

ANÁLISE DO COMPORTAMENTO E A FELICIDADE: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO PARA O MANEJO CLÍNICO DO COMPORTAMENTO PRIVADO

BEHAVIOR AND HAPPINESS ANALYSIS: ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY CONTRIBUTIONS TO THE CLINICAL MANAGEMENT OF PRIVATE BEHAVIOR

Gabriela Ferreira Esma Lopes¹
Carolina Silva Wendland²
Cynthia Carvalho Jorge³

LOPES, G. F. E.; WENDLAND, C. S.; JORGE, C. C. Análise do comportamento e a felicidade: contribuições da terapia de aceitação e compromisso para o manejo clínico do comportamento privado. *Akrópolis*, Umuarama, v. 29, n. 1, p. 17-27, jan./jun. 2021.

DOI: <https://doi.org/10.25110/akropolis.v29i1.7915>

RESUMO: O objetivo deste estudo é compreender o conceito de felicidade para a Análise do Comportamento e apresentar intervenções da Terapia de Aceitação e Compromisso que auxiliem a aumentar os níveis de flexibilidade psicológica, de forma a impactar no sentimento de felicidade do indivíduo. Método: O estudo partiu de revisões bibliográficas, apurando-se dados de artigos, livros e revistas da área. Resultados: O trabalho revelou que a Terapia de Aceitação e Compromisso se mostra eficaz no manejo dos comportamentos privados aversivos por entendê-los como parte da condição humana e que, por isso, estes não devem ser controlados e nem mesmo rejeitados. Conclusão: A felicidade na perspectiva Analítico-Comportamental dependerá da forma como o sujeito responde a relação de eventos internos e externos que o cercam. A Terapia de Aceitação e Compromisso surge para auxiliar nesse processo, uma vez que suas intervenções enfatizam o desenvolvimento da aceitação dos estados internos, o aumento da flexibilidade psicológica, e gera propostas terapêuticas para que o sujeito identifique e execute ações compromissadas com seus valores pessoais. A partir disso, o indivíduo passa a apresentar maior repertório para lidar com eventos aversivos, e passa a ter mais condições para desenvolver uma vida satisfatória e feliz.

PALAVRAS-CHAVE: Felicidade; Análise do comportamento; Terapia de aceitação e compromisso; Comportamento privado; Intervenção.

ABSTRACT: The purpose of this study is to understand the concept of happiness for Behavioral Analysis and present the Acceptance and Commitment Therapy interventions that help to increase the levels of psychological flexibility to impact the individual's feeling of happiness. Method: The study was based on bibliographical reviews, with data collected from articles, books, and magazines on the matter. Results: The work revealed that Acceptance and Commitment Therapy is effective in the management of aversive private behaviors by understanding them as part of the human condition and, as such, they should not be controlled or even rejected. Conclusion: In the Behavioral-Analytic perspective, happiness will depend on how a person responds to the

¹ Universidade Paranaense- UNIPAR.

E-mail: gabrielaesma@hotmail.com

Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-1735-7693>

² Universidade Paranaense- UNIPAR.

E-mail: carolina_wendland@hotmail.com.

Orcid: <http://orcid.org/0000-0003-0021-3869>

³ Universidade Paranaense- UNIPAR.

E-mail: cynthia@prof.unipar.br.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2290-388X>

relationship of internal and external events surrounding them. Acceptance and Commitment Therapy can assist in this process since interventions emphasize the development of acceptance of internal states and increased psychological flexibility. It then generates therapeutic proposals for the individual to identify and perform actions that are committed to their personal values, and from this, the individual will have a greater repertoire to deal with adverse events and will be better able to develop a satisfactory and happy life.

KEYWORDS: Happiness; Behavior analysis; Acceptance and commitment therapy; Private behavior; Intervention.

INTRODUÇÃO

O estudo da felicidade tem sido abordado apenas recentemente. Até o século XX a Psicologia e a Psiquiatria mantinham seus estudos focados nos estados afetivos patológicos. A psiquiatria desvendou muitas características biológicas e fisiológicas de pessoas infelizes, tornando-se uma área eficiente na redução do desconforto e mal-estar físico e mental, porém, isso não necessariamente tornaria as pessoas mais felizes (FERRAZ, TAVARES; ZILBERMAN, 2007). Apesar de ser pouco estudada, a felicidade já era tema de filósofos do século IV antes de Cristo, quando Sócrates menciona que a felicidade é responsabilidade do próprio indivíduo e que a filosofia seria um dos caminhos para atingir essa condição. Aristóteles continuou esses estudos e complementou que bens materiais e de poder seriam caminhos para a felicidade (FERRAZ, TAVARES; ZILBERMAN, 2007).

Porém, atualmente no mundo Ocidental, tem-se um padrão de vida mais elevado, tendo à disposição bens materiais, melhores condições de moradia, educação, assistência, diversão e oportunidades de emprego, e, mesmo assim, as pessoas não parecem satisfeitas. O salto da evolução - que trouxe o conforto dos bens materiais - trouxe também o desconforto psicológico, visto que passamos a avaliar e a criticar o que nos falta (HARRIS, 2011). Desta forma, o desconforto psicológico gerado pela competitividade e pelas crenças de que infelicidade não é normal (HARRIS, 2011), levam a refletir sobre quais variáveis realmente estão relacionadas com o sentimento de felicidade. Harris (2011) defende que para cada ser humano, a felicidade é compreendida de forma única e que ela não está unicamente associada ao sentimento de “bem estar”.

Para a perspectiva analítico-comportamental - teoria desenvolvida por B. F. Skinner a partir do Behaviorismo Radical - os sentimentos são resultados de um agrupamento de variáveis que cercam o indivíduo, ou seja, não são explicados como fenômenos mentais de natureza diferente do comportamento; pelo contrário são entendidos como manifestações físicas do organismo, também compreendidas como ações sensoriais. São respostas eliciadas correlatas de nossos comportamentos, produzidos pelos mesmos estímulos do ambiente que produziram a resposta observável pública (RICO, GOLFETO; HAMASAKI, 2012). Sentimentos são produtos de contingências, ou seja, ocorrem dentro de um contexto/ambiente que promove reforçadores positivos, negativos ou punitivos para o comportamento (RICO, GOLFETO; HAMASAKI, 2011). Isto posto, o que é reforçador para uma pessoa dependerá de três fatores determinantes que explicam a aquisição e aprendizagem dos padrões comportamentais, sendo estes: a filogênese, a ontogênese e a cultura (ROSA; NOVAKI; DETTONI, 2008). Então, a análise do comportamento entende que assim como o sujeito pode modificar o ambiente, o ambiente também poderá modificá-lo (MARÇAL, 2010), ou seja, para essa abordagem os sentimentos seriam resultado dessa interação.

O comum entre os seres humanos, é que emitam comportamentos com o objetivo de controlar os sentimentos perturbadores durante a vida. Porém, quanto mais tentam controlar os sentimentos aversivos, mais próximos ficam deles, afastando-os da felicidade (HARRIS, 2011). Tendo isso, surge a “terceira geração” das terapias comportamentais, para auxiliar as pessoas no encontro da melhor qualidade de vida e bem-estar. Uma delas é a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Essa abordagem surge com a visão de que não se pode controlar e modificar sentimentos e pensamentos, diferenciando-se de outras práticas vistas até aquele momento pela Análise do Comportamento (SOUSA; FARIAS, 2018).

Isto quer dizer que a ACT ensina aos indivíduos a serem como são, permitindo a presença de sentimentos difíceis e busca de uma vida mais feliz a partir das experiências vividas, sendo elas boas ou não. A abordagem utiliza de seis princípios norteadores, sendo eles: Aceitação, Ação de Compromisso, Eu como contexto, Desfusão Cognitiva, Valores e Estar presente (HAYES; PISTORELLO; BIGLAN, 2008; MONTEIRO *et al.*, 2015).

Com base nas informações acima citadas, o presente artigo tem como objetivo compreender o conceito de felicidade na visão analítico-comportamental, mais especificamente, na visão da Terapia de Aceitação e Compromisso. Para tanto os objetivos específicos deste estudo, abarcarão: 1) descrever o que é sentimento para Análise do Comportamento; 2) apresentar as contingências envolvidas no sentimento de felicidade; 3) descrever a compreensão da Terapia de Aceitação e Compromisso do conceito de felicidade; 4) apresentar intervenções da Terapia de Aceitação e compromisso para contribuir para uma vida mais feliz. Os dados foram coletados a partir de referências bibliográficas distintas, compostas por artigos científicos e livros, dispostos em sites como: Scielo, Pepsic, e revistas da área. Esta pesquisa tem como abordagem nuclear a Análise do Comportamento com enfoque na Terapia de Aceitação e Compromisso.

A ANÁLISE DO COMPORTAMENTO E A COMPREENSÃO DOS SENTIMENTOS

A Análise do Comportamento tem sua origem com o estudioso Burrhus Frederic Skinner (1904-1990), que, preocupado em buscar novas vertentes para a psicologia, alcança através do Behaviorismo Radical estudos que eram contrários às explicações “mentalistas” da época. Essas explicações propunham que fatores “mentais” eram responsáveis pelas inadequações “comportamentais”, indicando uma patologia (MOREIRA; MEDEIROS, 2007).

Skinner nega o mentalismo ao considerar os sentimentos como manifestações físicas do organismo. O que uma pessoa sente não poderia mais ser tratado como a “causa” de um comportamento “desajustado”, mas como consequência deste, originário do contato direto do organismo com variáveis ambientais (RICO, GOLFETO; HAMASAKT, 2012).

Ao olhar para o sujeito desta forma, a teoria desenvolvida por Skinner visava descobrir como determinados comportamentos ocorriam e porque permaneciam ocorrendo mesmo que as emissões de tais ações acarretassem em mais prejuízos do que benefícios. Isto é, procurava o cerne da origem da variabilidade comportamental. Para isto, Skinner, embasado na teoria da Seleção Natural de Charles Darwin, desenvolveu a lógica dos três níveis de seleção por consequências, aplicada ao

comportamento humano (MOREIRA; MEDEIROS, 2007; ANDERY, 2001).

A teoria dos três níveis de seleção propõe que “o comportamento humano precisa ser explicado considerando a interação de variáveis que são filogenéticas, ontogenéticas e culturais” (ANDERY, p. 200, 2001). Essa teoria separa Skinner do mecanicismo. Não há mais um efeito para uma causa, mas sim, um combinado de variáveis sutis e adaptativas que cercam o comportamento, que podem ser continuamente selecionadas e reproduzidas de acordo com suas consequências. Ou seja, o ambiente não é mais o total responsável pela direção dos comportamentos da espécie, ao contrário, ele se torna palco para que as espécies selecionem os comportamentos mais adaptativos às suas necessidades de acordo com suas experiências (ANDERY, 2001).

No primeiro nível de seleção, a Filogênese, estão todas as características biológicas do indivíduo já selecionadas pela espécie para manter sua sobrevivência (LEÃO; NETO, 2016). No entanto, este primeiro nível de seleção atua somente na carga genética, preparando o organismo para viver apenas em ambiente semelhante ao qual a seleção ocorreu (ANDERY, 2001). No segundo nível, a Ontogênese, se encontra o comportamento operante, que são as habilidades aprendidas pelo sujeito em contato com o ambiente e seus membros, trata-se da aprendizagem de novos repertórios que são desenvolvidos ao longo da vida. Aqui, são ampliados comportamentos que permitem a obtenção de consequências que são reforçadoras para o próprio indivíduo e não mais para a sobrevivência da espécie. Neste nível, os organismos passam a se comportar de acordo com o que lhes é reforçador e funcional, tornando-os cada vez mais flexíveis e maleáveis para responderem a um mundo de constantes mudanças. Essa capacidade permite ao indivíduo não mais apenas sobreviver ao meio, mas comportar-se no sentido de modificá-lo e ser, neste ciclo, novamente modificado (ANDERY, 2001). A medida que as pessoas nas suas experiências individuais descobrem comportamentos mais adaptativos, ou seja, funcionais, passam a ser imitadas e seus comportamentos tornam-se modelos para outros membros da espécie, fazendo surgir o último nível de seleção: a Cultura. Neste nível os comportamentos operantes seriam selecionados a partir do momento que garantissem contribuições para o grupo, é o que dá origem aos costumes, práticas e regras (LEÃO; NETO, 2016).

Já não existiria uma origem ou explicação mental das falhas no comportamento humano, e nem uma causa determinada como sugere o mecanicismo. A explicação estaria diretamente ligada ao ambiente característico e a história de variação e seleção comportamental de cada indivíduo, ou seja, as pequenas alterações comportamentais que se mostrassem funcionais, seriam selecionadas. Os aspectos mentais passam a ser vistos como comportamentos como todas as outras práticas do sujeito (ANDERY, 2001; MOREIRA; MEDEIROS, 2007).

Skinner dividiu os comportamentos em comportamentos públicos e privados. Tanto os comportamentos públicos (falar, cantar, gritar) quanto os privados (pensar, sentir) poderiam, segundo o Behaviorismo Radical, ser igualmente analisados, diferenciando-se apenas pelo acesso, pois, enquanto o comportamento público pode ser facilmente acessado pelo ambiente externo, os comportamentos privados só podem ser acessados a partir do relato verbal. A análise do comportamento passa a se ocupar também com a relação entre o homem e seu ambiente interno, o que torna importante entender, como os eventos privados ocorrem, emergem e também influenciam nos comportamentos e decisões diárias das pessoas (RICO, GOLFETO; HAMASAKI, 2012). Um bom exemplo é relatado por Skinner em 1991, quando escreve o artigo "O lugar dos sentimentos na análise do comportamento". Nele Skinner retrata brevemente que não há como justificar o comportamento de chorar unicamente com "estar triste". Para ele, o choro pode até ser de tristeza, mas a tristeza não ocorre espontaneamente, ela é subproduto de uma relação entre eventos ocorridos no ambiente, eliciando esse sentimento e reação (SKINNER, 1991). Desse modo, o Behaviorismo Radical não aceita as ideias tradicionais de que o sentimento é a explicação para o comportar-se, por trás de toda ação, há elementos que envolvem sujeito e ambiente. Para melhor ilustrar, Skinner traz o exemplo de uma pessoa que "ao sentir raiva, bate o telefone". Pela lógica de outras abordagens, a raiva seria a justificativa para a ação, mas para a análise do comportamento, não. A explicação estaria diretamente na relação entre as pessoas envolvidas, pois o comportamento de um indivíduo torna-se também ambiente para a forma como o outro responderá, assim, algo pode ter ocorrido durante a conversa que a tornou extremamente aversiva, eliciando tanto o sentimento de raiva, quanto o comportamento de bater o telefone, o

que deixa a entender que para evitar a raiva e o comportamento descrito, a conversa precisaria dar-se de outra maneira (RICO, GOLFETO; HAMASAKI, 2012).

Apesar dos sentimentos serem colocados como emergentes da relação com o ambiente, é necessário salientar que a maneira como o organismo os manifesta publicamente também pode influenciar e modificar novamente esse mesmo meio. Isto quer dizer que o homem produz as consequências que mais tarde serão seus próprios determinantes. Skinner colocou o homem como produto e produtor do seu próprio espaço. O homem opera, age e modifica através de seus comportamentos (MICHELETTO; SÉRIO, 1993).

Logo, "os sentimentos não são entidades mentais e abstratas, mas sim manifestações corporais, concretas, do organismo" (GUILHARDI, 2002, p. 1). Quando evocados, os sentimentos aparecem publicamente através das manifestações comportamentais. Como quando uma pessoa vive algo que a deixa alegre e feliz (comportamento privado), por exemplo, ela pode sorrir mais, falar mais alto e abraçar (comportamento público) (GUILHARDI, 2002).

Desse modo, os sentimentos assumem papel importante na escolha do modo de se comportar do organismo, os eventos privados não são mais vistos apenas como respondentes ou resultados de uma ocorrência do meio, mas também como eliciadores de respostas públicas operantes e conscientes do homem. O homem vai se apropriando dos sentimentos e utilizando-os em seu dia a dia. Aprende a nomeá-los e identificá-los em suas relações (GUILHARDI, 2002).

Porém, esse aprendizado só se dará a partir do contato com a cultura - terceiro nível de seleção - e de suas experiências comportamentais. O processo de nomear sentimentos não pode ser concretizado sem a presença das contingências sociais. Se não discriminados pela comunidade verbal, todo e qualquer evento privado experimentado pelas pessoas pode ser considerado apenas uma reação fisiológica. O amor, dor, depressão e outros só se dão em interação social (TOURINHO, 2001), por exemplo: se uma criança joga algo no chão e imediatamente começa a gritar, certamente sua mãe perguntará o porquê de tanta raiva. Assim, a criança acaba de aprender por meio de seu contato com a mãe que o que está sentindo chama-se "raiva". Esse mesmo processo ocorre com todas as outras manifestações do organismo e o sujeito

aprende a nomear os diferentes eventos privados (GUILHARDI, 2002).

Portanto, a visão do Behaviorismo Radical diferencia-se de outras concepções ao colocar sua proposta com relação aos sentimentos, afinal, se a tristeza profunda (sentimento) for a causa de uma depressão, como se elimina este sintoma? Olhar para os sentimentos como consequência de eventos ambientais, permite ao psicoterapeuta identificar e prever variáveis que controlam o comportamento do indivíduo, que não só desencadeiam emoções desagradáveis, mas que podem estar reforçando atitudes de fuga e esquiva (RICO, GOLFETO; HAMASAKI, 2012).

A ANÁLISE DO COMPORTAMENTO E O CONCEITO DE FELICIDADE

Segundo a perspectiva da análise do comportamento os sentimentos são entendidos como eventos privados ou encobertos que devem ser investigados seguindo as mesmas leis dos comportamentos públicos, ou seja, devem ser explicados a partir de um contexto e relação entre contingências (CHIPPARI, HAMASAKI; TOMANARI, 2016). Como a análise do comportamento estudaria então, o sentimento de felicidade? Segundo o dicionário Houaiss (2004) felicidade é definida como um completo bem-estar, incluindo contentamento, sucesso, bom êxito, sorte e ainda consciência plenamente satisfeita (FERRAZ; TAVARES; ZILBERMAN, 2007). Já para a análise do comportamento, felicidade significa “estar em contato com reforçadores”. Nesta abordagem, reforçadores são entendidos como conseqüências que aumentam a probabilidade de um comportamento voltar a ocorrer. Existem as fontes de Reforço Positivo e Negativo. O Reforço Positivo aumenta a probabilidade de ocorrência de um comportamento através da adição de um estímulo apetitivo. Já o Reforço Negativo, aumenta a probabilidade de um comportamento ocorrer a medida que viabiliza a remoção de eventos aversivos para o sujeito; esses comportamentos são caracterizados como fuga e esquiva. Tanto o reforço positivo quanto o negativo são convenientes e funcionais, mas despertam sentimentos completamente diferentes (MOREIRA; MEDEIROS, 2007).

Segundo Skinner, quando as pessoas emitem comportamentos que são reforçados positivamente, elas passam a verbalizar que

“gostam do que estão fazendo”, em outras palavras, que estão felizes. Por outro lado, quando emitem comportamentos para remover algo aversivo no ambiente, as pessoas são reforçadas negativamente, o que quer dizer, que a frequência do comportamento que evita a situação desagradável aumenta, e a pessoa passa gradativamente a “viver evitando”, o que certamente traz alívio, mas não felicidade. Desta maneira, a felicidade é sim um estado subjetivo, mas que será despertado dentro de histórias de contingências reforçadoras positivamente, relacionando-se também, aos níveis filogenético, ontogenético e cultural. Os sujeitos passam a se comportar em acordo com o que é selecionado, aceito e reforçado pela comunidade em que vive (CHIPPARI, HAMASAKI; TOMANARI, 2016).

Deste modo, considerando que as pessoas estão sob condições filogenéticas, ontogenéticas e culturais distintas (MOREIRA; MEDEIROS, 2007), o que é felicidade para uns, não será para outros. Tal descrição sugere que as pessoas fazem e sentem de acordo com as variáveis inseridas no contexto. Skinner (1987), ao relatar sobre a sociedade Ocidental, analisou que as pessoas estão infelizes porque não gostam do que fazem e não fazem o que gostam, alegou que a felicidade ainda é um problema fundamental, e que a análise experimental do comportamento ajudaria na busca das condições ideais da felicidade. Skinner destacou ainda, que a cultura exerceria função significativa ao propiciar uma vida prazerosa ao grupo, prevenindo o descontentamento e o abandono de seus membros (TAMURA; LAURENTI, 2017). Um exemplo de como as variáveis ambientais podem intervir nos níveis de felicidade é o estudo realizado com grandes amostras populacionais da União Europeia entre os anos de 1973 e 1998. Essa pesquisa mostrou que nações mais ricas costumam reportar maiores índices de felicidade em relação a nações mais pobres (FERRAZ; TAVARES; ZILBERMAN, 2007). Outro estudo realizado no Brasil, no Município de Campo Grande, MS, descobriu que variáveis como o desemprego alteram drasticamente o nível de bem-estar, e que, mesmo não gostando do trabalho que executam, as pessoas alvo do estudo que estavam empregadas relataram um nível de felicidade mais satisfatório. Outra variável analisada pelo estudo em questão foi o estado civil, em que indivíduos solteiros foram considerados os mais felizes. Os casados seriam 1,5% mais infelizes que os solteiros, os divorciados 14,63% e os viúvos 85% mais infelizes que os solteiros (AYDOS, NETO;

TEIXEIRA, 2016).

Esses dados mostram a influência que as distintas variáveis ambientais podem exercer no nível de felicidade ou infelicidade das pessoas. Salienta-se que para a análise do comportamento o conceito de variável ambiental é amplo, podendo ser considerado o mundo físico (coisas materiais), mundo social (interação com outras pessoas) e o mundo interno (interação com nós mesmos) (MOREIRA; MEDEIROS, 2007). Como relatou Skinner, ao agirem e modificarem o mundo, os homens são novamente modificados pelas consequências de suas ações, gerando novas contingências de reforçamento (CHIPPARI, HAMASAKI; TOMANARI, 2016). Quando essas contingências reforçam positivamente, acabam ocorrendo dois efeitos: o efeito prazeroso (corporal) e o efeito fortalecedor (comportamental). Não seria o sentimento de prazer, mas as consequências reforçadoras que explicam porque os indivíduos continuam se movendo na procura de determinadas coisas, pois, sentir prazer não necessariamente leva o sujeito a se comportar novamente da mesma maneira (TAMURA; LAURENTI, 2017). Logo, a felicidade pode ser apenas um efeito colateral de uma vasta classe de respostas reforçadas positivamente. São essas interações entre sujeito e ambiente que a análise do comportamento busca compreender, permitindo chegar a conclusões mais seguras de porque as pessoas fazem o que fazem e porque fazem de determinada maneira. Isto permite elaborar intervenções melhores e condizentes com as necessidades de cada indivíduo (MOREIRA; MEDEIROS, 2007). Atualmente, as terapias de terceira geração têm tomado conta do campo comportamental, entre elas, a Terapia de Aceitação e Compromisso, que com características semelhantes ao Behaviorismo Radical, traz uma nova concepção sobre o manejo do comportamento privado.

TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO E INTERVENÇÕES

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT – Acceptance and Commitment Therapy) foi criada no ano de 1987 pelos seus precursores Steven Hayes, Follete e Linehan. Possui nova perspectiva da prática clínica, através de um movimento que recebeu o nome de “terceira geração” das terapias comportamentais e cognitivas (SOUSA; FARIAS, 2018).

A fundamentação dessa terapia tem embasamento na abordagem filosófica do Contextualismo Funcional, ao qual possui traços similares ao Behaviorismo Radical. A Terapia de Aceitação e compromisso estuda o organismo em sua totalidade, em contextos históricos e situacionais. Além disso, a ACT relata que as experiências internas do ser humano são igualmente importantes se comparado com as ações, pois são respostas de circunstâncias do ambiente, e, portanto, tornam-se comportamentos (MONTEIRO *et al.*, 2015).

Para a Terapia de Aceitação e Compromisso, o objetivo é aumentar a consciência do indivíduo e modificar a relação dele com os seus sentimentos e pensamentos. Para tanto, em vez de mudar o conteúdo dos eventos privados do ser humano, pensa-se em transformá-los, contribuindo para a aceitação de pensamentos e sentimentos (FRASSON; NERY, 2018). A ACT aborda que a tentativa do indivíduo de tentar controlar os seus eventos internos é inadequada, pois estes comportamentos manifestariam a esquiva de determinados sentimentos, sensações, etc; indicando que tais eventos quando aversivos, podem acarretar em uma restrição de ações que impediriam o sujeito de realizar ações significativas e vinculadas com seus valores, podendo levar a problemas psicológicos. Portanto, o maior objetivo da Terapia de Aceitação e Compromisso é proporcionar a flexibilidade psicológica, ou seja, a aceitação do ser humano sobre os seus comportamentos privados (SABAN, 2015).

Este objetivo é embasado na visão de psicopatologia da Terapia de Aceitação e Compromisso e da teoria dos Quadros relacionais, que entendem que o sofrimento humano tem seu início vinculado com a inflexibilidade psicológica, esquiva experiencial e fusão cognitiva (SABAN, 2015).

Os quadros relacionais são essas ligações que são criadas durante a interação do indivíduo com o ambiente, em que se vincula o ambiente com a história de vida, dando-lhes significados (SABAN, 2015). A capacidade humana de ter lembranças apenas ao olhar para um objeto pode ser de grande valia, por outro lado, esse objeto também pode remeter a diversas memórias que foram produzidas durante a história de vida do indivíduo, tais histórias podem ter sido relacionadas a eventos agradáveis ou desagradáveis, dependendo do contexto em que foram elaboradas. Portanto, o ser

humano não consegue parar, controlar ou suprimir seus hábitos mentais, pois estes são aprendidos e vinculados com sua experiência de vida (HAYES; PISTORELLO; BIGLAN, 2008). Assim, em determinadas circunstâncias a esQUIVA experiencial passa a ser fortemente utilizada, com o objetivo de evitar experiências privadas que são aversivas para o indivíduo, pois o controle verbal passa a dominar os seus eventos privados. Dessa forma, o sujeito provavelmente passa a se esquivar de contextos que ele nunca tenha vivido, mas que em sua história de aprendizagem estão verbalmente ligados a estímulos aversivos condicionados, ou seja, essas funções se relacionam. As consequências da esQUIVA experiencial são visíveis, pois o ser humano tem o empobrecimento de sua variabilidade comportamental, visto que deixa de agregar práticas em seu repertório de vida por imaginar que essas possam ser aversivas. Portanto, a esQUIVA experiencial se relaciona com a infelicidade, ao passo que o sujeito tende a evitar atividades que poderiam lhe ocasionar prazer e felicidade (SOUSA; FARIAS, 2018).

Já a fusão cognitiva ocorre no momento em que o sujeito passa a se identificar com seus eventos privados, ou seja, seus comportamentos se tornam reféns de pensamentos, sentimentos, sensações e assim por diante. Feito isso, as redes verbais do ser humano se tornam inflexíveis e o indivíduo tem sua referência em eventos privados aversivos, que se transformam em identidade, como uma particularidade deste (HAYES; PISTORELLO; BIGLAN, 2008).

A terapia de Aceitação e Compromisso acredita que as doenças relacionadas a mente (cujo cunho não seja orgânico) surgem por efeitos de situações aversivas que ocorrem em processos comportamentais normais e se associam a um evento aversivo, tornando-o problemático. As principais influências que podem desencadear psicopatologias relacionadas ao termo felicidade, são as crenças e práticas baseadas nas culturas mundiais. Na maioria dos ensinamentos, desde que o bebê nasce ele não aprende que a felicidade e tristeza fazem parte da vida, em vez disso, ele aprende que a felicidade deve ser almejada, e que o correto é que ela esteja sempre presente em seu cotidiano, enquanto a tristeza deve ser rejeitada. Acaba-se entendendo a tristeza e todos os outros eventos privados aversivos como sinônimos de problema, os quais precisam ser solucionados e eliminados o mais rápido possível, gerando comportamentos de fuga e esQUIVA. Entretanto,

não existem formas eficazes para controlar os comportamentos privados hostis, ou seja, mesmo que a pessoa tente negá-los ou evitá-los eles continuarão lá, ocasionando perturbações mentais (SABAN, 2015).

Desta forma, os comportamentos de esQUIVA experiencial e fusão cognitiva interligados com a “inflexibilidade psicológica”, podem vir a motivar psicopatologias aos seres humanos. Por esse motivo, a Terapia de Aceitação e Compromisso age com o intuito de auxiliar os indivíduos a conseguirem sua “flexibilidade psicológica” dando-lhes a oportunidade de lidar melhor com seus eventos internos, com o auxílio de seis princípios considerados essenciais para a ACT (HARRIS, 2011).

As etapas de intervenção da Terapia de Aceitação e Compromisso, utilizam-se de ferramentas como análises funcionais para identificarem quais seriam as problemáticas do sujeito. Identificada a demanda, não se tem uma ordem exata dos princípios para seguir as intervenções, elas se darão de acordo com a necessidade do sujeito, como por exemplo, verificar se o conflito vem de uma falta de conhecimento de valores do indivíduo, se há necessidade de aceitar e lidar com sofrimentos ou se o conflito está presente na inflexibilidade das relações dele (COSTA; SOARES, 2015).

Pensando nisso, uma das formas de intervenção da Terapia de Aceitação e Compromisso é chamada de “Aceitação” dos eventos encobertos. Monteiro *et al.* (2015) menciona sobre a utilização dessa técnica em um grupo de pessoas diagnosticadas com transtorno por abuso de substância, objetivando a redução do sentimento de estigma entre os dependentes. A ACT, partindo do princípio de aceitação, age no intuito de ensinar que o sujeito não precisa controlar ou lutar contra o que está sentindo, ele pode e tem o direito de estar envolvido ativamente e de forma consciente com seus eventos internos, em outras palavras, ele tem “permissão” para sentir o que está sentindo, fazendo com que ele aprenda a lidar de forma acolhedora com a experiência que está vivenciando. Ou seja, o sujeito aprende a viver apesar da dor, tendo mais chances de encontrar outros reforçadores (MONTEIRO *et al.*, 2015).

Outro princípio da Terapia de Aceitação e Compromisso é conhecido como “Desfusão Cognitiva”, e seu objetivo é clarificar o significado real de um pensamento, ajudando o indivíduo a

reconhecer que pensamentos são apenas eventos encobertos, e que estes não estão fundidos com a realidade. As pessoas ao passarem por determinadas vivências, passam a se fundir com determinadas experiências, e esta fusão contribui para a esquivia experiencial. Por exemplo, um homem de 31 anos buscou terapia com a queixa de crise de pânico e por esta condição acreditava que não conseguiria mais trabalhar, pois apresentava o pensamento recorrente de repetir tal crise (FONSECA; NERY, 2018). Neste caso, a desfusão cognitiva seria uma alternativa para elucidar com este cliente a veracidade de seus pensamentos, podendo utilizar a técnica de “pensamentos musicados”. Nesta técnica, o cliente é orientado a cantar o pensamento aversivo que está tendo (vou ter uma crise de pânico), observando se o pensamento mantém o mesmo efeito original. Com treinamento e passar do tempo, o sujeito entende que o pensamento se trata apenas de palavras, em vez de uma verdade ou referência. Como consequência da prática desse princípio, os sentimentos e crenças aversivas tendem a diminuir de frequência, já que não são mais valorizados como eram anteriormente, fazendo com que gradativamente, o sujeito consiga retornar ao trabalho e aumentar sua qualidade de vida (HAYES; PISTORELLO; BIGLAN, 2008).

Outra forma de intervir nesse caso, seria a utilização do princípio “Eu como contexto”. Nesse procedimento o sujeito é induzido a se colocar em um momento presente “eu/aqui/agora”, desconsiderando que ele se descreva por aspectos psicológicos, vendo a situação tal como ela é, ou seja, durante a crise de pânico o cliente poderia tomar consciência e mudar o foco de seu pensamento observando os objetos a sua volta e o que realmente está acontecendo no ambiente (MONTEIRO *et al.*, 2015). O processo pode ser complementado pelo princípio “Estar presente”, sendo o objetivo envolver-se ativamente com a tarefa que estava produzindo, mas, se por acaso o indivíduo notar que sua mente está focando em seus eventos privados, ele deve aos poucos encaminhar-se novamente para o presente, até que tal comportamento se torne um hábito (HAYES; PISTORELLO; BIGLAN, 2008; MONTEIRO *et al.*, 2015).

Por fim, a ACT conta com os princípios de “Valores” e “Ação de Compromisso”, que podem ser ilustrados através do caso a seguir: Uma cliente buscou terapia com a queixa de excesso de timidez e grande preocupação acerca do que as pessoas

pensariam dela. Isto a limitava em suas decisões sobre sua vida profissional e pessoal, pois tinha muito receio de críticas e julgamentos em relação as suas escolhas. Logo, a cliente citada estava em sofrimento por andar em direção contrária ao que considerava importante (valores), pois era governada por regras de sua cultura e controlada pelas consequências sociais (FONSECA; NERY, 2018). Na perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso, a intervenção partiria do reconhecimento de valores com a cliente. Os valores são subjetivos, ou seja, eles são escolhidos de forma individual, influenciados pela cultura em que este indivíduo está exposto e também pela sua história de vida. Nesse sentido, a cliente em questão começaria a tomar decisões em direção ao que acredita, mesmo correndo o risco de não ser reforçada socialmente, mas o fato de estar seguindo seus valores já seria seu próprio reforçador positivo, ocasionando sentimentos de felicidade (MONTEIRO *et al.*, 2015). Um exemplo em respeito a valores é explorado no livro de Harris (2011), ao qual diz sobre um psicólogo que presenciou a vida em um campo de concentração nazista. Tal psicólogo relatou que diferente do previsto, as pessoas que sobreviviam mais tempo não eram as mais fortes fisicamente e nem as mais adaptadas, mas sim seres humanos que tinham um propósito de vida. Ou seja, eles possuíam uma ligação com seus propósitos, que se transformavam em razões para viver. Logo, é de extrema importância que o sujeito tenha clareza e conexão com seus valores, dessa maneira ele conseguirá dar sentido a sua vida, visto que os valores são reflexos do que as pessoas sentem de forma mais significativa e relevante, além de serem guias e estimulantes para o cumprimento de objetivos (HARRIS, 2011). Agir conforme os valores pode ser desafiador, visto que em alguns momentos o indivíduo precisará encarar seus medos para prosseguir. Mas ao mesmo tempo é realizador e gratificante, obtendo como consequência sentimentos de felicidade. As ações são o ponto de partida para uma vida significativa, porém para que esta ação seja eficaz, o ideal é que esteja conectada, orientada e motivada pelos valores de uma pessoa (HARRIS, 2011).

Neste viés, é extremamente importante que o cliente assuma uma “Ação de Compromisso”, visto que o fato de correr o risco de não ser sempre reforçado pode levá-lo a desistir. Ou seja, diz respeito ao comprometimento referente à ação, a mudança de comportamentos que levariam à direção desejada, gerando um repertório comportamental

flexível e padronizado com os interesses do indivíduo. Essa ação se torna efetiva quando ligada e orientada pelos valores (MONTEIRO *et al.*, 2015).

A ACT propõe ao ser humano não controlar seus pensamentos, sentimentos e emoções, pois quando se tem um pensamento perturbador, o sujeito até consegue evitá-lo por alguns momentos com estratégias temporárias, causando-lhe uma sensação de alívio momentâneo, porém depois de um tempo, esse pensamento voltará a atormentá-lo, causando uma grande frustração para a pessoa, além de consumirem tempo e esforço (HARRIS, 2011).

Portanto, com o auxílio da Terapia de Aceitação e Compromisso, o indivíduo compreende que a felicidade não é um bem eterno, mas é possível senti-la quando o sujeito está ligado de forma direta a seus valores e em direção ao que almeja, fazendo isso com comprometimento e compreendendo que existem muitas variáveis que não estão a seu controle, cabendo a ele aceitar os desafios que a vida propõe e aprimorando sua flexibilidade psicológica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diferente do que os filósofos pensavam há milênios, a felicidade não é apenas responsabilidade do indivíduo, e nem é adquirida somente por bens materiais. Como propõe a Análise do Comportamento, ela está relacionada diretamente com o ambiente em que o sujeito vive e com a maneira como ele se comporta referente às suas problemáticas.

Aproximar-se da felicidade também dependerá de como os indivíduos interpretarão as experiências ao seu redor, e se estas são vividas em acordo com o que acreditam e valorizam. É importante salientar que ser feliz também está relacionado com o nível de conhecimento que as pessoas têm de si, e, conhecer-se, só será possível com o enfrentamento de novas vivências, as quais abrem portas para a aprendizagem de novos repertórios comportamentais, que por sua vez, levam a reforçadores e sentimentos antes não explorados. Isto resultaria a uma maior flexibilidade psicológica, visto que o que antes era aversivo passa a ser visto e aceito como parte da realidade, e não mais como determinante da forma de viver e agir de um indivíduo.

A Terapia de Aceitação e Compromisso

é uma forte ferramenta dentro das abordagens comportamentais, que não só direciona a descoberta dos determinantes da infelicidade, mas ensina métodos para enfrentá-los e construir modos mais assertivos de lidar com esses eventos. Pensamentos, sentimentos e emoções são condições humanas, mais do que isso, são comportamentos que representam o estado atual subjetivo de cada sujeito. A ACT vem para mostrar que dentro de um indivíduo cabem todas as suas experiências, sejam elas boas ou ruins, elucidando que estar no controle nem sempre é a melhor solução, e que, aceitar ou não as adversidades e os eventos internos que elas despertam, pode ser decisivo para o processo de uma vida mais feliz.

REFERÊNCIAS

ANDERY, M. A. O modelo de seleção pelas consequências e a subjetividade. *In*: BANACO, R. A. (org.). **Sobre Comportamento e cognição**: aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento e terapia cognitivista. Santo André: ESETec Editores Associados, 2001. v.1.

AYDOS, L. R.; NETO, L. F. F.; TEIXEIRA, W. M. Análise dos determinantes do nível de felicidade subjetiva: uma abordagem local. **INTERAÇÕES**, Campo Grande, v.18, n. 1, p. 137-150, jan./mar. 2017.

CHIPPARI, M.; HAMASAKI, E. I. M.; TOMANARI, G. Y. Sentimentos correlacionados a diferentes contingências de reforçamento: uma tarefa experimental com universitários. **InFormação**, n. 20, jan./dez. 2016.

COSTA, R. S.; SOARES, M. R. Z. Terapia de aceitação e compromisso: o sofrimento psicológico em um caso clínico. **Psicologia**: teoria e prática, Londrina, dez. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872015000300002. Acesso em: 16 abr. 2019.

FERRAZ, R. B.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M. L. Felicidade: uma revisão. **Rev. Psiq. Clín.** n. 34, v. 5, p. 234-242, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000500005. Acesso em: 6 mar. 2019.

FONSECA, F. N.; NERY, L. B. Formulação comportamental ou diagnóstico comportamental: um passo a passo. *In*: FARIAS, A. K. C. R.; FONSECA, F. N.; NERY, L. B. **Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2018. p. 23-48.

FRANÇA, T. P.; CARDOSO, A. L.; FARIAS, A. K. C. R. Transferência de função aversiva em classes de equivalência: uma visão analítico-comportamental dos transtornos de ansiedade. *In*: FARIAS, A. K. C. R.; FONSECA, F. N.; NERY, L. B. **Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2018. p. 284-295.

FRASSON, A. P.; NERY, L. B. "Quero ser uma pessoa livre" - A relação terapêutica e a terapia de aceitação e compromisso como recursos de intervenção em um caso de inabilidade social. *In*: FARIAS, A. K. C. R.; FONSECA, F. N.; NERY, L. B. (org.). **Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2018. cap. 15, p. 267-283.

GUILHARDI, H. J. **Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade**. Instituto de Análise de Comportamento e Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento. 2002. Disponível em: http://www.itcrcampinas.com.br/pdf/helio/Autoestima_conf_respons.pdf. Acesso em: 21 mar. 2019.

HAYES, S. C.; PISTORELLO, J.; BIGLAN, A. Terapia de aceitação e compromisso: modelo, dados e extensão para a prevenção do suicídio. **Rev. Bras. Ter. Comport. Cogn.** São Paulo, v. 10, n. 1, p. 271-273, jun. 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452008000100008. Acesso em: 25 mar. 2019.

HARRIS, Russ. **Liberte-se**: evitando as armadilhas da procura da felicidade. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2011.

LEÃO, M. F. F. C.; CARVALHO NETO, M. B. Afinal, o que é seleção por consequência? **Interação Psicol.** Curitiba, v. 20, n. 3, p. 286-294, set./dez. 2016.

MARÇAL, J. V. S. Behaviorismo radical e prática clínica. *In*: FARIAS, A. K. C. R. **Análise**

comportamental clínica: aspectos teóricos e estudos de caso. Porto Alegre: Artmed. 2010. p. 30-48.

MICHELETTO, N.; SÉRIO, T. M. A. P. Homem: objetivo ou sujeito para Skinner? **Temas psicol.** Ribeirão Preto, v. 1, n. 2, ago.1993. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1993000200003. Acesso em: 19 mar. 2019.

MONTEIRO, Erika Pizziolo. *et al.* Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. **Rev. Bras. Ter. Cogn.** Rio de Janeiro, jun. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872015000100004. Acesso em: 27 mar. 2019.

MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. **Princípios básicos da análise do comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

RICO, V. V.; GOLFETO, R.; HAMASAKT, E. I. M. Sentimentos. *In*: HÜNER, M. M. C.; MOREIRA, M. B. (org.). **Temas clássicos da psicologia sob a ótica da análise do comportamento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. p. 88-99.

ROSA, D.; NOVAKI, P. C.; DETTONI, V. S. M. O analista do comportamento e a prática clínica. *In*: GUARNIERI, I. L.; BOCCA, M. C. **Psicologia em foco**: uma abordagem no plural. Cascavel, PR: Coluna do Saber, 2008. p. 47-61.

SABAN, Michaela Terena. **Introdução à terapia de aceitação e compromisso**. 2. ed. Belo Horizonte: Artesã, 2015.

SOUSA, D. D.; FARIAS, A. K. C. R. Dor crônica e terapia de aceitação e compromisso: um caso clínico. *In*: FARIAS, A. K. C. R.; FONSECA, F. N.; NERY, L. B. (org.). **Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2018. cap. 21, p. 369-386.

SKINNER, B. F. **O lugar do sentimento na Análise do Comportamento**. Campinas, SP. 1991. Disponível em: http://www.itcrcampinas.com.br/pdf/skinner/lugar_sentimento.pdf. Acesso em: 27 mar. 2019.

TAMURA, T. T.; LAURENTI, C. Felicidade e prazer: um diálogo entre Epicuro e Skinner. **Revista Perspectivas**, v. 8, n. 2, p. 186-199, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pac/v8n2/v8n2a04.pdf>. Acesso em: 9 abr. 2019.

TOURINHO, E. E. Eventos privados em uma ciência do comportamento. *In*: BANACO, R. A. (org.). Sobre comportamento e cognição: aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento e terapia cognitivista. Santo André: **ESETec Editores Associados**, v. 1. p. 174-187, 2001.

ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO Y LA FELICIDAD: CONTRIBUCIONES DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO PARA EL MANEJO CLÍNICO DEL COMPORTAMIENTO PRIVADO

RESUMEN: El objetivo de este estudio es comprender el concepto de felicidad para el Análisis del Comportamiento y presentar intervenciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso que auxilien a aumentar los niveles de flexibilidad psicológica, de manera a impactar en el sentimiento de felicidad del individuo. Método: el estudio se inició con revisiones bibliográficas, buscándose datos de artículos, libros y revistas del área. Resultados: la investigación ha revelado que la Terapia de Aceptación y Compromiso se hace eficaz en el manejo de los comportamientos privados aversivos por entenderlos como parte de la condición humana y que, por eso, estos no deben ser controlados ni rechazados. Conclusión: la felicidad en la perspectiva Analítico Comportamental, dependerá de la forma como el sujeto responde a la relación de los eventos internos y externos que lo rodea. La Terapia de Aceptación y Compromiso viene para auxiliar en ese proceso, una vez que sus intervenciones enfatizan el desarrollo de la aceptación de los estados internos, el aumento de la flexibilidad psicológica, y trae propuestas terapéuticas para que el sujeto identifique y ejecute acciones comprometidas con sus valores personales. A partir de eso, el individuo empieza a presentar mayor repertorio para tratar con eventos aversivos, y pasa a tener más condiciones para desarrollar una vida satisfactoria y feliz.

PALABRAS CLAVE: Felicidad; Análisis del comportamiento; Terapia de aceptación y compromiso; Comportamiento privado; Intervención.