento verbal está submetido a essa aprendizagem como qualquer operante. O que os estímulos significam para um determinado sujeito deve ser inferido dos tipos de respostas que eles provocam. Ouvir ou lê uma palavra pode ter uma série de efeitos sobre uma pessoa, dependendo de sua experiência com o mundo, do contexto em que ela se apresenta, além da história de condicionamento referente a essa palavra. Assim, o conhecimento referente a palavra ou o “significado” verbal está em seu uso, suas conseqüências dentro de um contexto (Baum, 1999; Gregg, 1975).

Dizer que uma palavra tem um significado implica em que esta palavra é um estímulo equivalente a um conjunto de estímulos, que correspondem a objetos, eventos, qualidades ou ações. Esta classe de estímulos a que a palavra se tornou equivalente é o seu significado. Estas relações de equivalência permitem a produção e a compreensão da linguagem. A pessoa pode compreender a sentença caso cada uma das palavras ou expressões participe de relações de equivalência com os objetos, seres ou eventos. A palavra luta, por exemplo, participa de uma relação de equivalência com uma classe de estímulos que inclui os eventos que se chamam luta. Esta classe de estímulos é o significado da palavra. Funções adquiridas pelo evento luta transferem-se em certa medida, para a própria palavra. Deste modo, quando se ouve ou lê esta palavra, ela exerce algumas das funções de estímulos adquiridas pela situação luta (Rose, 1993).

A informação no campo do comportamento verbal será o fluxo sonoro de fala entre falante e ouvinte ou os sinais de uma carta enviada de autor a leitor. A informação é só uma versão mais detalhada da teoria da cópia. O exterior é interiorizado não como uma fotografia ou uma

reprodução fonográfica, mas como um processo que transforma um sinal em outro, por via de codificação (Skinner, 1974).

Explicações contemporâneas sobre o lembrar lidam com ele com base em processos reconstrutivos, em que aspectos de eventos passados são derivados ou reconstituídos a partir do que foi codificado (Catania, 1999). Algo recordado envolve fenômenos simples de controle de estímulos, em que uma resposta particular é emitida na presença de um jogo de estímulos discriminativos. Por exemplo, é mais eficaz lembrar dos métodos matemáticos de resolver um problema do que o problema em si. Ou seja, o lembrar é uma reconstrução e não uma reprodução. Assim como crianças aprendem que o estímulo verbal três vezes três deve produzir a resposta falada: nove. Durante o cálculo, mais estímulos similares podem permitir essa mesma resposta por meio da generalização (Aunstin & Delaney, 1998; Catania, 1999).

Assim sendo, não se age pondo em uso o conhecimento que se tem, o próprio conhecimento é ação. Ação esta, que modifica e é modificado devido às contingências (Skinner, 1974). Cabendo lembrar que existe uma outra divisão do conhecimento em outros dois aspectos: o primeiro referente ao conhecimento que se tem dos outros e o segundo ao conhecimento que se tem sobre si mesmo ou autoconhecimento. Uma das questões mais complicadas tanto empiricamente como conceitual de serem trabalhadas psicologicamente é a do autoconhecimento, pois envolve subjetividade humana trazendo várias questões a respeito deste assunto (Marçal, 2003).

Concepções Internas Sobre o Autoconhecimento

Segundo Baum (1999), as concepções convencionais sobre autoconhecimento estão ligadas à noção de introspecção. Esta visão propõe que o indivíduo constrói o seu autoconhecimento, observando seu cenário interno mental para ver que pensamentos, idéias, percepções e sensações que o compõem. Isto é confirmado por Marçal (2003) quando lembra que as teorias, desde a época cartesiana até uma boa parte deste século, concebem que conhecer alguém é conhecer a sua mente

sendo esta de natureza não física, porém ligada aos sistemas físicos naturais pertencentes ao corpo humano. O método utilizado por essa doutrina é o exame introspectivo consciente dos conteúdos mentais, ou seja, a introspecção monitorada pela percepção. O que ocorre na mente teria assim uma constante observação da ação mental, sendo que esta técnica tem restrições, pois não pode ser utilizada para conhecer outras mentes.

Skinner (1981; 1974) explica que o “eu” é usado pelas teorias internalistas como a causa da ação. Já que estas abordagens ignoram as variáveis externas e a função é atribuída a um agente originador dentro do organismo, pois como não se consegue responsabilizar nada pelo comportamento do homem, o responsabiliza. Estes estudos que há muito tempo vêm sendo taxados como uma das maiores realizações da história, é na verdade um dos grandes desastres. Afinal, na busca de uma explicação interna associadas a sentimentos e introspecção, o mentalismo deixou de lado a análise que realmente importa; a ambiental. Com isso, ao aceitar que mentes matam, negligenciam-se os meios de controle e as mentes irão continuar matando.

Na psicanálise, isso é comprovado, Freud determinou três eus viventes dentro do indivíduo, estes sendo agentes distintos: id, ego e superego. Dentre estas entidades, seria o id responsável por comportamentos ligados a reforçadores primários e o superego o controlador do id usando técnicas de autocontrole advindas do social. Freud, afirmou que estes dois entram em conflitos violentos, e que o terceiro agente, o ego, é quem tenta alcançar um acordo entre eles. Deste embate, ou confusão, forma-se a personalidade do sujeito. Ela é considerada responsável pelas características do comportamento. Como por exemplo, uma personalidade psicopata é responsável por um comportamento delinqüente, sendo que um indivíduo pode ser portador de mais de um tipo de personalidade, e estas podem concorrer entre si ou até mesmo entrar em atrito uma com a outra (Skinner, 1981).

Outro âmbito que é utilizado para a explicação do que a pessoa é e porque se comporta, são traços de caráter. Um político que continua a candidatar-se é ganancioso, faz negócios obscuros por

causa da ambição. Porém, traços são apenas esquemas classificatórios de comportamentos emitidos por causas semelhantes e não fatores da mente (Skinner, 1974).

Os existencialistas, os fenomenologistas e psicólogos humanistas abordam a auto-observação como a busca do eu, ser este escondido que deve ser encontrado em algum lugar dentro do indivíduo. Já o ioga preconiza a libertação do eu, pois somente com o eu liberto pode-se fazer o que se faz por causa do que é (Skinner, 1974).

Skinner (1974) esclarece que, mesmo que se escreva em um diário tudo o que ocorre com um sujeito, esta informação é superficial, pois a tendência é de não perceber tudo o que o influenciou, nem como se comportou ou se comportaria em determinadas circunstâncias, mesmo semelhantes a já vividas. Então a visão mentalista busca explicar o inexplicável pela herança genética, relatando “eu nasci assim” ou “eu sou deste tipo de pessoa”.

Para a ciência do comportamento, o eu é um organismo, membro da espécie humana que adquiriu, ao longo de sua existência em contato com o ambiente, um repertório de comportamento. Como contingências complexas de reforçamento geram repertórios complexos. Acredita-se na proposta internalista que existam vários tipos de eus ou múltiplas personalidades dentro de um só indivíduo. Entretanto, na realidade, um sujeito não é um ser que origina ações, ele é um ponto evoluído em um grupo de condições genéticas e ambientais que se reúnem em um efeito conjunto (Skinner, 1974).

Uma pessoa tem vários conjuntos de respostas complexas e simples rodeando um estímulo específico, que podem ser até mesmo incompatíveis. Afinal, certos tipos de comportamentos são efetivos em obter reforço em uma determinada ocasião, estes são mantidos e distintos de outros tipos de comportamentos efetivos em outra ocasião. A classe de comportamentos ou personalidade de um indivíduo que está acompanhado de seus familiares pode ser bem diferente de quando está acompanhado de seus amigos. Todavia, uma confusão pode ocorrer entre as classes de comportamentos se está em contato simultâneo com os familiares e com os amigos. Outros tipos de

relações entre classes de comportamentos podem ser percebidas também em situações como a tomada de uma decisão, a resolução de um problema ou até na criação de uma obra de arte. A mudança está no repertório de um indivíduo e deve ser atribuída as contingências vigentes. Comumente a pessoa diz não se conhecer a si mesma quando a mudança é destrutiva, então diz-se que o sujeito teve uma crise de identidade, sendo que é complicado manter uma identidade quando se está em um ambiente que produz contingências mutáveis (Skinner, 1981).

Os estados interiores existem, entretanto não são primordiais para a análise funcional. Explicar o comportamento de um organismo não se torna possível focando o seu interior, buscando algo e permanecendo dentro dele, há que ser necessário buscar as forças que operam sobre o organismo, forças estas que são externas a ele (Skinner, 1981).

Conceituando o Autoconhecimento na Perspectiva da Análise do Comportamento

Enquanto as abordagens mentalistas e o senso comum acreditam que para o indivíduo ter autoconhecimento ele precisa se isolar, Skinner defende o contrário, que é por meio do convívio social que ele se estabelece. A palavra consciência vem do latim *com-science* e significa conhecimento com outros. Sendo autoconhecimento consciência de si, se reporta o conhecimento de si com os outros. Auto se remete ao objeto pelo qual o conhecimento se refere e não que este seja produzido por si mesmo (Brandenburg & Weber, 2005). O autoconhecimento tem origem social, o mundo privado de uma pessoa só se torna interessante para ela quando é importante para os outros. Porém, quem tem autoconhecimento está em vantagem, pois pode controlar e prever o seu próprio comportamento (Skinner, 1974).

Assim que surgiu a comunidade verbal que fez perguntas acerca do comportamento, o homem passou a se diferenciar das outras espécies a cerca de saber o que faz. Foi o que Sócrates propôs quando disse “Conhece-te a ti mesmo” ou Montaigne em “espionar-se a si próprio” (Skinner, 1974). “As pessoas começaram [com o advento do comportamento verbal] a falar daquilo

que estavam fazendo e por que estavam fazendo. Descreviam seus comportamentos, o cenário em que ele ocorria e suas conseqüências. Em outras palavras, além de serem afetadas pelas contingências de reforço, passaram a analisá-las” (Skinner, 1982, p.105 citado em Sérgio, 1997, p.212).

Autoconhecimento pode ser emparelhado com o conceito de consciência. Um sujeito está consciente se for capaz de descrever o seu comportamento, ou melhor, se utilizar um repertório verbal descritivo adequado. E isso só pode ser permitido por meio das contingências advindas da comunidade verbal. A mensuração de consciência é proporcionada pelo desenvolvimento de um vocabulário mais efetivo na descrição do comportamento. Um exemplo disto se faz quando um indivíduo relata a cor vermelha na presença do estímulo com a propriedade desta cor, sendo que esta propriedade é acessível à comunidade verbal assim como para o indivíduo que dá sentido ao que está sendo analisado e reforçado. Há problemas quando a resposta ocorre na ausência de um estímulo discriminativo vermelho e sendo este passado a ser uma descrição de uma imagem privada (Tourinho, 1993).

Neste sentido, “o autoconhecimento pertence à mesma categoria geral de “falar sobre sob controle de estímulo”. Ele é escasso e fraco quando diz respeito a eventos privados, porque os estímulos discriminativos privados são inacessíveis para outros, que são quem treina as discriminações que compõem o conhecimento declarativo. O resultado é o oposto do que seria de se esperar a partir da concepção convencional: eventos públicos (externos) exercem melhor controle sobre o comportamento (são mais bem conhecidos) do que eventos privados subjetivos” (Baum, 1999, p. 123).

Ao descrever as variáveis ao qual o próprio comportamento é função o indivíduo está consciente do que está fazendo, está mais sensível ao controle ambiental pela sua capacidade de discriminar e descrever as suas ações. Assim sendo, autoconhecimento é autoconsciência, pois o indivíduo apresenta um conhecimento sobre o próprio comportamento (Brandenburg & Weber,

2005). Desta forma, se conhecimento para Skinner é discriminar estímulos, autoconhecimento é autodiscriminação, onde se discrimina estímulos autogerados, ou seja, comportamentos encobertos sob controle de variáveis internas, assim como também discriminação de ações emitidas pelo próprio indivíduo de forma pública (Marçal, 2003; Tourinho, 1993).

O conhecimento que a pessoa tem de si mesma depende das contingências que ela foi exposta durante a sua vida, ou seja, o seu autoconhecimento é fornecido pela comunidade que está ao seu redor. Sejam eventos públicos ou privados, ambos parecem permanecer indiscriminados até que o sujeito discrimine. Um indivíduo que não percebia cores sutis, só passa a percebê-las depois que o solicitam para isso. A auto-observação também se dá por meio de contingências discriminativas e se a discriminação não é possibilitada pelo social ela pode não ocorrer. Em síntese, é a comunidade que ensina o indivíduo a conhecer a si próprio (Skinner, 1992 em Moroz & Rubano, 2006). É ela que organiza as contingências para a pessoa descrever tanto seu mundo com perguntas ou por conseqüências gerando o autoconhecimento (Skinner, 1982, citado em Brandenburg & Weber, 2005).

A aprendizagem com os outros é de extrema importância. A maioria das ações que são exercidas por uma pessoa foi ensinada pela comunidade ao qual pertence, por meio da observação ou da instrução. Discriminações sobre o próprio comportamento são aprendidas em sua maioria quando são ensinadas pelos outros, ou seja, a discriminação das próprias ações muito frequentemente tem origem no contexto em que ocorreu. O que se sabe sobre si é um produto social, não ver-se a si mesmo como os outros vêem, mas ver-se a si mesmo como ver-se os outros (Catania, 1999).

Quanto mais conhecimento se tem do comportamento dos outros, melhor se compreende o próprio comportamento. É por meio da análise do comportamento alheio que se tem a possibilidade de se ter autoconhecimento. Com isso pode-se aplicar a si mesmo muito daquilo que é aprendido com a observação do comportamento dos outros. Lembrando que, diferentes comunidades geram

tipos de autoconhecimentos diferentes, pois produzem maneiras distintas de uma pessoa explicar-se a si mesma e aos outros. Por exemplo, certas comunidades produzem indivíduos cuidadosos e observadores de seus comportamentos, outras produzem indivíduos impulsivos (Skinner, 1974).

Há casos de ausência de autoconhecimento, o sujeito não ser capaz de descrever algo que fez. Podem ocorrer desde lapsos verbais não percebidos até amnésias prolongadas. O indivíduo pode não perceber que está fazendo algo. Condutas distraídas, maneirismos inconscientes e comportamentos mecânicos são exemplos disto (Skinner, 1978).

Um morador de uma cidade pode saber o caminho para ir a um determinado local, porém quando lhe é perguntado como se chega a este local, ele não sabe descrever. Durante a sua história, virar em determinada esquina pode ter sido reforçado por chegar mais rápido e com isso seu comportamento foi modelado. Este comportamento foi modelado pelas contingências e é intuitivo. É diferente daquele que segue instruções (regras) para chegar ao local, pois este último é racional e consciente no sentido que a pessoa sabe o que está fazendo (Machado, 1997). Ingerir comida em resposta ao fato de não comer a um longo tempo é uma coisa; saber que está com fome é outra. Caminhar sobre um terreno acidentado é uma coisa; saber que está fazendo isso é outra coisa (Skinner, 1974).

Uma pessoa pode não saber por que nem como está fazendo determinadas coisas porque não teve tempo para observar seu próprio comportamento, pois respostas fortes entram em conflito com a resposta discriminativa ou ainda os estímulos fornecidos pelo comportamento podem ser fracos. Outra possibilidade é que pode não haver razão alguma para se observar o comportamento (Skinner, 1978).

É bom lembrar, que as contingências que controlam o comportamento agem no indivíduo mesmo que este não tenha consciência da relação funcional que esteja sendo estabelecida as suas ações. Estando disperso no ambiente, muitas vezes, o sujeito não atenta para o seu comportamento nem para as causas de sua emissão, não observa as condições antecedentes nem as conseqüências

do seu comportamento não discriminando as contingências. Ele acaba muitas vezes inventado razões fictícias para explicar o porquê de ter se comportado da maneira que o fez (Brandenburg & Weber, 2005).

Ao descrever uma ação dois comportamentos foram feitos: o comportamento ocorrido e a sua descrição, ambos estão sob controle de variáveis diferentes. Quando se emite um comportamento não significa que ele se torne consciente para quem o emitiu. Acredita-se que dada a aparente intimidade que se tem com as próprias atitudes que elas se tornem de conhecimento próprio, há comumente uma dificuldade em reconhecer que o autoconhecimento advém do social. Talvez isso seja devido ao fato de que ninguém mais além do próprio indivíduo tenha contato com a maior parte dos fenômenos que remetem ao autoconhecimento, como o que se fez ontem ou o que ocorreu hoje, os sonhos, sentimentos, desejos, enfim o mundo privado. Todavia só se conhece esse mundo se os outros possibilitarem isso (Sério, 1997).

Eventos Públicos e Eventos Privados

Os eventos públicos são aqueles que podem ser observados e relatados por mais de uma pessoa, por exemplo, a tempestade, este evento pode ser visto e relatado por mais de uma pessoa. Apenas os estímulos públicos são acessíveis a outras pessoas, é fácil reforçar corretamente um relato verbal diante de um estímulo público, como o relato de uma criança que diz pássaro na presença deste animal. Complexo é reforçar o relato de eventos privados, pois eles não são acessíveis aos indivíduos que estabelecem o contexto para o reforço (Baum, 1999).

Os eventos privados são atribuídos à pessoa e não ao ambiente e podem ser eventos de pensar e eventos de sentir. Pensar é falar privadamente, um pensamento pode ser enunciado publicamente quando alguém diz o que está pensando (aberto) ou a pessoa pode pensar particularmente (encoberto). Já o sentir não tem nenhuma contrapartida pública, ver uma caneta, ouvir um canto, sentir uma dor ou sentir um perfume são todos eventos privados. O sentir é melhor entendido

comparado aos conceitos usuais de sensação e percepção o que para Skinner é a teoria da cópia, já mencionada anteriormente (Baum, 1999).

Seria esperado do proprietário do corpo que tem uma relação tão íntima com seus processos e condições que soubesse relatar sobre seus estados, entretanto mesmo com a condição especial de intimidade que o indivíduo tem com seu corpo, não torna menos difícil a comunidade ensiná-lo a fazer discriminações. Ela não pode ensinar o indivíduo a descrever os seus estados corporais porque não tem informações suficientes para poder elogiá-los ou rejeitá-los (Skinner, 1974).

Assim, as pessoas podem solucionar o problema da privacidade descrevendo os estados do seu próprio corpo usando o relato das condições internas associadas às condições públicas correlatas. Um exemplo acontece quando uma criança sofre um corte, o corte serve como evento público e pode ser correlacionado eficazmente a expressão dor que se trata de um evento privado (Skinner, 1974). Outra forma é identificar o comportamento encoberto por meio de respostas colaterais, como dizer que uma pessoa está com fome ao vê-la comendo vorazmente. Por último, pode-se utilizar de metáforas, ou seja, generalização usando termos de eventos abertos para se reportar a encobertos, como dizer que se sente uma dor aguda ou um estômago vazio (Brandenburg & Weber, 2005). Baum (1999) chama isto de dicas, estas dicas são acompanhamentos públicos confiáveis, pois sem eles seria mais complicado ensinar uma pessoa a descrever seus eventos privados. E é por isso que “entrar em contato com seus sentimentos” parece ser tão lento e difícil.

Não há distinção entre público e privado para o analista do comportamento, a única diferença entre os dois é a quantidade de pessoas que podem relatá-los, ambos são eventos que possuem a mesma propriedade. Com isso, falar sobre os eventos privados mostra-se legítimo, mesmo que estes eventos não estejam acessíveis a uma observação pública (Tourinho, 1993).

Para Skinner, observar um pensamento é como observar um pardal. Descrever a cadeia de comportamentos do pardal deveria ser da mesma forma que a do pensamento, se concentrando no relato verbal. A única diferença entre os relatos verbais é que para o do pardal os estímulos

discriminativos são inteiramente públicos enquanto que parcialmente privado para os do pensamento. O autoconhecimento envolvendo crenças e atitudes internas geralmente é dependente de discriminações envolvendo muitos eventos vividos ao longo do tempo, eventos estes mais públicos do que privados (Baum, 1999).

Skinner não admite que o comportamento tenha causalidade interna, porém não descarta a possibilidade de o evento privado estar no controle da ação. Ou seja, o comportamento momentaneamente encoberto pode ser parte de um processo que resulta na emissão de uma resposta pública. Dentre estas possibilidades encontram-se as seguintes (Tourinho, 1997, citado em Costa, 2003): (a) Quando uma descrição verbal é controlada por uma condição corporal como, por exemplo, a descrição de dor; (b) Quando um comportamento encoberto constitui um dos elos da contingência. Um exemplo disto acontece na resolução de problemas, ao se pensar na solução antes de responder publicamente.

Como os comportamentos privados não podem ser manipulados diretamente, não são tidos como iniciando outras ações, mas podem entrar nas seqüências causais (Hayes, 1987, citado em Carvalho, 1999). O ambiente é a origem dos eventos privados, que uma vez produzido, pode vir a fazer parte das variáveis que controlam o comportamento público. Os eventos encobertos não são a causa do comportamento público do indivíduo, mas, ao contrário, são produtos colaterais. Como exemplificado por Skinner (1974; 1982, citado em Moroz & Rubano, 2006):

Uma pessoa colérica pode ter pulso rápido e rosto afogueado; seu comportamento pode localizar-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 este 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 devem ser explicadas. Afinal de contas, por que a pessoa agiu e se sentiu irada? (p. 11).

O ambiente são eventos do universo que afetam o organismo. O universo interno e externo são condições que permitem ocorrer processos discriminativos de suas partes, todavia não definem o fenômeno comportamental. As partes do universo tornam-se partes do ambiente do organismo quando passam a controlar suas respostas. Quando um comportamento é descrito, há uma relação, e não somente um estímulo particular. Como por exemplo, a experiência da umidade, a umidade é um evento que só passa a ser um estímulo a partir das relações comportamentais. Até que o organismo se comporte discriminativamente com relação a ela (Tourinho, Teixeira & Marciel, 2000).

Enfim, a alternativa para investigar eventos privados encontrada pelos analistas do comportamento tem sido utilizar o relato verbal como fonte de informação. É por meio do relato verbal que se pode ter acesso aos comportamentos encobertos que permitem a análise das contingências por parte do próprio solucionador e, assim, inferir as variáveis que controlam a resposta (Tourinho, Simonassi & Silva 2001).

Autoconhecimento Como Fundamento Para a Mudança Comportamental

Autocontrole

A palavra autocontrole já traz consigo a relevância do indivíduo como diretor de suas próprias ações. Como se ele fosse dois, um que emite respostas problemáticas e outro que observa, analisa e modifica o comportamento do primeiro (Caballo, 1999). Sobretudo, cabe lembrar que quando se fala em controle, remete-se a análise funcional. A uma variável independente que tem o controle da função do comportamento. Assim, o sujeito pode controlar a si mesmo como poderia controlar as atitudes de outra pessoa, manipulando as variáveis independentes. Ao se controlar escolhendo um curso de ação, pensando sobre a solução de um problema, ou buscando um aumento de autoconhecimento, o sujeito está se comportando, sendo este um objeto próprio de análise que deve ser explicado por contingências que estão fora do indivíduo (Skinner, 1981).

Geralmente, o autocontrole suje em uma situação de conflito, quando uma ação traz tanto conseqüências agradáveis quanto aversivas (Tourinho, 1993; Skinner, 1981). O comportamento de beber bebidas alcoólicas é um exemplo disto, ao ser punido pelas conseqüências posteriores negativas da ressaca, o indivíduo pode “resolver” não ingerir mais álcool, porém em uma outra ocasião o efeito reforçador imediato, habilidade social, poderá ainda impor-se. Lembrar dos efeitos aversivos pode ser um tipo de autodomínio, todavia geralmente ineficaz, evitar lugares com a disponibilidade de bebida alcoólica é possivelmente mais eficiente (Skinner, 1974). O sujeito pode com isso diminuir a resposta punida e qualquer comportamento que consiga isso é automaticamente reforçador. Denomina-se então, autocontrole para tal comportamento (Skinner, 1981). Assim sendo, o controle das próprias ações ocorre quando o sujeito altera o ambiente a fim de tornar mais provável a resposta desejada e menos provável a indesejada (Tourinho, 1993). É importante interromper uma seqüência comportamental em sua fase inicial, pois é ai onde existem grandes possibilidades de enfraquecer a passagem de um elo para o outro e o aparecimento de novos

comportamentos são mais possíveis. Como por exemplo, é mais fácil evitar ingerir bebida alcoólica na sua ausência do que quando se entra em um bar (Kanfer & Phillips, 1974).

O autocontrole relacionado ao autoconhecimento pode ser entendido a partir da noção de comportamento governado por regras. As técnicas de autocontrole são baseadas em regras, ou seja, o indivíduo analisa a relação funcional de seu comportamento, podendo desenvolver regras para modificá-lo. Afinal, quando uma pessoa produz uma regra, sua tendência é agir de acordo com ela, mesmo que as contingências ambientais sejam alteradas. Isso se dá quando o sujeito descreve seu comportamento e as contingências das quais é função, produzindo outras variáveis que passaram a controlar suas ações futuras. Estas passam então, a ser controladas não somente pelas variáveis ambientais, mas também pelas geradas pelo indivíduo (Tourinho, 1993). No autocontrole, o sujeito manipula diretamente seus sentimentos e estados mentais. Modificando o mundo em que vive analisando contingências, extraindo e aplicando regras. Mas pouco autodomínio poderia ser aprendido em uma só vida, por isso a importância do saber popular, máximas e outras regras descritas por outras pessoas (Skinner, 1974).

Algo sempre presente no desenvolvimento do autocontrole é a discriminação por parte do indivíduo do seu comportamento e das variáveis do qual é função. Ou seja, para se ter controle das próprias ações, é preciso saber descrevê-las e defini-las funcionalmente. O que significa que para se ter autocontrole é necessário se ter autoconhecimento, todavia, o contrário nem sempre ocorre, ter o autoconhecimento sobre uma determinada ação não significa autocontrole da mesma (Tourinho, 1993).

Isto acontece devido ao fato que a comunidade é a principal responsável pela maior parte dos comportamentos de autocontrole, sobrando pouca possibilidade de controle pelo indivíduo. Por exemplo, uma pessoa pode passar grande parte de seu tempo planejando, escolhendo circunstâncias que deve evitar e manipulando o ambiente em que vive, isto indica uma grande autodeterminação,

mas se trata de ações, que podem ser explicadas como qualquer outra, por meio das variáveis do ambiente e da história do indivíduo (Skinner, 1981).

Quando se afirma que o controle final do comportamento é devido ao ambiente externo, não significa que a possibilidade de autodomínio não exista, mas sim que ao se manipular o próprio comportamento deve-se levar em consideração as variáveis das quais a ação é função, variáveis estas que se tratam de contingências externas e não de um agente interno. Assim sendo, o autocontrole implica em autoconhecimento e outras condições oriundas da comunidade verbal (Tourinho, 1993). A probabilidade de que uma pessoa aprenderá a controlar seu comportamento desajustado depende das contingências resposta-reforçamento, isto é, oportunidades ambientais para emitir a resposta, aspectos associados com a manutenção desta e a possibilidade de respostas de controle do repertório geral da pessoa (Kanfer & Phillips, 1974).

Skinner (1981), sugere vários tipos de técnicas de autocontrole, todas envolvendo a manipulação de respostas controladoras. Estas se tratam de uma classe de comportamentos todos ligados a resposta controlada, de modo que a execução dessa classe torna o comportamento tentador menos provável de acontecer, tendo assim um controle sobre ele. Exemplo disso é colocar um cadeado-relógio na geladeira para evitar comer entre as refeições, ou sair de casa com pouco dinheiro para não gastar excessivamente. O intuito é modificar a estimulação para se ter uma mudança comportamental (Kanfer & Phillips, 1974).

De acordo com Skinner (1981) “As conseqüências positivas e negativas geram duas respostas relacionadas uma a outra de modo especial: uma resposta, a controladora, afeta variáveis de maneira a mudar a probabilidade de outra, a controlada. A resposta controlada é função; portanto, há muitas formas diferentes de autocontrole” (pág. 224).

Técnicas de Autocontrole.

É de grande importância se ter uma análise do controle, pois esta proporciona o ensino de técnicas relevantes como qualquer outro repertório técnico, bem como o aperfeiçoamento dos processos que mantêm a probabilidade de autocontrole pela sociedade, dando um novo sentido a responsabilidade pessoal. Técnicas estas que podem ser eficientemente planejadas para a obtenção de um determinado estado de coisas. Em seu livro publicado em 1953, *Ciência e Comportamento Humano*, Skinner define estas técnicas de autocontrole da seguinte forma:

1. Restrição física e ajuda física: ocorre quando se usa o âmbito físico para controlar o comportamento, por exemplo, uma pessoa colocar a mão contra a boca para evitar o riso ou a tosse inapropriada. Outra forma de restrição física é simplesmente retirar-se da situação em que o comportamento é mais provável de ocorrer, como afastar uma criança agressiva de outras crianças para evitar confusão;

2. Mudança de estímulos: dar-se manipulando estímulos eliciadores ou discriminativos para tornar uma resposta possível ou impossível criando ou eliminando ocasiões para ela. Isso acontece ao remover estímulos discriminativos que levam a uma ação aversiva, como escondendo uma caixa de bombons para não comê-la em demasia, fugindo assim da “tentação”. Ou ainda quando se apresenta estímulos para provocar respostas como usar aparelho auditivo para aumentar a estimulação. Neste mesmo sentido, pode-se também apresentar estímulos para que o comportamento resultante substitua o controlado, como ouvindo uma fita com a própria voz para melhorar a pronúncia ou a dicção;

Por meio do condicionamento e da extinção é possível fornecer outros meios de alterar a eficiência do estímulo. Ao emparelhar outros estímulos ao estímulo que dispensará efeitos futuros; e extinguindo reflexos expondo-se a estímulos condicionados sem estarem acompanhados do reforço;

3. Privação e saciação: acontece quando uma pessoa passa um longo tempo sem comer antes de ir a um jantar para comer bastante; ou quando se prepara para ir a um coquetel bebendo muita água, usando a auto-saciação como autocontrole. Outra maneira é saciar-se ou privar-se de uma forma de comportamento pelo empenho de outra semelhante, por exemplo, o exercício como medida de controle (saciação) do comportamento sexual, ou não saciar-se totalmente para ter um bom desempenho no trabalho, sendo estas ações de saciação e privação transferidas;

4. Manipulação de condições emocionais: é a indução de mudanças emocionais tendo como intenção o controle. Ocorre, simplesmente apresentando ou removendo estímulos que provocam emoções, como evitar ver uma cena triste.

Pode-se também controlar predisposições, tendo como exemplo ficar de bom humor antes de ir a um encontro incomodo para aumentar a possibilidade de se comportar de maneira socialmente aceitável, ou ainda reduzindo a extensão de uma reação emocional retardando-a contando até dez;

5. Uso de estimulação aversiva: se dá quando condiciona-se reações aversivas em si próprio para comportar-se de maneira adequada fugindo da estimulação aversiva. Como acontece no uso de um despertador, sendo este um estímulo aversivo que só se cegará com o levantar da cama. Outro método ocorre emitindo estímulos verbais que tem efeito sobre o indivíduo devido a suas conseqüências aversivas passadas. O uso contínuo destas ordens tem como resultado ao sujeito uma discriminação mais refinada;

6. Drogas: usa-se drogas para estimular o efeito de outras variáveis no autocontrole. Como pelo uso de anestésicos, analgésicos e soporíferos que reduz estímulos dolorosos que não podem ser alterados de outra maneira, assim como é utilizado outros tipos de drogas para se livrar da privação ou saciação, bem como para eliminar estímulos aversivos condicionados, como também para produzir comportamentos eufóricos;

7. Condicionamento operante: o auto-reforço pressupõe que o sujeito tenha como obter reforço, mas não o faz enquanto uma resposta particular não for emitida. Um exemplo disto é o indivíduo que se nega a qualquer contato social antes de terminar um trabalho. Entretanto, já na auto-extinção o sujeito deve quebrar a conexão entre resposta e reforço, não permitindo que a consequência ocorra após a resposta controladora;

8. Punição: acontece quando o indivíduo se pune quando emite alguma ação, como apertando o cinto ao máximo e permanecer assim apesar da dor sentida. Este comportamento pode aumentar os estímulos aversivos condicionados e incondicionados proporcionados pelo ato de comer em excesso e pode proporcionar um reforço para comer com moderação;

9. Fazer alguma outra coisa: se dá quando o sujeito para evitar o contato com efeitos de um comportamento que leve a punição, se dedica a outra coisa. Um exemplo é falar sobre alguma outra coisa que fuja de um tópico particular aversivo.

No campo das emoções isso se aplica fazendo-se o contrário, ou seja, as emoções tendem a se agrupar em pares, amor e ódio, medo e ira; ou seja, para modificar um comportamento de um homem medroso basta deixá-lo furioso.

Autoconhecimento e Psicoterapia

A Importância do Autoconhecimento Para a Psicoterapia

O indivíduo age deficientemente por falta de autoconhecimento, comportando-se inadequadamente a estímulos gerados por ele mesmo, fugindo da estimulação aversiva. Isso ocorre, por exemplo, quando o sujeito se engrandece de suas realizações para não ter contato com a punição por incompetência, ou de bravura para fugir dos efeitos da punição por covardia (Skinner, 1981).

Segundo Baptistussi (2000, citado em Costa, 2003), como a ausência completa de autoconhecimento evita os efeitos da punição, estar inconsciente é mantido por reforçamento negativo. Em contrapartida, quando o cliente inicia uma terapia, torná-lo consciente amplia seu poder de atuação sobre o ambiente. Deste modo, o terapeuta direcionará o seu trabalho visando a extinção dos comportamentos de fuga e esquiva, consciente e inconscientemente emitidos pelos clientes em relação às suas dificuldades.

Afinal, o cliente ao procurar terapia está basicamente em contato com contingências aversivas com as quais não sabe lidar. O terapeuta tem como intuito aliviar ou solucionar estas dificuldades, extinguindo os comportamentos inadequados e possibilitando a aquisição de novos e adequados, visando reduzir a exposição do sujeito a conseqüências negativas e aumentando a sua exposição a situações agradáveis (Baptistussi, 2000 citado em Costa, 2003; Néri, 1987 citado em Costa, 2002).

O controle por reforçamento positivo é o único tipo de controle não coercitivo. A coerção, que envolve reforçamento negativo e punição, está muito presente na vida do ser humano sem que ele a perceba. Certamente, o controle coercitivo também promove um certo autoconhecimento, mas tem seu lado negativo pelos produtos colaterais que o acompanham, como comportamentos de fuga

e esquiva que prejudicam o desenvolvimento de repertórios no indivíduo (Sidman, 2001 citado em Brandenburg & Weber, 2005).

Lettner e Rangé (1988 citado em Carvalho, 1999) “afirmam que parte da sintomatologia de um paciente pode ser atribuída à incompreensão do que lhe acontece” (p. 35). Isso ocorre porque estando disperso muitas vezes o sujeito não atenta para o seu próprio comportamento ou a comunidade não organiza de maneira eficiente as contingências para a pessoa discriminar as reais causas e conseqüências de suas ações (Brandenburg & Weber, 2005). Em muitos casos a falta de estímulos discriminativos específicos para comportamentos privados distintos provoca confusão. Assim sendo, se houvesse um estímulo X para medo e Y para raiva, as pessoas a volta do indivíduo não teriam dificuldade para reforçar verbalmente corretamente. Por isso, que é só por meio de alguém como de um psicoterapeuta que possui muito conhecimento de treino que pode distinguir seguramente medo de raiva, até mesmo melhor que o próprio indivíduo que sente (Baum, 1999).

Assim, é de vital importância destacar o auxílio profissional do terapeuta, da sua habilidade de discriminação devido o seu conhecimento sobre as leis comportamentais, como por exemplo, quando se é perguntado a um pai se ele fica com seu filho por amor ou culpa. Saber a resposta requer ter acesso a história de reforço deste comportamento. Se o reforço foi negativo ou positivo. E é por esse motivo que o terapeuta sabe melhor do que o sujeito a diferença entre culpa e amor, porque ele tem a capacidade de discriminar uma história de reforço de outra (Baum, 1999).

No contexto terapêutico, a maioria dos relatos envolvem comportamentos encobertos. Os clientes chegam ao consultório, certos de que seus problemas são causados por sentimentos ou pensamentos. Neste caso, o papel do analista é fazer com que o seu cliente aprenda que seus comportamentos privados são apenas um dos elos da contingência tríplice e que eles se relacionam com outros eventos internos ou não. O terapeuta é quem sinaliza as contingências do comportamento do cliente, com isso ele proporciona as condições para que o cliente discrimine o que controla suas ações, fazendo com que ele se torne um auto-observador mais eficaz, já que os

comportamentos encobertos são menos acessíveis e ficam sob controle de contingências em sua maioria desconhecidas dos indivíduos. A partir dessa compreensão, o cliente estará mais apto para decidir se quer ou não modificar seu comportamento (Carvalho, 1999). Já que o propósito fundamental da psicoterapia é o desenvolvimento de autoconhecimento pelo cliente para que este, possa ter subsídios para modificar seus comportamentos inadequados, como define Batistussi (2000, citado em Costa, 2002) ao afirmar que o terapeuta tem como intuito:

Conscientizar o cliente das contingências em operação na sua vida, compreendendo como certas coisas são feitas e porquê são feitas. Esta conscientização provavelmente visa a modificação dos aspectos que estão causando problemas para o cliente, na medida em que a meta é dar consciência através da descrição de contingência, de forma que o cliente emita novos comportamentos e tenha conseqüências reforçadoras tornando as relações com o ambiente mais produtivas (p.15).

Como o autoconhecimento se estabelece por meio da comunidade em que o indivíduo está inserido, cabe lembrar que na psicoterapia este conhecimento se dá de forma mais sistemática e objetiva. É fato que qualquer terapia desenvolve um certo grau de consciência, todavia a psicoterapia analítico-comportamental se diferencia, pois possibilita que o cliente passe a discriminar seus próprios comportamentos e as variáveis que o influenciam. Este não é o objetivo da terapia, contudo, faz parte do processo de tornar o sujeito mais habilidoso em solucionar sozinho seus problemas. Já que é a partir do autoconhecimento que se torna possível o estabelecimento de novos repertórios comportamentais (Batitucci, 2001, citado em Brandenburg & Weber, 2005). Daí a grande importância da consciência desenvolvida no processo terapêutico, pois é a partir dela que existe a possibilidade de autogoverno, de autocontrole (Sério, 1997, citada em Costa, 2003).

A habilidade de discriminar o próprio comportamento é de máxima relevância, até mesmo para a sobrevivência, por exemplo, um motorista que ingeriu álcool deve saber o momento de entregar as chaves do carro para outra pessoa (Catania, 1999). A psicoterapia aumenta a auto-

observação, pois as pessoas ao participarem dela são solicitadas a falar sobre o que fazem ou porque fazem, e ao responder, podem tanto falar a si como a outrem. Assim, percebem uma maior parcela daquilo que é feito e suas razões pelas quais são feitas (Skinner, 1991). Assim sendo, o terapeuta fornece de forma segura a direção para comportamentos de auto-observação, ainda mais porque possui conhecimento de treino que lhe dá a capacidade de discriminação mais apurada, e mais do que isso, o clínico pode oferecer uma padronização adequada de mudança comportamental (Kanfer & Phillips, 1974; Baum, 1999). E como já dito, quem tem autoconhecimento pode prever e controlar seu próprio comportamento tendo grande vantagem, pois tem maior poder de atuação produtiva sobre o ambiente. Podendo, ter-se um indivíduo sob uma nova perspectiva, não como um ser predeterminado, mas sim em constante aperfeiçoamento e de forma ativa, não passiva (Skinner, 1974).

Conclusão

De acordo com os autores citados neste trabalho e por meio de uma proposta do behaviorismo radical, pode-se afirmar que o autoconhecimento não é apenas discriminação dos próprios comportamentos, mas também discriminação das condições nas quais se faz o que faz, é a análise das variáveis que controlam o comportamento. A ausência bem como a presença de autoconhecimento está ligada a comunidade que fornece as contingências ou emite perguntas acerca daquilo que se está fazendo e porque está fazendo, permitindo a análise e a discriminação das causas do comportamento.

O conhecimento que se tem sobre si, é produto do advento verbal, pois as pessoas a partir do momento que começaram a fazer perguntas a cerca do comportamento, passaram além de serem afetadas pelas contingências de reforço, começaram analisá-las. Assim sendo, a pessoa que se conhece é aquela que sabe descrever as suas ações de forma eficaz, depois do ambiente e a comunidade ter lhe dado condições para isso. Como o autoconhecimento é o mesmo que falar sobre, sob controle de estímulos discriminativos, ele é problemático no que se refere a estímulos privados porque a comunidade que possibilita a discriminação destes não tem acesso a eles.

Enfim, o autoconhecimento acontece quando o ambiente possibilita que o sujeito emita um determinado comportamento e o indivíduo por meio do verbal possibilitado pela comunidade, pode descrever este comportamento, o analisado e discriminando porque se comportou da forma que o fez. Além do conhecimento possibilitado pelas conseqüências do próprio comportamento, pode-se aprender sobre si por meio do comportamento dos outros, observando ou sendo instruído. Em síntese, se o social não ensina essas discriminações ao indivíduo, ele não se conhece.

Pode-se afirmar que a ausência de autoconhecimento, ocorre porque estando distraído muitas vezes o sujeito não atenta para o seu próprio comportamento devido os estímulos discriminativos fracos fornecidos pelo ambiente ou a comunidade não organiza de maneira

eficiente as contingências para a pessoa passe a discriminar as reais causas e conseqüências de suas ações, isto é visível no comportamento modelado pelas contingências e nos comportamentos privados.

O sujeito ao procurar psicoterapia, é geralmente um sujeito sem autoconhecimento que está em contato com contingências aversivas corriqueiramente e com os quais não sabe lidar, agindo deficientemente a estímulos gerados por ele mesmo. Para fugir dos efeitos da punição, ele desenvolve um padrão de comportamento com fuga e esquiva, ou seja, o indivíduo mantém-se inconsciente por reforçamento negativo. Tanto a punição, quanto o reforçamento negativo são formas coercivas de comportamento que trazem efeitos colaterais desagradáveis ao sujeito e produz ações inadequadas.

Com isso, o objetivo terapêutico é a partir das necessidades das pessoas, libertá-las daquilo que as incomoda e ensiná-las a controlar melhor a sua vida. Isto se dá fazendo uma compreensão adequada das dificuldades do cliente e propondo estratégias de intervenções que produzam a extinção dos comportamentos inadequados do cliente, construindo um sujeito mais apto e capaz de emitir comportamentos adequados, com um futuro mais promissor.

Quando o indivíduo chegar ao consultório conta os suas ações e porque as emite desenvolvendo autoconhecimento, discriminando os estímulos autogerados, tomando consciência do controle ambiental. O terapeuta, como tem treino e conhecimento dos processos comportamentais é o instrumento mais competente para produzir de forma segura a direção para comportamentos de auto-observação e, além disso, possibilita a modificação dos comportamentos ineficientes do cliente por meio de técnicas de autocontrole.

No autocontrole a pessoa age com consciência das conseqüências reforçadoras que mantém o seu comportamento, assim pode-se dizer que o comportamento é proposital, assim o autoconhecimento possibilita a maximização de comportamentos propositais. Permitindo ao sujeito um autodomínio da sua própria vida e um aproveitamento mais produtivo sobre o ambiente.

Pode-se concluir, que de acordo com todas as vantagens citadas acima, o ambiente psicoterapêutico é o que mais adequado possibilita a produção de autoconhecimento, bem como, a modificação eficaz daqueles comportamentos indesejáveis e a adequação de outros mais produtivos, desenvolvendo um indivíduo mais capaz e habilidoso de suas próprias atitudes, com fim de abstrair o melhor que o ambiente pode proporcionar para a sua própria vida. O estudo sob estes aspectos é de grande relevância para elucidar a importante relação entre consciência e psicoterapia, demonstrando que a utilização de técnicas de autoconhecimento são fundamentais para qualquer modificação comportamental, bem como compreende uma vantagem significativa para o indivíduo, a autonomia. Cabe lembrar também, que abordar este assunto de forma empírica, produz uma nova perspectiva sob aspectos tão conturbados, já que este tema está ligado a subjetividade e traz consigo grande polêmica sob sua definição e metodologia, sendo primordial aborda-lo cientificamente de uma forma conceitual e prática como feito no presente trabalho. Dando esclarecimento e novas formas de estudo sob um quesito tão complexo e ao mesmo tempo tão importante como o autoconhecimento, o remetendo a psicoterapia já que estão intrinsecamente ligados.

Referências Bibliográficas

- Austin, J. & Delaney, P. F. (1998). *Memory as Behavior: The Importance of Acquisition and Remembering Strategies*. Western Michigan.
- Baum, W.M. (1999). *Compreender o Behaviorismo: Ciência, Comportamento e Cognição*. Porto Alegre: Artmed.
- Brandenburg, O. J. & Weber, L. N. D. (2005). *Autoconhecimento e Liberdade no behaviorismo Radical*. *Psicologia-USF*. 10, 1, 87-92
- Caballo, V.E. (1996). *Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento*. São Paulo: Santos.
- Carvalho, G. S. (1999). *O Lugar dos Sentimentos na Ciência do Comportamento e na psicoterapia Comportamental*. *Psicologia: Teoria E Prática*. 1, 2, 33-36
- Carvalho Neto, M. B. (2002). *Análise do Comportamento: Behaviorismo Radical, Análise Experimental do Comportamento e Análise Aplicada do Comportamento*. *Interação em Psicologia* 6, 1, 13-18
- Castanheira, S.S. (2002). *Intervenção Comportamental na Clínica*. Em *Ciência do Comportamento: Conhecer e avançar*. São Paulo: ESETec Editores Associados.
- Catania, A.C. (1999). *Aprendizagem Comportamento, Linguagem e Cognição*. Porto Alegre: Artmed.
- Costa, N. (2003) *Terapia: Um Sofrimento Necessário?* *Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva*. 5, 1, 1-10. Disponível em: <http://scielo.bvspsi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S15175545200300010002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 Mar 2007
- Costa, N. (2002). *Terapia Analítico-Comporamental: Fundamentos filosóficos à Relação com o Modelo Cognitivista*. São Paulo: ESETec Editores Associados.

- Gregg, V. (1976). *Memória Humana*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Hanna, E. S. & Todorov, J. C. (2002) *Modelos de Autocontrole na Análise Experimental do Comportamento: Utilidade E Crítica*. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 18, 3, 337-343.
Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722002000300014&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 Mar 2007
- Hillix, W. A. & Marx, M. H. (2001). *Sistemas e Teorias em Psicologia*. São Paulo. Cultrix.
- Flores, E. P (2004) *O Conceito de Regra na Linguagem Cotidiana e na Análise Experimental do Comportamento*. *Estudos de Psicologia*. 9, 2
- Lopes, C. E. & Abib, J. A. D. (2003). *O Behaviorismo Radical como Filosofia da Mente*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16, 1, 85-94
- Machado, L. M. de C. M. (1997) *Consciência e Comportamento Verbal*. *Psicologia: USP*, 8, 2, 101-108. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65641997000200005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 Mar 2007.
- Marçal, J. V. S. (2003). *O Autoconhecimento no Behaviorismo Radical de Skinner, na Filosofia de Gilbert Ryle e suas Diferenças com a Filosofia Tradicional Apoiada no Senso Comum*.
Disponível em: <http://www.ibac.com.br/doc/downloads/artigo_arcal_autoconhecimento_skinner.pdf>. Acesso em: 4/12/06.
- Masloy, R. W. & Whaley, D. L. (1981). *Princípios Elementares do Comportamento*. São Paulo: EPU.
- Moroz, M. & Rubano, R. S. (2006). *Subjetividade: A Interpretação do Behaviorismo Radical*. Tese de Doutorado. PUCSP
- Neno, S. (2003). *Análise Funcional: Definição e Aplicação na Terapia Analítico-Comportamental*. *Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva*. 5, 2, 151-165.

- Paracampo, C. C. P. & Albuquerque, L.C. (2005). *Comportamento Controlado Por Regras: Revisão Crítica de Proposições Conceituais e Resultados Experimentais*. Interação em Psicologia. 9, 2, 227-237
- Phillips, K. (1974) *Os Princípios da Aprendizagem na Terapia Comportamental*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda.
- Sério, T. M. A P. (1997). *A Concepção de Homem e a Busca do Autoconhecimento*, em *Sobre Comportamento e Cognição*. São Paulo: ARBytes editora Ltda.
- Simonassi, L. E.; Tourinho, E. Z. & Silva, A. V. (2001) *Comportamento privado: acessibilidade e relação com comportamento público*. Psicologia: Reflexão e Crítica. 14, 1, 133-142. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010279722001000100011&lng=pt&nrm=iso> Acesso em: 15 Mar 2007
- Skinner, B.F. (1991). *Questões recentes na análise comportamental*. São Paulo: Papyrus.
- Skinner, B.F. (1981). *Ciência e Comportamento Humano*. São Paulo: Martins Fontes.
- Skinner, B.F. (1974). *Sobre o behaviorismo*. São Paulo: Cultrix
- Todorov, J. C. (2004) *Da Aplysia à Constituição: Evolução de Conceitos Na Análise do Comportamento*. Psicologia: Reflexão Crítica. 17, 2, Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722004000200003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 Mar 2007
- Todorov, J. C. (2002). *A Evolução do Conceito Operante*. Psicologia: Reflexão Crítica. 18, 2, 123-127 Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722002000200002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 Mar 2007.
- Tourinho, E. Z., Simonassi, L. E. & Silva, A. V. (2001) *Comportamento Privado: Acessibilidade com Relação ao público*. Psicologia: Reflexão e Crítica. 14, 1

Tourinho, E. Z., Teixeira, E. R. & Maciel, J. M. (2000) *Fronteiras entre Análise do Comportamento e Fisiologia: Skinner e a Temática dos Eventos Privados*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 13, 3, 425-434

Tourinho, E. Z. (1993). *O Autoconhecimento Na Psicologia Comportamental de B. F. Skinner*. Belém: UFPA. CFCH