



NÚCLEO DE ANÁLISE DO COMPORTAMENTO
DE SANTOS

Atualidades na clínica

por Rodrigo Nunes Xavier

A descrição da relação entre os eventos e o comportamento do cliente, conhecida como análise de contingências, pode ser utilizada na psicoterapia comportamental como uma alternativa promissora

Por Rodrigo Nunes Xavier, terapeuta analista do Comportamento e mestrando em Psicologia Clínica na USP. Publicado em Revista Psique, Nº 36, Fevereiro de 2009. Veja: <http://rxn Xavier.blogspot.com>

A psicoterapia comportamental não possui uma história muito longa. No livro *Evaluación Conductual Hoy* (Madrid, E. Piramide), o autor Rocio Fernandez-Ballesteros aponta para 1975 como o ano da fundação da Análise Clínica do Comportamento. Nessa data foi apresentada a proposta comportamental para as intervenções psicológicas e, a partir de então, ficou estabelecido que esta envolveria “a descrição do comportamento problema, os fatores que controlam o comportamento e a forma pela qual o comportamento pode ser modificado”.

Porém, a divulgação das aplicações da análise do comportamento ficou limitada aos trabalhos com populações e comportamentos específicos. Em uma edição especial dedicada à psicoterapia clínica, publicada no *Journal of Applied Behavior Analysis*, em 2006, os autores da introdução deste volume afirmam que quando a revista foi fundada, em 1968, se comprometeu com a publicação de artigos relacionados a queixas mais simples, como auto-agressão em pacientes com atraso de desenvolvimento, transtornos alimentares infantis e ensino de habilidades específicas para crianças autistas. É provável que tal tendência tenha influenciado alguns erros de julgamento por parte da comunidade de psicoterapeutas. Em um artigo publicado por P. London, na revista *American Psychologist*, em 1972, o autor se refere à psicoterapia comportamental como um conjunto de técnicas e nega que essa possa ser uma abordagem aplicável aos problemas psicológicos.

Esta visão não pode mais ser justificada. Em 1990, no IV Encontro Paranaense de Psicologia, a psicóloga analista do comportamento Dra. Sonia Meyer, hoje professora do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, descreveu quais seriam os requisitos para que uma terapia fosse considerada comportamental. Em sua apresentação, Sonia Meyer chama a atenção para o fato de que realmente há um conjunto de técnicas comportamentais derivadas de pesquisas e que essas técnicas fazem parte do trabalho comportamental, mas não devem definir a abordagem. “Bons terapeutas podem usar essas técnicas e, outros bons terapeutas, não as utilizar ou utilizá-las sem se dar conta disso”. A questão apontada por Sonia Meyer é que há outros níveis de análise que definem a terapia comportamental. Além do nível tecnológico, deve-se considerar o nível metodológico, conceitual e filosófico. Em poucas palavras, há outros princípios mais relevantes para se conduzir uma terapia comportamental, como a análise das contingências e a filosofia behaviorista radical, além da mera aplicação sistemática de técnicas.

No ano seguinte à apresentação de Sonia Meyer, foi lançado o protocolo FAP – Functional Analytic Psychotherapy (Psicoterapia Analítica Funcional, ESETec Editora). Nesse trabalho, os autores apontam estratégias baseadas em princípios comportamentais para o tratamento de problemas interpessoais. A FAP faz parte de uma tendência de aplicações de princípios comportamentais a problemas psicológicos complexos. Alguns dos outros protocolos criados desde a década de 90 são a Acceptance and Commitment Therapy (Terapia de aceitação e compromisso) e a Behavior Activation (Ativação Comportamental). Em geral, esses protocolos tratam de aplicações de princípios comportamentais tradicionais juntamente com estratégias de análise de contingências e ainda lançam mão de alguns conceitos mais recentes – sempre de acordo com a filosofia behaviorista radical.

Relações intensas e curativas

Robert J. Kohlenberg e Mavis Tsai são os autores da FAP e propõem que o livro trata-se da descrição do trabalho terapêutico clínico baseado nos princípios analítico-comportamentais. Os princípios essenciais descritos na FAP são reforçamento, operacionalização de comportamentos clinicamente relevantes e generalização.

Reforçamento significa o aumento da frequência de um determinado comportamento de acordo com as conseqüências que este comportamento produz. Dessa forma, uma conseqüência natural de uma interação social poderia ser a reação do interlocutor. Se um cliente com dificuldades em expor seus sentimentos faz alguma crítica ao terapeuta, como “não gostei de você ter mudado o horário da sessão”, a reação em ouvir atentamente à queixa do cliente e de discutir com ele um horário apropriado para ambos pode ser um reforçador natural para uma classe ampla de comportamentos – que pode ser chamada de classe de expor os sentimentos. Se depois de algumas interações deste tipo o cliente passar a expor mais os seus sentimentos, o terapeuta pode julgar que reforçou esta classe de comportamentos.



NÚCLEO DE ANÁLISE DO COMPORTAMENTO
DE SANTOS

Atualidades na clínica

por Rodrigo Nunes Xavier

Operacionalização de comportamentos clinicamente relevantes implica em descrever a queixa, o motivo que fez um cliente procurar psicoterapia. Também implica em descrever aquilo que deveria ser ensinado ao cliente. Por exemplo, uma família pode procurar psicoterapia para uma criança que é desobediente, não faz as tarefas da escola e desafia todos os adultos na igreja, no clube e no supermercado.

O comportamento problema precisa ser operacionalizado, descrito. O terapeuta pode observar a criança ou conversar com os pais e perceber que (1) toda vez que um adulto apresenta uma ordem à criança, (2) ela se nega, ou faz birra, ou discute agressivamente e (3) os adultos muitas vezes retiram a ordem solicitada. Assim, qualquer comportamento que faça o terapeuta desistir de uma ordem, na própria sessão, seria parte de uma classe de comportamentos-problema e na FAP seria referido como Comportamento Clinicamente Relevante tipo 1 (ou CRB1). Um Comportamento Clinicamente Relevante tipo 2 (ou CRB2) relacionado a esta queixa poderia ser o de obedecer aos adultos e, ainda, julgar quando os adultos solicitam coisas inapropriadas para a criança e, mais do que isso, conversar ou negociar ordens mais apropriadas. CRBs2 seriam classes de comportamento que o terapeuta pode ensinar durante a psicoterapia.

Um terceiro tipo de Comportamentos Clinicamente Relevantes (CRB3) do cliente seria falar sobre seu comportamento na sessão, descrever relações entre esse comportamento e os eventos que parecem causá-lo e ainda comparar tal comportamento com aqueles que ocorrem fora da sessão. Essa análise é chamada de componente funcional da psicoterapia. Ela pode se estabelecer quando, inicialmente, o terapeuta dá modelos de análise de contingências para o cliente e depois pode reforçar as análises que o próprio cliente fizer na sessão.

Generalização envolve levar o cliente a exibir os comportamentos aprendidos na sessão no ambiente fora do consultório. Para a FAP, a interação terapêutica guarda semelhanças com as interações do cotidiano do cliente e, passo a passo, deve evocar os mesmos comportamentos que o ambiente natural evoca. O tratamento seria considerado eficaz quando essa relação se inverte e o ambiente natural começar a evocar os novos comportamentos aprendidos na psicoterapia – o que também dependeria do terapeuta tornar a relação com seu cliente a mais natural possível.

Aceitação e compromisso

Steven Hayes, Kirk Strosal e Kelly Wilson apresentaram, em 1999, a primeira formulação do protocolo ACT: Acceptance and Commitment Therapy (Terapia de Aceitação e Compromisso). A ACT propõe que muitos eventos, como aqueles que nos fazem sofrer, são naturais e fazem parte da vida. Mas eles podem ser ampliados de acordo com o comportamento da pessoa que experimenta tais eventos e implicar em conseqüências ainda piores. A ACT seria composta de seis processos terapêuticos centrais que ensinariam o cliente a lidar melhor com os eventos aversivos de sua vida – ensinariam a flexibilidade psicológica. Os processos terapêuticos centrais são a aceitação, a defusão cognitiva, o viver no presente, o eu contextual, a definição de valores e o comprometimento. Esses processos não são seqüenciais, mas devem surgir no fluxo da terapia e princípios analítico-comportamentais diversos deveriam ser utilizados durante a intervenção.

Aceitação seria o processo em que o terapeuta ensinaria ao cliente que tentar evitar os sentimentos relacionados a eventos aversivos pode prejudicá-lo a lidar melhor com estes eventos. Ensinaria também que, ao tentar evitar as experiências sentimentais, o cliente aumentaria o impacto dessas experiências em seu humor.

Defusão cognitiva, primeiramente, não faria nenhuma referência às psicoterapias cognitivo-comportamentais. Antes, estaria relacionada à forma como é descrito o ambiente e o impacto da descrição sobre os outros comportamentos. O terapeuta pode, nesse processo, ensinar uma visão-de-mundo não literal ao cliente, apontando as limitações da linguagem para descrever o ambiente e o encorajando a rastrear comportamentos novos de acordo com valores definidos para sua vida.

Viver o presente envolveria o encorajamento para contatar os eventos psicológicos e ambientais sem julgamentos no momento em que eles ocorrem. Para a ACT, se o cliente está atento ao que vive no presente, pode esquivar-se menos daqueles sentimentos causados pelos eventos aversivos, aprender novos comportamentos e não sofrer com a fusão cognitiva.

O eu contextual refere-se à visão de que a pessoa é o local que permanece constante apesar das muitas experiências vividas. Esse conceito de eu é ensinado ao cliente para tentar aumentar o sentimento de segurança, desenvolver o repertório de observar suas próprias experiências, tomar perspectiva e analisar o próprio comportamento.

A definição de valores serve como um guia para o terapeuta conduzir todos os outros processos. É perguntado ao cliente



NÚCLEO DE ANÁLISE DO COMPORTAMENTO
DE SANTOS

Atualidades na clínica

por Rodrigo Nunes Xavier

algo do tipo “como você gostaria de ser se você pudesse fazer essa escolha hoje?”. A partir daí o terapeuta pode ajudar o cliente a aceitar aqueles sentimentos cuja esquiva implicaria na transgressão dos valores escolhidos, bem como incentivar o cliente a explorar novos comportamentos que podem funcionar para alcançar tais valores.

O comprometimento estaria então intimamente ligado com a definição de valores. Nesse processo, todo o trabalho do terapeuta envolve encorajar o cliente a se comportar de maneira a viver de acordo com os valores, apesar dos sentimentos que o cliente pode experimentar no processo de mudança.

Ativação e análise de contingências

A Behavior Activation (Ativação comportamental), ou BA, foi publicada por Neil Jacobson, Christopher Marttel e Michael Addis em 2001, no livro *Depression in Context* (O contexto da depressão). Trata-se de uma abordagem comportamental para o tratamento da depressão que envolve ativação e um componente funcional. Ativação é uma parte da Terapia Cognitiva tradicional de Aaron Beck, também conhecida como lista de atividades prazerosas. A novidade do protocolo, de Neil Jacobson e sua equipe, está na retirada dos componentes cognitivos, como as etapas de modificação de auto-afirmações, o teste de crenças centrais e a adição de um componente funcional – ensinar o cliente a descrever as contingências envolvidas na manutenção da depressão. Os princípios analítico-comportamentais envolvidos são as definições de comportamento de fuga e esquiva e de repertórios empobrecidos.

Comportamentos de fuga promoveriam o alívio imediato de condições extremamente aversivas. Por sua vez, comportamentos de esquiva seriam aqueles que evitariam essas condições. Segundo o modelo da BA, estes comportamentos podem ser úteis em situações cotidianas, mas as pessoas deprimidas são aquelas cujo padrão é constituído basicamente de fuga ou esquiva – a pessoa desiste facilmente de qualquer tarefa ou passa dias sem sair da cama. Comportamentos como esses seriam tão freqüentes que impediriam a pessoa de se comportar para produzir conseqüências que aumentariam o nível geral de atividade e romperiam com o ciclo da depressão.

Um repertório empobrecido seria o resultado do aumento da freqüência de comportamentos de fuga ou esquiva. Dessa forma, análises das contingências deveriam ser realizadas na sessão, como apontar para o cliente que desistir de convidar uma colega para jantar pode contribuir para que ele se torne cada dia mais solitário e deprimido. A partir destas análises, terapeuta e cliente podem elaborar tarefas que favoreçam o aumento da variabilidade comportamental, ou seja, a exploração de novos comportamentos que poderiam produzir mudança.

Questão de filosofia

De uma maneira geral, todos os protocolos apresentados compartilham da filosofia proposta por B. F. Skinner, o Behaviorismo Radical. Para o Behaviorismo radical, a natureza do conhecimento e da realidade é contextual, a explicação do comportamento está voltada para as relações com o ambiente e há rejeição ao mentalismo.

O entendimento contextual propõe, basicamente, que nenhuma verdade é absoluta, mas que pode ser útil em um dado contexto. A utilidade dos dados científicos seria um critério melhor do que a veracidade.

A explicação do comportamento voltada para as relações com o ambiente sugere que o comportamento é o processo em que variáveis ambientais externas determinam as respostas de uma pessoa, tanto eliciando respostas e sentimentos, como reforçando comportamentos pela produção de conseqüências. Essas relações de dependência entre estímulos e repostas são conhecidas como contingências.

A rejeição ao mentalismo é uma extensão das explicações externalistas. Se variáveis ambientais determinam o comportamento, então entidades internas (como a mente) não podem ser as responsáveis pela determinação do comportamento observável. Nesse sentido, toda explicação baseada nas atribuições ao sujeito são evitadas e substituídas pela análise das relações entre a pessoa e o ambiente.



NÚCLEO DE ANÁLISE DO COMPORTAMENTO
DE SANTOS

Atualidades na clínica

por Rodrigo Nunes Xavier

Componente Funcional

Há uma alternativa complexa e analítica na psicoterapia comportamental e diversos protocolos comportamentais contemporâneos abordam queixas clínicas – como transtornos de personalidade, dificuldades de relacionamento, dependência de substâncias e depressão. A ênfase na análise das contingências, o que pode ser chamado de *componente funcional*, modificou muito o panorama da análise comportamental clínica. Essas novidades são desconhecidas da maioria dos psicólogos, dos estudantes de psicologia e da população em geral. Hoje, quando se fala de mudança em psicoterapia, pode-se pensar em mudança de estilos de vida, de contextos e modificação de comportamentos. Tudo isso significa, em linguagem comportamental, modificação de contingências. A psicoterapia comportamental se insere como uma alternativa promissora para ajudar a promover estas mudanças.