

# Determinantes do seguimento da regra: “antes mal acompanhado do que só”

*Maria Carolina G. B. de Carvalho*<sup>1</sup>

*Carlos Augusto de Medeiros*<sup>2</sup>

**RESUMO** - Algumas regras podem aumentar a probabilidade de emissão de comportamentos disfuncionais. Um exemplo é a regra: “antes mal acompanhado do que só”, que controla os comportamentos de entrar, manter e/ou restabelecer uma relação quando seria mais vantajoso permanecer sozinho. Varias razões foram apontadas para o seguimento dessa regra, tais como, contingências sociais, aversão ao risco e privação. Além disso, foram propostas alternativas de intervenção comportamentais. Concluiu-se que mais de um fator pode influenciar o seguimento da regra e que as intervenções comportamentais se mostraram úteis à análise e à modificação do comportamento das pessoas que seguem essa regra.

**Palavras-chave:** relações amorosas, clínica comportamental, regras, contingências sociais.

Psicologia

## Determinants of rule following: “better in bad company than alone”

**ABSTRACT** - Some rules could imply in dysfunctional behavior. One example is the following rule: “better in bad company than alone”, which imply in behave to get in, keep and/or reestablish a relationship when it would be worth stay alone. Many reasons were pointed to this rule following such as social contingencies, aversion of risk and privation. Beyond this, it was proposed behavioral interventions. Is has been concluded more de one factor can determinate this rule following, and the behavioral intervention proved to be useful to analyze and modify people behavior when follow this rule.

**Key words:** love relations, behavioral clinics, rules, social contingencies.

<sup>1</sup>E-mail: mcaroll10@hotmail.com

<sup>2</sup>Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento, Instituto de Ensino Superior de Brasília.

O presente trabalho é fruto da monografia apresentada junto à Faculdade de Ciências da Saúde – FACS do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, como requisito para a conclusão da graduação em Psicologia.

Na busca de melhor compreender a origem de novo comportamento e as suas causas atuais, analistas do comportamento enfocam a identificação das variáveis ambientais cujo comportamento é função, ao invés de atribuir a causalidades a eventos mentais<sup>1</sup>.

Skinner (1966/1980) mostra que a aquisição de novo comportamento pode originar-se do contato direto com as contingências, isto é, quando a frequência e a probabilidade de uma resposta são afetadas pelo contato direto com as conseqüências. Por exemplo, uma garota que está triste, pois acaba de terminar o namoro e tem medo de ficar sozinha, resolve ir a uma boate com as amigas. Chegando lá, encontra vários estímulos reforçadores, como, por exemplo, o assédio de homens interessantes. Dessa forma, a boate torna-se altamente reforçadora para ela, isto é, a probabilidade de ela ir lá novamente é aumentada. A esse tipo de aprendizagem de novos comportamentos dá-se o nome de comportamento modelado por contingências ou aprendizagem por exposição direta às contingências.

Por outro lado, a emissão de comportamentos novos pode ocorrer, também, por descrições verbais das contingências. Skinner (1966/1990) denominou as descrições de regras. Por exemplo, no caso da garota que acabou o namoro, se uma amiga tivesse dito: “Você só vai-se sentir bem se for para a boate com a gente”, o aumento da probabilidade de ir à boate estaria relacionado com a regra apresentada pela amiga e não com a experiência direta de ela própria ter ido a boate e ter sido reforçada por isso. Ou seja, regras são estímulos especificadores de contingências (se você for à boate, então, será reforçada com a paquera dos rapazes). Ainda, segundo Skinner, “como estímulo discriminativo, uma regra é eficaz como parte de um conjunto de contingências de reforço”. Nesse tipo de aprendizado, não se entrou em contato com as contingências no passado, mesmo assim, emite-se o comportamento que satisfaça a contingência, o que é chamado de comportamento governado por regras. De acordo com Baum, “Dizer que um comportamento é controlado por uma regra é dizer que está sob controle do estímulo regra e que a regra é um certo tipo de estímulo discriminativo – um estímulo verbal”<sup>2</sup>.

A terceira forma de aprendizagem ocorre por observação de modelos, também chamada de modelação ou aprendizagem vicariante, o que foge ao escopo do presente trabalho<sup>3</sup>. Entre os três tipos de aquisição de comportamento, será dada ênfase ao comportamento governado por regras.

Baum (1999) enfatiza que: “Para melhor compreender o comportamento controlado por regras, é útil distingui-lo do comportamento modelado por contingências, que pode ser atribuído exclusivamente a contingências de reforço

---

<sup>1</sup> SKINNER, 1945.

<sup>2</sup> BAUM, 1999, p.155.

<sup>3</sup> Para um resumo esclarecedor acerca da aprendizagem por modelos, confira Baldwin & Baldwin, 1986.

e punição não necessariamente verbalizadas” (p.156). O comportamento controlado por regras depende do comportamento verbal de alguém, enquanto o comportamento modelado por contingências requer somente interação direta com as contingências.

Freqüentemente, o comportamento evocado por regra é mais simples do que o modelado pelas contingências das quais a regra foi derivada, porque uma regra nunca descreve a contingência de maneira completa<sup>4</sup>. Por exemplo, mesmo que o falante apresente descrição muito precisa de como andar de bicicleta, não tem como instruir o ouvinte acerca dos movimentos finos dos músculos envolvidos. Esses movimentos precisarão ser modelados por reforçamento diferencial presente apenas no contato direto com a bicicleta e o chão. Entretanto, as instruções tornam mais provável que o ouvinte emita respostas que se aproximem das requeridas pelas contingências, sendo necessária menos extinção, além de diminuir a probabilidade de estimulação aversiva. Alguns comportamentos governados por regras, entretanto, podem ser mais completos e eficazes que o modelado pelas contingências. Este é, particularmente, o caso quando as contingências não são fortes o suficiente para controlar o comportamento, não havendo possibilidade de reforço ou punição sem a presença de regra<sup>5</sup>. Por exemplo, no caso de um fumante, as contingências descritas pela regra “cigarro faz mal à saúde” envolvem conseqüências muito atrasadas, ou mesmo, apenas prováveis, como no caso do câncer de pulmão. Sendo assim, a diminuição da probabilidade do comportamento de fumar ocorreria mais facilmente sob o controle da regra do que por exposição direta às contingências.

Além do mais, as regras podem acelerar a aprendizagem de novos comportamentos que, necessariamente, precisarão ser modelados também. Por exemplo, imagine o caso de uma bailarina que está aprendendo um passo novo. A princípio, ela deverá executar os movimentos seguindo as regras dadas pela professora de *ballet*, uma vez que ainda não sabe executar o passo. Assim, uma orientação prévia seria a forma mais rápida de ensinar os movimentos que, posteriormente, com a exposição direta às contingências, passariam a estar sob controle sutil. Com isso, não seria mais necessário o uso da regra, uma vez que a bailarina já emitiria os comportamentos que satisfariam à execução acurada do passo.

Algumas vezes, humanos formulam regras e agem de acordo com elas (formulam as chamadas auto-regras), mesmo que não sejam compatíveis com as contingências de fato presentes. Isso ocorre quando a contingência se altera, mas o comportamento continua sob controle da regra. Neste caso, quando as contingências são instáveis, o controle por regras pode-se tornar desvantajoso. Por exemplo, um patrão diz a um empregado de sua loja que ele deve procurar

---

<sup>4</sup> SKINNER, 1966/1980.

<sup>5</sup> BAUM, 1999.

determinados documentos sempre no mesmo arquivo (comportamento) para que possa encontrar as informações necessárias ao cadastro dos clientes (reforço). Após a reforma na loja e a mudança dos documentos para outro arquivo (mudança das contingências), o empregado continua a procurar os documentos no mesmo arquivo que costumava procurar antes da mudança (resposta em extinção). Dessa forma, a insensibilidade à mudança nas contingências é a continuidade de emissão da resposta anteriormente reforçada (continuar procurando os documentos no arquivo antigo) mesmo com o término da produção do reforçador (achar os documentos com as informações dos clientes).

Regras podem também ocorrer por imposição cultural. É o caso quando alguém segue regras ditadas pela sociedade como resultado de pertencer a um grupo. Em uma sociedade humana, por exemplo, os pais programam reforços para o comportamento dos filhos. Essa é a forma de fazer com que as crianças aprendam todas as regras necessárias para fazer parte de uma sociedade<sup>6</sup>. Em outras palavras, os comportamentos em conformidade com as regras sociais são reforçados, e aqueles que fogem dos padrões culturalmente impostos sofrem extinção ou são punidos<sup>7</sup>.

Apesar de as regras estarem tão presentes na vida das pessoas e exercerem importante papel no controle dos seus comportamentos, é imprescindível destacar que regra não causa, em hipótese alguma, o comportamento e, muito menos, está armazenada na mente das pessoas<sup>8</sup>. Uma visão prevalente em psicologia sustenta o seguimento de regras de acordo com a postura mentalista, como se as regras fossem armazenadas em nossas mentes ao invés de permanecerem no ambiente como defendem os analistas do comportamento<sup>9</sup>. Segundo as visões mentalistas, as regras seriam informações armazenadas em nosso aparato cognitivo que causariam o nosso comportamento público, relegado a segundo plano, frente à ênfase no estudo de como se dá o processamento dessas informações. Já para os analistas do comportamento, o comportamento é função de variáveis ambientais que definem as contingências sob as quais tem maior probabilidade de ocorrer. Ao buscar a origem de determinado tipo de comportamento, é necessário que se identifique qual condição antecedente a determinada resposta produz consequência reforçadora. É a relação entre a resposta e o reforçador produzido que determina a probabilidade futura de emissão da resposta.

De fato, é indiscutível o papel das regras na clínica. Elas exercem funções discriminativas e estabelecedoras sobre o comportamento do cliente. É comum que um cliente chegue à terapia com uma série de regras relacionadas a padrões

---

<sup>6</sup>BAUM, 1999.

<sup>7</sup>SKINNER, 1953.

<sup>8</sup>SKINNER, 1966/1980; 1974

<sup>9</sup>BAUM, 1999.

comportamentais que produzem conseqüências aversivas ou pouco reforçadoras, resultando no que chamamos de sofrimento. Frequentemente, são regras disfuncionais em relação ao ambiente do cliente por descreverem, de forma inadequada, as contingências de reforço às quais é exposto. Por exemplo, um cliente diz ao terapeuta: “eu preciso tirar nota dez em todas as provas, pois, senão, serei um fracassado”. O cliente pode passar a emitir comportamentos sob o controle dessa regra que levam ao contato com estímulos aversivos. Além disso, caso o cliente não consiga tirar a nota máxima, pode ter fortes reações emocionais ou mesmo parar de comportar-se.

O terapeuta, em primeiro momento, ouve a queixa do seu cliente e a regra que está seguindo. Com isso, pode descobrir por que, ou melhor, em quais contingências o cliente formulou a regra ou se ela foi imposta pela sociedade, como o comportamento se instalou e como se mantém.

O papel do terapeuta, portanto, consiste, na maioria das vezes, em utilizar as regras como forma de intervenção clínica em que procura discutir e analisar a regra com o cliente, além de apresentar novas alternativas por meio de conselhos ou sugestões. O terapeuta argumenta quanto às conseqüências a longo prazo de o cliente seguir as regras imprecisas, então intervém de forma a substituí-las por outras regras precisas.

A habilidade em descrever o que fez e/ou o que fará é importante para que o cliente possa elaborar novas regras facilitando a generalização a outros ambientes e outras interações. No entanto, é importante lembrar que apenas a modificação da regra não muda o comportamento do cliente. É necessário que o terapeuta instrua o cliente a expor-se a condições diferentes das anteriormente experimentadas, pois, assim, o cliente entrará em contato direto com outros reforçadores, o que garantirá a manutenção do comportamento descrito pela regra, a criação de outro conjunto de regras e, além disso, diminuirá o risco de recaídas<sup>10</sup>.

No entanto, o terapeuta deve ter o cuidado de observar se o cliente não repete ao terapeuta aquilo que ele quer ouvir e, fora do ambiente terapêutico, continua seguindo as regras antigas. Com isso, é recomendado ao terapeuta que estimule o cliente a emitir as próprias regras, apenas reforçando diferencialmente a sua emissão<sup>11</sup>. Além disso, o terapeuta deve evitar o uso de reforçamento arbitrário na modelagem da formulação de regras. Ao invés disso, pode concordar com elas quando for o caso, ao invés de emitir verbalizações do tipo “parabéns! Vejo que agora você está progredindo na forma de pensar”. Segundo Ferster, Culbertson e Boren (1977) e Kolhenberg e Tsai (2001), o uso de reforçadores arbitrários prejudica a generalização dos comportamentos fora do contexto terapêutico.

<sup>10</sup>MEDEIROS,2002.

<sup>11</sup>MEDEIROS,2002.

Por fim, para que o cliente seja capaz de criar auto-regras que descrevam, de forma fidedigna, as contingências, deve ter o repertório de auto-observação, autodescrição e descrição do comportamento das outras pessoas desenvolvido. Assim, treinar o cliente é um papel de grande importância que o terapeuta deve executar<sup>12</sup>.

O objetivo do presente trabalho é analisar, com base nos conceitos comportamentais expostos, a regra “antes mal acompanhado do que só”. Por que determinadas pessoas preferem viver relacionamentos conflituosos e desgastantes ao invés de terminarem uma relação e ficarem sozinhas, sem parceiro ou parceira? Por que alguns indivíduos vivem à busca incansável de alguma companhia, unicamente para não estarem sozinhos?

Este trabalho parte do pressuposto de que o seguimento desta regra está presente em grande parte dos relacionamentos amorosos, resultando em desconforto e sofrimento em parte significativa dos casos. Assim, pretende-se apontar e discutir variáveis relacionadas ao seguimento dessa regra, ao invés da opção pela emissão de outros tipos de comportamentos. São apresentadas, também, possíveis formas de intervenções clínicas como meios para a mudança da regra e a aquisição de novos comportamentos.

A regra “antes mal acompanhado do que só” parece estar presente com frequência nas relações amorosas dos indivíduos. Ela descreve a seguinte contingência: “se ficar sozinho, então serei punido ou menos reforçado do que se permanecer ou entrar em uma relação punitiva e pouco reforçadora”. Para as pessoas que seguem esta regra, os estímulos aversivos aos quais se tem acesso quando se está só têm magnitude sobre os estímulos aversivos oriundos da condição de estar mal acompanhado. Por exemplo, uma mulher que tem absoluta certeza de que seu namorado flerta e tem relações casuais com outras mulheres pode, mesmo assim, não terminar a relação pelo caráter aversivo de ficar sem parceiro.

Apesar de cada pessoa comportar-se de determinada maneira, acredita-se que fatores comuns podem levar ao seguimento da regra “antes mal acompanhado do que só”, como: reforço social, posse, privação, competição, aversão ao risco, dependência e relação sexual disponível. Tais fatores são analisados no presente trabalho.

## ***Reforço social***

As pessoas vivem em uma sociedade que cria modelos e padrões de comportamento a serem seguidos e são frequentemente reforçadas ou punidas

---

<sup>12</sup> MEDEIROS, 2002.

por adaptarem-se ou não a esses modelos. Pessoas acompanhadas são socialmente reforçadas com mais frequência do que as que estão sozinhas. De acordo com esse aspecto, pessoas que seguem essa regra como forma de obtenção de reforço social, provavelmente, são carentes de reforços em outras áreas da sua vida e colocam, no social, sua maior ou única fonte de reforçadores. Além disso, a história de reforçamento de certas pessoas estabeleceu funções reforçadoras e aversivas condicionadas exageradas às conseqüências sociais do comportamento. Frases do tipo: “olha, que vergonha!”, “o que os outros vão pensar?”, “elas vão morrer de inveja de você”, entre outras, permearam a nossa história atribuindo grande valor às conseqüências sociais do nosso comportamento.

A sociedade costuma ser muito mais punitiva com quem esta só. A comunidade pune os solteiros com adjetivos pejorativos, como, “encalhados” e “vai ficar pra titia”, por estarem sem parceiro. O contato com a punição social de estar só pode ser indireto, com a observação da punição contingente ao comportamento de outras pessoas estarem solteiras, o que, por modelação, aumenta o caráter aversivo de estar sozinho. Assim, a punição leva as pessoas a discriminarem o “ficar só” como punidor condicionado que precede uma série de estímulos aversivos que levam as pessoas a perceberem-se como abandonadas, chatas (pois, ninguém consegue ficar do lado delas) e pouco atraentes.

Nestes casos, o seguimento da regra pode ter sido estabelecido ou por exposição direta a determinadas contingências em que a própria pessoa foi reforçada socialmente quando estava acompanhada e aquilo se tornou importante para ela, ou a regra pode ter sido dada ou imposta por alguém. Por exemplo, uma garota pode seguir essa regra por ter tido contato com determinada contingência na qual foi mais reforçada quando estava com o namorado do que quando estava solteira numa festa ou numa reunião de amigos. Ou, então, no caso da regra dada por outra pessoa, essa garota sempre ouviu dos pais que uma mulher acompanhada tem mais valor do que uma mulher sozinha. Os filmes, as novelas e os seriados de TV também ridicularizam, com frequência, as pessoas sem parceiros, colocando, como o ideal, as que vivem um relacionamento. Nesse caso, a imposição da regra pode tornar o comportamento menos sensível às contingências.

Assim, a forma como a pessoa discrimina a punição social pode levá-la a manter-se num relacionamento que gera mais punição do que reforço. Ou, ainda, caso a pessoa esteja sozinha, aceitará qualquer tipo de relacionamento para esquivar-se da condição de estar solteira.

*Intervenção clínica:* O primeiro obstáculo enfrentando ao trabalhar com um cliente que segue a regra “antes só do que mal acompanhado” é o fato de que, freqüentemente, descreve, com precisão, as contingências sociais. Com efeito, uma pessoa não é reforçada por estar só como foi dito anteriormente, o que torna

a regra coerente com as contingências que descreve e às quais o indivíduo está exposto. Isto de fato, reforça o seguimento da regra. Nesse caso, o terapeuta deve analisar junto ao seu cliente as variáveis sociais que controlam o comportamento e as razões pelas quais exercem o controle. Além disso, o terapeuta deve verificar junto ao cliente que as contingências podem mudar, principalmente, se adquirir maiores habilidades sociais.

O terapeuta pode, também, discutir com o cliente a origem social da regra e que não necessariamente ser reforçado no ambiente social produz reforçadores no ambiente natural. Ou seja, o que é bom para o grupo não necessariamente o é para o indivíduo. Em outras palavras, ser reforçado pelo grupo ao estar acompanhado pode manter esse comportamento, entretanto o indivíduo pode sofrer por viver uma relação insatisfatória. Dessa forma, o terapeuta pode investigar por que, na vida desse cliente, as conseqüências sociais têm controle mais proeminente sobre o seu comportamento do que as conseqüências não-sociais. Além de ajudar o cliente a verificar que o controle social nem sempre implica reforçadores naturais, o terapeuta deverá conseguir que o cliente se exponha às novas contingências para que os reforçadores naturais passem a controlar o seu comportamento.

## ***Posse***

Algumas pessoas mantêm seus relacionamentos pelo que, cotidianamente, é chamado de “sentimento de posse” em relação ao parceiro. Em termos comportamentais, isso pode ser traduzido da seguinte maneira: a posse torna-se um reforçador condicionado generalizado, uma vez que sinaliza a disponibilidade de reforçadores, tais como, manipular o comportamento do parceiro para que se provenham os reforçadores da relação, como ter acesso à rotina diária da pessoa e não deixá-la livre para estabelecer novos relacionamentos (não só amorosos mas também de amizade). Dessa forma, os reforçadores obtidos com o *status* da manutenção do relacionamento têm magnitude sobre os possíveis reforçadores encontrados ao abrir-se mão da relação e ficar sozinho.

A seguinte sentença descreve com precisão a questão da posse: o parceiro ficar com alguém é um estímulo aversivo de magnitude sobre os reforçadores a serem obtidos em outros relacionamentos caso fique solteiro. Neste caso, a pessoa está diante de situação de escolha: namorar dá acesso aos reforços positivos próprios do namoro, mas também gera estímulos aversivos e privação quando impede o acesso aos reforçadores potencialmente obteníveis em outros relacionamentos. No entanto, terminar o namoro tem o reforço de poder ficar com outros parceiros, mas tem a privação dos estímulos positivos do namoro, além do estímulo aversivo



de maior magnitude que é o parceiro poder relacionar-se com outra pessoa, em outras palavras, o parceiro pertence à outra pessoa e deixa de ser seu.

Por exemplo, um rapaz vai à terapia e diz ‘não estar mais satisfeito com o namoro e tem vontade de ficar com outras garotas’, mas não tem coragem de terminar com a namorada porque sabe que, se ele fizer isso, ela poderá ficar com outros rapazes e poderá até vir a gostar de outra pessoa, o que seria muito aversivo para ele. Dessa forma, a pessoa que prefere estar mal acompanhada em função da posse encontra, na possibilidade de controlar a vida da outra pessoa, os reforçadores necessários para manter o relacionamento. Com isso, esquiva-se do fato de abrir mão do namoro ou casamento e estar diante da possibilidade de a outra pessoa encontrar, em outra relação, eventos reforçadores.

*Intervenção clínica:* Pessoas que mantêm seus relacionamentos em função da posse, provavelmente, percebem a condição de controle como reforçadora, como se devessem sempre ditar as regras de uma relação e impor contingências. Para clientes desse tipo, boa possibilidade de intervenção terapêutica poderia ser a utilização da FAP – Psicoterapia Analítico-funcional<sup>13</sup>.

De acordo com a FAP, o tratamento é mais efetivo quando o comportamento desadaptado que levou o cliente à terapia ocorre durante a sessão terapêutica, por exemplo, o rapaz que não termina o namoro para não perder a posse em relação à namorada. De certa forma, ele tenta controlar todo o relacionamento. Possivelmente, emitirá esse comportamento durante uma sessão, tentando, talvez, conduzir o rumo da conversa para onde deseja, ou, então, não respeitando os limites de tempo e tentando sempre aumentar o tempo de cada sessão, ou achando seu caso mais importante que os demais, ou que é o melhor cliente que o terapeuta já teve, etc. Este comportamento, de acordo com a FAP, seria chamado de CRB1, ou seja, comportamento clinicamente relevante 1, considerado problemático quando aparece durante a sessão.

A segunda etapa seria a emissão de CRB2, que é caracterizado pelos avanços do cliente que ocorrem na sessão terapêutica. Por exemplo, ainda no caso do cliente que tenta controlar todo o relacionamento com a namorada, assim como o andamento das sessões de terapia, em determinada sessão, ele pode continuar a falar sobre o tema proposto pelo terapeuta sem exigir a mudança para algum outro tema que deseje.

Por fim, espera-se que o cliente emita o CRB 3, que se refere à verbalização sobre o controle discriminativo do comportamento e das variáveis das quais este é função, ou seja, é a interpretação do cliente sobre seus comportamentos. Dessa forma, o cliente do exemplo emitiria um CRB3 caso verbalizasse que continua o

---

<sup>13</sup> KOHLENBERG & TSAI, 2001.

relacionamento para que a namorada continue sempre só sua. Em outras palavras, ele consegue discriminar as conseqüências que mantêm o seu comportamento de continuar preso a um relacionamento pouco reforçador.

De acordo com esses princípios, parece viável a utilização da FAP com clientes que apresentam dificuldades em relações interpessoais, entre eles, os que seguem a regra “antes mal acompanhado do que só” em decorrência dos reforços obtidos por posse e controle do parceiro. Nesses casos, o terapeuta deve agir no sentido de estabelecer limites e regras para a relação entre ele e o seu cliente e, assim, generalizar limites e regras para os demais relacionamentos interpessoais do cliente, entre eles, os relacionamentos amorosos.

## **Competição**

Consiste em outra forma de esquivar-se da perda e, talvez, seja um caso especial da posse. Algumas pessoas percebem a relação amorosa como uma competição, tanto com o próprio parceiro como com outras pessoas. Dessa forma, terminar o relacionamento é como se a pessoa perdesse a competição. Ela perde para a sociedade, perde para si própria e, também, para o parceiro.

Em relações desse tipo, o reforço para a pessoa está na manutenção de um companheiro ao seu lado que garanta numa posição de destaque em relação às outras pessoas (cabem as questões analisadas a respeito do reforço social). Sair desse papel significa perder a competição e dar espaço para que outras pessoas “ganhem” os reforços que, antes, eram dados para ela.

Pessoas que seguem a regra “antes só do que mal acompanhado”, por questão de competição, provavelmente, tiveram experiências nas quais foram punidas de alguma forma quando perdiam alguma coisa para uma outra pessoa e só eram reforçadas quando ganhavam. Podem ter sido pessoas também que foram treinadas a competir diante de situações que envolvessem algum risco de perda e punidas caso não ocupassem a posição de vitória.

Pessoas com história de vida de terem sido acostumadas a ter tudo o que desejavam sem grandes esforços têm chances de tornar-se pessoas que discriminam as relações amorosas como competição na qual a iniciativa do término tem de ser delas e não do parceiro. Com isso, preferem manter-se na relação a abrir mão do relacionamento mesmo que discriminem estar mal acompanhadas.

*Intervenção clínica:* Assim como no caso do reforço social, também é importante que o terapeuta, por meio do relato verbal do cliente, discrimine as variáveis que o levam a permanecer mal acompanhado e identificar a relação dessas variáveis com a história de vida do cliente. Por exemplo, um cliente que tem muitos

irmãos e sempre teve de dividir todos os presentes pode generalizar esse comportamento de competição para as demais relações interpessoais. Feito isso, o terapeuta pode fazer análise funcional das contingências envolvidas na manutenção do comportamento que se deseja modificar e apresentá-la ao cliente.

Após discriminar variáveis que controlam o seu comportamento, o cliente pode ser encorajado a emitir novos comportamentos na medida em que passa a discriminar-se tendo condições de fazê-lo. Com isso, terá acesso a novos reforçadores e, então, poderá, de forma gradativa, modificar a regra que, antes, controlava seu comportamento.

Nesse caso, é importante que o terapeuta atue com o cliente no sentido de diminuir o nível de frustração relacionado à extinção. Isso pode ser feito por meio da exposição às contingências que sejam, ao mesmo tempo, aversivas, por eliminar alguns reforçadores, e reforçadoras, por liberar outros estímulos positivos, como, terminar o namoro e perder reforços, como, o contato diário com a namorada, mas obter outros tipos de reforços por estar sozinho, como, ter mais tempo para dedicar-se ao trabalho.

Além disso, o cliente deve re-significar as relações amorosas, não mais discriminando a parceira como membro de uma competição. Por fim, o cliente pode ser treinado a experimentar situações de perda e diminuir o caráter aversivo aumentando a variabilidade de reforços em todas as áreas da sua vida, para que, caso perca um reforço em algumas dessas áreas seja, capaz de discriminar que outros tipos de reforços estão disponíveis.

## ***Privação***

A ausência prolongada de reforçadores pode levar a um estado de privação, aumentando, assim, o valor do reforço. Por exemplo, para uma pessoa que acabou de comer, o alimento é menos reforçador do que para uma que está sem comer há cinco horas. Dessa forma, pessoas que se encontram em estado de privação dos reforços a que, por exemplo, a companhia e a atenção dão acesso podem ser reforçadas por relações amorosas mais facilmente do que as que se encontram, de alguma forma, em menor estado de privação, em que se relacionam variáveis, como, tolerância à privação e contato anterior com outros reforçadores<sup>14</sup>.

Assim, os reforços encontrados numa relação amorosa serão mais eficazes para quem está privado desses reforçadores do que para uma pessoa que não se encontra em privação, por exemplo, uma mulher que não namora há mais de dois

---

<sup>14</sup> Companhia e atenção são reforçadores generalizados que possibilitam o acesso a outros reforçadores.

anos e uma amiga que terminou um namoro há pouco mais de três meses. Levando-se em conta o fator privação, provavelmente, a amiga que está solteira há mais de dois anos está mais privada dos reforços obtidos quando namora do que a amiga que está solteira há três meses. Em função disso, é mais provável que a garota que não namora há mais tempo estabeleça algum relacionamento seguindo a regra “antes mal acompanhado do que só”, o que diminuirá, pelo menos em primeiro momento, seu estado de privação dos reforçadores presentes na relação amorosa. É importante lembrar que o estado de privação inicial não será determinante exclusivo na continuidade da relação e na manutenção do seguimento da regra.

Existem os casos de pessoas que seguem um namoro após o outro e são reforçadas positivamente, sem, necessariamente, esquivar-se da solidão. Como também existem pessoas que escolhem ficar solteiras por muito tempo como forma de esquiva dos estímulos aversivos que um namoro pode trazer, como, cobrança, brigas, ciúmes, etc.

Esta não é a única variável determinante para o seguimento da regra nesse caso. Fatores, como, história passada, contingências atuais relacionadas à condição de estar solteira, juntamente com o valor do reforço social, assim como outras variáveis podem aumentar ou diminuir a probabilidade do seguimento da regra. A regra pode ser seguida no início quando o estado de privação está elevado. No entanto, uma vez saciada, a pessoa pode avaliar o que, naquele momento, será mais reforçador para ela: manter ou terminar a relação. Essa decisão poderá ser influenciada pela presença de estímulos que sinalizam a privação, ou seja, a probabilidade de indisponibilidade dos reforços provenientes da relação.

*Intervenção clínica:* Assim como nos casos anteriores, quando um cliente chega à terapia, muitas vezes, não consegue discriminar as variáveis que controlam seu comportamento. Dessa forma, o terapeuta deve analisar o relato do cliente, assim como fazê-lo discriminar as razões que o estão levando a comportar-se sob o controle da regra: “antes mal acompanhado do que só”. Com isso, o terapeuta terá condições de administrar conseqüências específicas por meio de procedimentos verbais para a mudança da regra em questão, levando a emissão de comportamentos alternativos de acordo com das contingências às quais o cliente é exposto.

É importante ressaltar que a história individual de cada cliente influencia a forma como discrimina o seu estado de privação, assim como os comportamentos que emitirá para sair desse estado. Uma vez que a pessoa discrimine que segue a regra “antes mal acompanhada do que só” como forma de obter os reforços dos quais estava privada, terá condições de buscar alternativas para a obtenção desses reforços ou, então, discriminará que estar mal acompanhado pode ser mais aversivo do que a privação de tais reforços. Em conseqüência disso, terá maior controle sobre suas escolhas no momento de iniciar uma relação amorosa.

## ***Aversão ao risco***

Discriminar a exposição a novas contingências como algo aversivo também constitui variável importante no seguimento da regra analisada no presente trabalho. Para algumas pessoas, manter-se em situação já experimentada é menos aversivo do que a exposição à situação desconhecida. Abrir mão de um relacionamento em que já se tem fácil acesso a todos os reforçadores para experienciar nova contingência cujas variáveis de reforço e punição são desconhecidas pode ter forte função aversiva condicionada, aumentando a probabilidade de seguir a regra de estar melhor mal acompanhado do que só. Pessoas que apresentam aversão ao risco e evitam mudanças, têm dificuldade de encontrar reforçadores novos e permanecem emitindo comportamentos que produzem poucos reforçadores ou que produzem estímulos aversivos.

A aversão ao risco está relacionada à história de aprendizado. É provável que uma pessoa que tenha desenvolvido aversão ao risco tenha, em sua história de vida, episódios em que fora punida ou não reforçada em situações novas. Ou ainda, pode ter sido reforçada a sempre manter as situações da forma como estão, esquivando-se de mudanças nas contingências. Essa estereotipia comportamental está relacionada também ao seguimento de regras como o responder generalizado. Nesse caso, reforça-se o conformismo e pune-se a subversão. Assim, a pessoa passa a aprender quase exclusivamente por controle de regras e apresenta dificuldade com situações novas, em que seu comportamento precisará ser modelado pelo contato com as contingências.

Outra hipótese pertinente refere-se àquelas pessoas que discriminam não possuir repertório comportamental para obter reforçadores em novas situações. Em linguagem cotidiana, pessoas com aversão ao risco podem ter sido punidas ao ousarem comportar-se de forma diferente de como se comportam. Ou, então, uma pessoa pode ter experimentado uma situação na qual tinha um relacionamento amoroso que proporcionava uma série de reforçadores importantes. A relação é rompida e, juntamente com isso, acabam os reforçadores. O parceiro que foi deixado entra em contato direto com a privação dos reforçadores fazendo com que discrimine a condição de estar sozinho como aversiva.

Uma pessoa pode ter sido punida ao experimentar algo novo em outras áreas da sua vida, como, por exemplo, ter mudado de emprego ou de cidade, e ter criado alguma regra do tipo: “Se eu experimentar situação nova, desconhecida, então vou-me dar mal”. Tal regra pode ter-se generalizado para suas relações amorosas. Nesse caso, além de a pessoa tentar manter seu relacionamento amoroso, poderá ter dificuldades em iniciar novas relações. É importante ressaltar que essas são apenas hipóteses sobre histórias de vida que podem facilitar o desenvolvimento da aversão ao risco.

*Intervenção clínica:* Uma possibilidade de intervenção terapêutica, neste caso, seria atuar no sentido de identificar como o cliente discrimina os reforços que obterá se ficar sozinho. Uma vez identificado o cliente discriminar que ficar só terá conseqüências aversivas, o terapeuta poderá agir no sentido de diminuir o caráter aversivo de estar só por meio de exposições gradativas às contingências. Assim, o cliente é encorajado a atuar de forma gradativa em determinada atividade que, anteriormente, evitava. No caso, o comportamento evitado era terminar o namoro.

O terapeuta pode sugerir ao cliente que comece experimentando situações não muito arriscadas, como, não ver a namorada todas as noites, diminuir o número de vezes que fala ao telefone com ela, até que tenha condições de expor-se a contingências mais aversivas, como, sair sozinho com os amigos, ir ao cinema sem a namorada e viajar sozinho, por exemplo. Com essa exposição gradativa às contingências consideradas aversivas, o cliente pode entrar em contato com reforçadores naturais e, assim, discriminar as conseqüências de terminar o namoro e ficar só como menos aversivas.

## ***Dependência***

A escolha de estar numa relação amorosa que provê poucos reforçadores positivos frente à punição ao reforçamento negativo pode estar relacionada à história de aprendizagem em que a pessoa aprendeu a discriminar que, para ter acesso a determinados reforçadores positivos, deve estar sempre ao lado de outra pessoa que disponibilize tais reforços. A pessoa discrimina o parceiro como a única maneira de ter acesso a esses reforços, os quais, apesar de poucos, são os únicos reforçadores a que tem acesso. Para essas pessoas, os parceiros são vistos como verdadeiras “bengalas” em que podem apoiar-se. Indivíduos com história familiar de privação afetiva podem reconhecer seus parceiros como única fonte de apoio e companhia.

Em certos casos, as pessoas não têm repertório comportamental suficiente para experimentar situações novas, como ir a uma festa com amigos, assistir a um filme sozinho ou chegar a um jantar sem companhia. Em função disso, seguem a regra “antes mal acompanhado do que só” por falta de alternativas de estímulos reforçadores. Em outros casos, a regra pode ter sido ditada por alguém ou imposta socialmente.

Além disso, a questão da dependência retrata apropriadamente aquelas pessoas que abdicam da sua vida para viver em função do parceiro, fazendo dele sua única fonte de reforço. Este tipo de comportamento pode ser explicado por outra regra do tipo: “se amo meu parceiro, então devo abrir mão da minha vida por ele”.

*Intervenção clínica:* Uma vez identificada a questão da dependência como o fator que mantém o comportamento de seguir a regra “antes só do que mal acompanhado”, o terapeuta deve investigar quais variáveis mantêm o padrão de dependência.

No caso de falta de repertório comportamental, o terapeuta treinará as habilidades sociais ou não, utilizando, para tanto, o ensaio comportamental, a relação terapêutica (FAP) e as sessões fora do *setting* terapêutico. Conforme exposto, o cliente pode apresentar descrição pejorativa de si mesmo, argumentando que não é capaz de obter outros reforçadores fora da relação. Sendo assim, paralelamente ao treino das habilidades necessárias, o terapeuta precisará modificar tal descrição. Em geral, essa mudança ocorre pela argumentação em termos de conseqüências, a curto e a longo prazo, de agir de acordo com a regra e, principalmente, pela exposição a novas circunstâncias para que o cliente entre em contato com reforçadores naturais agindo independente do parceiro. Caso a dependência ocorra pela regra que impõe que quem ama deve viver em função do parceiro, o terapeuta precisará mostrar ao cliente o quanto a regra descreve de forma imprecisa as contingências e que o padrão de dependência, geralmente, destrói a relação ou torna o cliente propenso à depressão se a relação terminar.

### ***Relação sexual disponível***

O sexo é um reforço natural e pode exercer papel determinante na manutenção das relações amorosas. De acordo com a história de vida de cada um, a relação sexual com o parceiro vai ter valor na decisão de estar só ou acompanhado. Algumas pessoas vêem o sexo casual, sem compromisso, mais reforçador do que as relações sexuais estáveis e com parceiro único. Para elas, provavelmente, a regra em questão não se aplica. Nesses casos, é mais valioso estar só. No entanto, parceiros que estabelecem relação sexual reforçadora podem seguir a regra no sentido de que, mesmo se as outras variáveis da relação não estiverem sendo reforçadoras, o reforço proveniente do sexo torna-se suficiente para manter o relacionamento.

Por exemplo, um casal de namorados resolve terminar o namoro porque já não estão mais satisfeitos com a relação, pois ela adora sair, e ele é mais caseiro. O único momento em que os dois conseguem encontrar satisfação juntos é quando mantêm relações sexuais. No entanto, após algum tempo separados, a ausência das relações sexuais faz com os dois decidam voltar a namorar para ter acesso fácil aos reforçadores positivos provenientes da relação sexual.

*Intervenção clínica:* Neste caso, a primeira etapa da terapia seria levar o cliente a discriminar que a relação sexual é, senão o único, o reforço de magnitude responsável pela manutenção do relacionamento. Em seguida, ele é encorajado

a desenvolver um repertório comportamental que lhe possibilite discriminar reforçadores em outras áreas da sua vida, assim como discriminar que variáveis impossibilitam a obtenção de outros reforçadores na relação, que não sejam os reforçadores sexuais.

Uma vez identificadas as variáveis, o cliente poderá, em primeiro momento, emitir comportamentos que aumentem a probabilidade de outros reforços na relação, mesmo que o sexo continue sendo o reforço de magnitude. Ou pode discriminar que o valor da relação sexual disponível não é tão alto quando comparado com os estímulos aversivos encontrados no relacionamento, e, talvez, seja mais reforçador terminar o namoro.

Observa-se que, neste caso, o que mantém a relação não é um reforço negativo conforme apresentado na maior parte dos fatores analisados. Então, a pessoa, ao conservar a relação pelo alto valor reforçador sexual, não emite comportamento de esquiva, apenas age para manter o reforço de magnitude.

Assim, o terapeuta não necessariamente precisa intervir no sentido de levar o cliente a discriminar o quanto pode ser aversivo estar numa relação apenas pelo reforço da relação sexual. Mas, por outro lado, pode ajudar o cliente a aumentar o valor de outros reforços no relacionamento, elevando, com isso, o valor reforçador da relação.

## **Conclusão**

Com base no que foi exposto, percebe-se que as pessoas que seguem a regra “antes só do mal acompanhado” chegam à terapia sem discriminar a possibilidade de viver sem seguir essa regra. No entanto, por meio de possibilidades de intervenção clínica, como as analisadas neste trabalho, é possível que adquiram novos comportamentos e parem de seguir tal regra.

Uma vez mudada a regra, o cliente pode-se expor a novas contingências e, então, generalizar seu comportamento. Com o tempo, pode passar a discriminar que ficar só pode não ser tão aversivo e que estar acompanhado é, muitas vezes, desvantajoso. Assim, o cliente tende a viver relacionamentos amorosos mais reforçadores. Uma vez estando sozinho, terá o repertório comportamental de discriminar os reforços encontrados fora de uma relação amorosa, aumentando, com isso, a qualidade de vida.

É importante ressaltar que, dificilmente, uma pessoa segue a regra “antes mal acompanhado do que só” por apenas uma razão. Mais de um aspecto apresentado pode contribuir ao mesmo tempo para o seguimento da regra.

Dessa forma, em vez de ter um manual de estratégias de intervenções clínicas em seu consultório e tirar conclusões precipitadas a respeito do cliente, o terapeuta



deve ter a habilidade de reconhecer a individualidade de cada cliente, ou seja, um manejo terapêutico pode ser eficaz para uma pessoa, mas não necessariamente o é para outra. Os fatores que levam uma pessoa a seguir uma regra não são os mesmos que levam uma outra pessoa a seguir a mesma regra.

Por fim, manter uma relação pouco reforçadora e muito aversiva ocorre não só sob controle de regras. Esse padrão pode ser determinado por boa parte das variáveis levantadas sem a necessidade de passar pela regra “antes mal acompanhado do que só”. Atualmente, a análise do comportamento na clínica enfatiza os determinantes inconscientes do comportamento, ou seja, o cliente não precisa formular uma análise de contingências para comportar-se de acordo com elas. Conseqüentemente, a manutenção desse padrão comportamental foi selecionada nas histórias de reforçamento e punição do cliente, que se comportará dessa forma, sem precisar formular a regra “antes mal acompanhado do que só”.

O presente trabalho mostrou situações em que o seguimento de regras nem sempre é vantajoso. Muitas vezes, por não descreverem de forma clara as contingências, as regras podem levar à emissão de comportamentos disfuncionais.

Um exemplo é a regra “antes mal acompanhado do que só”, analisada neste trabalho. Verificou-se que tal regra está presente em inúmeras relações amorosas, o que tornou relevante a análise. Foram apontadas variáveis históricas e atuais relacionadas ao seguimento da regra, tais como: reforço social, posse, privação, aversão ao risco, competição, dependência e relação sexual disponível. Cada uma dessas variáveis e a forma como podem influenciar o seguimento da regra foram analisadas separadamente.

Após a análise, pôde-se concluir que, apesar da regra “antes mal acompanhado do que só” possibilitar o acesso a reforçadores considerados importantes a algumas pessoas, o seu seguimento está mais relacionado ao reforçamento negativo. Isto pôde ser observado ao verificar-se que a regra justifica o comportamento de esquiva de contingências discriminadas por algumas pessoas como aversivas, uma vez que o seguimento faz com que as pessoas não entrem em contato com tais contingências.

Longe de pretender encerrar a discussão a respeito das questões levantadas, o presente trabalho visou, com base no entendimento dos conceitos de comportamento governado por regras e comportamento modelado por contingências, colocar em discussão questões relacionadas ao seguimento da regra “antes só do mal acompanhado”. Apesar das dificuldades encontradas na tentativa de mudança dessa regra, o terapeuta deve ensinar a seus clientes o segredo de nunca recuar experimentar algo novo. Muito menos recuar o envolvimento em novo relacionamento ou nova forma de discriminar o “estar sozinho”, pois a vida não é só um processo de repetições, mas é também um processo de criação e experimentação de novas contingências.

## Referências

- ALBUQUERQUE, L. C. “Definição de regras”. In: GUILHARDI, H. J. et alli (ed.) *Sobre comportamento e cognição*. Santo André: ESETec. 2001. vol 7. p.132-140.
- BALDWIN, J.D. & BALDWIN, J.I. *Behavior Principles in Everyday Life*. New York: Prentice-Hall, Inc. 1997.
- BAUM, W. M. *Compreender o behaviorismo: ciência, comportamento e cultura*. Porto Alegre: Artemed, 1999. p.155-172.
- BECKERT, M. “Psicoterapia analítico-funcional: criando relações terapêuticas intensas e curativas”. Material do curso Psicoterapia Analítico-Comportamental. Manuscrito não-publicado, 2003.
- CAMPOS, L. F. L. “Terapia racional-emotivo-comportamental”. In: RANGÉ, B. (ed.) *Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas*. Campinas: Psy, 1995. p.79-87.
- CASTANHEIRA, S. S. “Regras e aprendizagem por contingências: sempre e em todo lugar”. In: *Sobre comportamento e cognição*. Santo André: ESETec, 2001. vol 7. p. 36-46.
- GUILHARDI, H. “Amor bandido” (resumo). In: Encontro Brasileiro de Psicoterapia e Medicina Comportamental – ABPMC, Londrina: ABPMC, 2003.
- JONAS, A. L. “O que é auto-regra?” In: *Sobre comportamento e cognição*. Santo André: ARBytes, 1997, vol. 1. p.144-147.
- MATOS, M. A. “Comportamento governado por regras”. In: *Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva, vol 3*, São Paulo. 2001.p.51-65.
- MEDEIROS, C. A. “Análise funcional do comportamento verbal na clínica comportamental”. In: TEIXEIRA, A.M.S. et alli (ed.). *Ciência do comportamento: conhecer e avançar*. Santo André: ESETec, 2002. p. 176-187.
- MEDEIROS, C. A. “Comportamento verbal na terapia analítico-comportamental”. In: *Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva, vol IV*. 2002, p. 105-118.
- NOCO, Y. “Regras e insensibilidade: conceitos básicos, algumas considerações teóricas e empíricas”. In: *Sobre comportamento e cognição*. Santo André: ESETec. 2001. vol 4. p. 31-39.
- POPPEN, R.L. “Some clinical implications of rule-governed behavior”. In: HAYES, S. (ed.) *Rule-governed behavior: cognition, contingences, and instructional control*. New York: Plenum Press, 1989. pp. 325-357.
- RODRIGUES, J.A. & SANABIO, E.T. “Regras: estímulos discriminativos ou estímulos alteradores de função?” In: *Sobre comportamento e cognição*. Santo André: ESETec, 2002. vol 9. p.114-119.
- SKINNER, B. F. *Contingências de reforço*. São Paulo: Abril Cultural. Coleção “Os pensadores”, 1966/ 1994.