

A Importância do Autoconhecimento para o Desenvolvimento do Repertório de Autocontrole

Rayanne de Lima Santos¹; Clarissa de Pontes Vieira Nogueira²

Resumo: O presente estudo possui o objetivo de evidenciar a importância do autoconhecimento para o desenvolvimento do repertório de autocontrole. Para isto, adotou-se o método da pesquisa bibliográfica por este estudo possuir um caráter descritivo e natureza qualitativa. Através da elaboração da pesquisa, foi possível constatar que o comportamento de autocontrole se caracteriza pela modificação de variáveis ambientais com o intuito de aumentar a probabilidade da ocorrência do comportamento desejado, e para isto, há a necessidade do sujeito saber discriminar as contingências envolvidas na resposta, partindo da premissa que estas variáveis determinam o comportamento. A pesquisa também possibilitou demonstrar a importância da comunidade verbal e do comportamento verbal para a aquisição e manutenção de ambos os comportamentos. Desta forma, evidencia-se ao longo do estudo a relevância do autoconhecimento para a aquisição e manutenção do comportamento de autocontrole para o repertório comportamental do sujeito.

Palavras-chave: Autoconhecimento; Autocontrole; Behaviorismo Radical.

The Importance of Self-Knowledge for the Development of the Self-Control

Abstract: The present study has as goal to shed a light in the importance of self-knowledge for the development of self-control repertoire. For that, it was used the bibliographic research method because this study has a descriptive character and qualitative nature. Through the elaboration of the research, it as possible to determine that self-control behavior characterizes itself by the modifications of environment variables with the intent of raise the occurrence probability of the expected behavior. In addition, there is the need for the subject to know how to discriminate the contingencies implicated in the answers, starting from the premise that these variables determine behavior. Research also made it possible to demonstrate the importance of verbal community and verbal behavior for the acquisition and maintenance of both uses. Thus, is evident throughout the study the self-knowledge relevance to the acquisition and maintenance of self-control conduct for the subject's behavior repertoire.

Keywords: Self-Knowledge; Self-Control; Radical Behaviorism.

Introdução

No senso comum, sustenta-se a ideia de que para ter o autoconhecimento é necessário acessar a mente ou a essência de si mesmo, como se fosse um local de armazenamento de tudo aquilo que o constitui, que o torna quem é. Como chave de acesso, está o isolamento e a

¹ Graduada em Psicologia. Juazeiro do Norte, CE/ rayannesantos@outlook.com.br;

² Doutora em Ciências do Comportamento. Professora do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio e da Faculdade Vale do Salgado. Juazeiro do Norte, CE. clarissa@leaosampaio.edu.br.

introspecção, para obter conhecimento acerca das suas particularidades que incluem sentimentos, pensamentos, percepções e etc.

Discutir sobre autoconhecimento na perspectiva da Análise do Comportamento, é se desprender do que é postulado socialmente, e compreender o sujeito como resultante da sua interação com o ambiente. É se desvincular da justificativa de que um sujeito se comporta de determinada forma, pois possui um traço característico na sua personalidade, a qual interfere diretamente na ação do indivíduo (SKINNER, 2003).

No Behaviorismo Radical, o autoconhecimento é derivado da habilidade do sujeito em saber discriminar as relações de contingência, entre o comportamento, público ou privado, e as variáveis ambientais que o influenciam. Para isto, é de extrema relevância a compreensão do contexto em que este ocorre, assim como as consequências que ele produz (MARÇAL, 2004). Para Skinner (2006) essa capacidade de discriminar contingências, está relacionada a “tornar-se consciente de si mesmo” (p.31). E por consciência, ele entende como um comportamento privado, cujo acesso se dá somente através da descrição do próprio sujeito, ao contrário do comportamento público, que pode ser acessado pelo o outro, através da observação (TOURINHO, 1993).

Quando o sujeito relata sobre um determinado comportamento, pode ser evidenciado dois comportamentos divergentes: tanto a resposta da qual o sujeito está falando, quanto o comportamento de descrever. Esse comportamento de descrição depende da comunidade verbal que o sujeito faz parte, pois é este meio social que influencia na aquisição do comportamento de descrever no seu repertório comportamental, assim como emite estímulos e consequências, na forma de comportamento verbal, que permitem a ocorrência de tal comportamento. É através do autoconhecimento, resultante da autodescrição e auto-observação, que está a possibilidade de autocontrole (SERIO, 1999).

Quando o sujeito conhece os seus comportamentos e as variáveis que os controlam, incluindo então o contexto e as consequências, ele adquire melhores condições para modificar o seu comportamento. É nisto que se baseia o autocontrole, sendo evidenciado assim a importância da aquisição desse comportamento para o repertório comportamental (SKINNER, 2006).

Diante do que fora apresentado, o presente estudo, cuja metodologia empregada para coleta de dados será a pesquisa bibliográfica, tem como objetivo evidenciar a importância do

autoconhecimento para o comportamento de autocontrole, perpassando pela discussão de autoconhecimento e autocontrole sob a perspectiva da Análise do Comportamento. Desta forma, no decorrer da pesquisa também será exposto os pressupostos que embasam o Behaviorismo Radical.

A presente pesquisa também proporciona a compreensão da influencia direta do ambiente no repertório comportamental do homem, e como ele é controlado e controlador dentro dessa relação.

Metodologia

A pesquisa possui caráter descritivo, é de natureza qualitativa e quanto ao método empregado foi adotado a pesquisa bibliográfica. Esta foi efetuada por intermédio de livros e das seguintes bases de dados: Periódicos CAPES, SCIELO e PEPSIC. Para a busca, foram utilizados os descritores: autoconhecimento, autocontrole e Análise do Comportamento, não especificando o período de publicação. Dentre as obras que compõe a presente pesquisa, compreende: Autoconhecimento (TOURINHO, 1993) e obras de Skinner como “Comportamento Verbal”, “Sobre o Behaviorismo”, entre outros.

Como critério de inclusão adotou-se o emprego de produções que apresentassem coerência com a pesquisa em questão e que, portanto, retratasse o comportamento de autoconhecimento e/ou autocontrole.

Comportamento na Perspectiva do Behaviorismo Radical

Dentro do viés do Behaviorismo Radical, que é a filosofia da Análise do Comportamento, o sujeito é resultado da interação com o seu ambiente. É neste modelo que Skinner, principal representante desta filosofia, afirma ser possível estudar o comportamento humano de forma mais científica. O seu grande objetivo, era que isso proporcionasse uma mudança social muito mais do que somente propor um método clínico. Ele afirma que teríamos grande possibilidade de prevenir patologias com a presença maior de reforçadores (CARVALHO NETO, 2002).

Para Skinner, o sujeito se define pelo o seu repertório comportamental, composto por: comportamentos respondentes e operantes (SKINNER, 2006).

Comportamento Respondente

Esta categoria de resposta é caracterizada por ser eliciada por um estímulo, e a essa relação denomina-se de reflexo. Há uma modificação no ambiente, que ocasiona diretamente uma alteração no organismo do sujeito. Um exemplo clássico, é o comportamento do bebê de sugar o seio materno ao ser colocado em contato com o mesmo, para obter alimento. Nesse caso, um comportamento reflexo que garante a sobrevivência da espécie humana, um reflexo inato (MOREIRA; MEDEIROS, 2007).

É de extrema relevância mencionar que o reflexo é o resultado da interação entre ambiente e organismo, dentro de uma relação de causalidade. Ou seja, não é possível isolar o estímulo ou a resposta para entender o que é um reflexo. Por exemplo, em meio ao silêncio há os disparos de fogos de artifícios gerando ruídos que eliciam o comportamento de sobressalto no sujeito. Se restringir o estudo do reflexo à resposta de espanto, não significa, para Skinner, compreender o comportamento (CATANIA, 1999).

Estes reflexos que compõem o repertório comportamental inato do sujeito, se mantendo através da seleção natural, são denominados de reflexos incondicionados. Para a aquisição e manutenção destes comportamentos, não foi necessário passar por um processo de aprendizagem. Outra classe de comportamentos respondentes é o reflexo aprendido que resulta do condicionamento pavloviano, também chamado de condicionamento clássico ou respondente, o qual é propiciado pela a história individual do sujeito através da aprendizagem, oriunda da relação entre o indivíduo e o ambiente que ele constitui (MOREIRA; MEDEIROS, 2007).

O condicionamento clássico ou pavloviano, envolve a aprendizagem de um comportamento através de emparelhamentos sucessivos entre um estímulo neutro, que não elicia a resposta alvo no organismo, e o estímulo incondicionado, o qual elicia a sua resposta natural. O procedimento se baseia em apresentar o estímulo neutro e depois o incondicionado, várias vezes. O resultado final será que o estímulo neutro também irá eliciar a resposta provocada pelo o incondicionado (RIES, 2003).

Para que o emparelhamento do estímulo condicionado ocorra, um dos fatores que corrobora para o êxito é a frequência do emparelhamento. Quanto mais emparelhamentos forem realizados, maiores são as chances de o procedimento ser exitoso. Contudo, há ocasiões em que um emparelhamento é suficiente para eliciar uma resposta de alta magnitude, como por exemplo, em eventos traumáticos. Assim como a intensidade do estímulo incondicionado também afeta no condicionamento. Um outro fato importante para que ocorra o emparelhamento, é que o estímulo neutro seja apresentado antes do incondicionado sem intermitência (MOREIRA; MEDEIROS, 2007).

O condicionamento é responsável em grande parte pela o comportamento encoberto das emoções. Em termos práticos, se um adulto grita sempre com uma criança, assustando-a, pode ocorrer o emparelhamento desta pessoa com o comportamento respondente de medo (CATANIA, 1999). Um perfume que elicia a emoção de felicidade, ao ser estímulo para lembrar da namorada; uma música que desperta raiva, pois fora colocada como despertador; o medo de dirigir, após um acidente grave; todas estas são emoções aprendidas de acordo com a história de condicionamento do indivíduo.

Embora os comportamentos respondentes ocupem uma parte pequena do repertório comportamental, é de extrema relevância para o desenvolvimento do autoconhecimento como discriminação de estímulos, partindo do pressuposto de que um antecedente pode ser contexto para a emissão de comportamentos respondentes e operantes, que serão detalhados na sequência (CATANIA, 1999).

Comportamento Operante

Segundo Skinner (2006) o comportamento respondente, independente da origem da aquisição deste, de forma incondicionada ou condicionada, se refere principalmente, as alterações fisiológicas provocadas por um estímulo externo que fora apresentado. No entanto, é de maior interesse os comportamentos que provocam uma mudança no contexto no qual ele foi emitido, pois é responsável pelo o estabelecimento da grande parte dos problemas práticos que perpassam a vida humana. A esta classe de comportamentos, denomina-se de operantes.

O comportamento operante é capaz de modificar o ambiente, e também sofrer alteração de acordo com a consequência provinda deste, que pode aumentar ou diminuir a probabilidade

futura de ocorrência da resposta emitida. Se a consequência aumenta a probabilidade de a resposta ocorrer no futuro, diante do mesmo contexto, é identificada como reforço. Se do contrário, diminui as chances de o comportamento tornar-se presente diante da mesma contingência futuramente, é caracterizada enquanto punição (MOREIRA; MEDEIROS, 2007).

A perspectiva do Behaviorismo Radical baseia-se na noção de determinismo. Implica afirmar que adota o pressuposto de que toda ação do sujeito pode ser explicada, compreendida e, portanto, com as ferramentas necessárias, podem ser alteradas. Quando se fala em probabilidade, está implicitamente embutido a visão do homem como sujeito imerso na premissa do determinismo, pois se fundamenta na concepção de previsão de um determinado comportamento, se tiver as informações necessárias acerca das variáveis que controlam o mesmo (BAUM, 2006).

Assim, não se trata de afirmar que em uma determinada contingência um operante específico será emitido, mas é trabalhar com a ideia de probabilidade de ocorrência. Desta maneira, não se trata de uma relação de causalidade mecânica, como é no comportamento respondente (BARROS, 2003). E para que haja a predição do comportamento é imprescindível considerar a composição de um operante, o qual é resultante da relação de uma tríplice contingência. Esta é composta por um estímulo antecedente, a resposta emitida pelo o sujeito e a consequência proveniente do ambiente em que ocorreu a resposta. Formando ao decorrer da sua vida, o seu repertório comportamental e quem o é (SKINNER, 1957).

Público ou Encoberto

A diferença crucial entre comportamento público e privado diz respeito ao acesso a esses comportamentos. O comportamento público se refere à ação do sujeito que pode ser observada diretamente pelo o outro. Quanto ao comportamento encoberto, só é possível conhecê-lo de forma indireta, através do relato verbal do sujeito que se comporta. Estes, são comportamentos que habitam dentro da pele de cada um (TOURINHO, 1999).

Da mesma forma que no comportamento público, o encoberto também possui componentes físicos, ou seja, o sentimento de raiva, por exemplo, contém manifestações corporais. Os sentimentos são caracterizados pelo o Behaviorismo Radical, como

comportamentos encobertos, o grande diferencial da Análise do Comportamento frente a estes comportamentos em relação a outros referenciais teóricos, é que não os considera como comportamentos que possam justificar a ação de um indivíduo, que determinam um comportamento, pois Skinner deixa evidente que estes são subprodutos das contingências de reforçamento (TOURINHO, 1999).

Assim, eventos privados, são compreendidos a partir da relação da tríplice contingência, da mesma maneira que um comportamento público operante. Os comportamentos encobertos também passam a compor o repertório comportamental do sujeito, seguindo a seleção do nível filogenético, ontogenético e cultural (SILVA; BRAVIN, 2018).

Ainda que seja de acordo que o acesso a estes sentimentos encobertos de forma direta, só é possível ao próprio sujeito que os sente, é necessário a atuação da comunidade verbal para que esta ensine ao indivíduo a identificá-los e descrevê-los, possibilitando então que este comportamento ajude o sujeito a discriminar as contingências envolvidas em um dado comportamento, constituindo o seu autoconhecimento (SILVA; BRAVIN, 2018).

Autoconhecimento

Sob o viés do Behaviorismo Radical, o autoconhecimento está relacionado a “tornar-se consciente de si mesmo” (SKINNER, 2006, p.31). Segundo Baum (2006) a consciência é evidenciada através do relato do sujeito sobre o seu comportamento e a capacidade de fazê-lo. Desta forma, se o sujeito é capaz de falar sobre os comportamentos envolvidos ao pilotar uma moto, por exemplo, isso implica em estar consciente. De acordo com Rangé (1999, p. 19) “[...] a consciência nada mais é do que isso: discriminação e descrição verbal de eventos externos ou internos [...]”.

Skinner, recorre à anatomia e fisiologia para explicar os comportamentos encobertos. Dessa maneira, chega a concluir que aquilo que o ser humano sente, é resultado da estimulação provinda dos sistemas perceptivos internos. Com o surgimento do comportamento verbal, as pessoas se utilizavam de outros discursos para se referirem aos seus estados internos, incluindo as suas emoções. Perguntas tais como sobre o que o sujeito está sentindo naquele momento, são importantes para a comunidade verbal, pois, principalmente, possibilita ter acesso a comportamentos que não são passíveis de observação. Do outro lado, aquele que recebe a

pergunta, vai realizar o exercício de autodescrição, ferramenta importante para o autoconhecimento (ROSE; BEZERRA; LAZARIN, 2012).

Como comunidade verbal, Baum (2006) aponta que esta é composta por membros que podem exercer os papéis de falante e ouvinte, e dentro dessa relação reforçam o comportamento verbal umas das outras. E para que haja o comportamento verbal, Skinner (1957) deixa evidente que precisa haver necessariamente um ouvinte para que este emita reforços para o comportamento verbal do falante. A essa relação entre ouvinte e falante, denomina-se episódio verbal total. É dentro dessa comunidade verbal e por intermédio do comportamento verbal, que há a emissão do comportamento de autodescrição, mencionado anteriormente.

Para que haja o autoconhecimento, resultante do comportamento verbal, destaca-se a importância desse outro, o ouvinte, ao considerar os comportamentos encobertos, pois quando o outro se interessa pelos comportamentos encobertos do sujeito, é que estes se tornam importantes para a pessoa que os relata. É uma relação mútua de aprendizagem sobre o sujeito que descreve os seus comportamentos. É exatamente nessa autodescrição que pode ser observado o comportamento de autoconhecimento. Quando o ouvinte profere perguntas ao falante, ele vai obtendo conhecimento acerca dos seus comportamentos e então torna-se consciente de quem ele é. A partir disso, o sujeito pode ter um maior controle sobre o seu comportamento (SKINNER, 2006).

Skinner deixa explícito que há diferença entre aquilo que o sujeito sente, e aquilo que ele descreve. O sentir é uma resposta a uma estimulação, já a descrição deste sentimento, é oriunda de um sistema de signos articulados e ensinados pela a comunidade verbal. Logo, o relato tanto do comportamento encoberto quanto público, expressa a maneira particular em que ele aprendeu esse comportamento (SKINNER, 2006).

“Desde pequenas, as pessoas aprendem a descrever seus sentimentos – que são estados corpóreos - através da mediação verbal das pessoas que estão ao seu redor, o que Skinner denomina de comunidade verbal”. Essa comunidade verbal desenvolve comportamentos autodescritivos com perguntas do tipo “O que você está fazendo?” e, reforçando adequadamente as respostas. Pode-se adquirir um autoconhecimento razoável a respeito dos comportamentos manifestos porque a comunidade verbal tem acesso a eles e pode selecionar as respostas mais adequadas, refinando continuamente o repertório discriminativo e descritivo do indivíduo (BATITUCCI, 2001, p. 13).

Posto isso, pode-se perceber que o processo de autoconhecimento é oriundo da interação social, que na perspectiva do Behaviorismo Radical, é uma comunidade verbal que por intermédio do comportamento verbal ensina ao sujeito o exercício de autodescrição e auto-observação, tendo em vista que direciona a sua atenção para os seus próprios comportamentos, e a partir disso vai obtendo conhecimento sobre si mesmo.

Conforme a comunidade verbal reforça o comportamento de autodescrição considerando os comportamentos encobertos do sujeito que os relata, é que estes ganham importância para o falante em questão. Entretanto, como a comunidade verbal não possui acesso direto a tais comportamentos caracterizados como encobertos, limita a emissão de reforçamento contingente. Apesar da dificuldade expressa, os membros da comunidade verbal conseguem driblar esta barreira estando atento aos indícios que sinalizam um comportamento interno privado, exemplo: “se uma criança cai, se machuca e começa a chorar, esses são indícios de que ela está sentindo dor, e a comunidade pode então modelar seu comportamento verbal de acordo” (ROSE, BEZERRA; LAZARIN, 2012, p. 191)

A dificuldade supracitada é evidente na fase da infância, quando a comunidade verbal ensina a criança a nomear os seus comportamentos internos, para que ela possa expressá-los e reconhecê-los. Sem que o outro esteja atento aos indícios que apontam para um comportamento encoberto, se torna um exercício difícil para a comunidade verbal preparar o indivíduo para a identificação dos comportamentos encobertos gerando consequentemente, dificuldade na auto-observação e autodescrição. Estar atento a esses sinais e saber reconhecer é uma tarefa complexa, sendo melhor identificada por um terapeuta, por exemplo (BAUM, 2006).

O comportamento verbal também é um operante, pois ele altera o ambiente e sofre as modificações deste em si mesmo. A distinção identificada entre um operante verbal e o não-verbal, é que no primeiro, as consequências são providas por um ouvinte (BARROS, 2003).

No comportamento não-verbal, Skinner (1957) descreve como sendo uma conduta que altera o ambiente em que este é emitido e que é perceptível a relação desta com seus efeitos desempenhados. Ou seja, quando um sujeito caminha intencionalmente rumo a um objeto, a sua percepção visual aponta proximidade a este, e se ele o segura, entra em contato com a sua matéria corpórea. Porém, completa Skinner, que em muitas ocasiões o sujeito interfere indiretamente sobre o meio e diretamente sobre o outro, por intermédio do comportamento verbal.

Há cinco tipos de operantes verbais, são eles: mando, tato, intraverbal, ecoico, textual e autoclítico (SKINNER, 1991). O tato, é o comportamento operante verbal importante dentro do processo de autoconhecimento e já mencionado na presente pesquisa, embora não especificado e nomeado. O tato é uma resposta verbal resultante de um estímulo discriminativo (SKINNER 1957). Por exemplo, quando é colocado a fruta e, portanto, estímulo “banana” e a criança aprende a nomear este alimento, é posto que a criança está tateando a banana (CATANIA, 1999).

Dentro do processo de autoconhecimento, a comunidade verbal desempenha o papel de ensinar o sujeito a tatear os seus sentimentos por intermédio do episódio verbal total. Logo, faz-se referência a tatear comportamentos encobertos, os quais estão disponíveis apenas para o falante. Desta maneira, este repertório verbal de tato, só pode ser ensinado quando há extensão destes, como o choro, quando manifesto em uma situação caracterizada socialmente como triste, esse geralmente é um comportamento típico da infância, em que se pode perguntar ou afirmar que ele está triste. É muito provável que os seres humanos julguem que possuem um acesso privilegiado aos seus comportamentos encobertos e, por conseguinte um conhecimento especial sobre estes. Mas a verdade é que, como demonstrado, aprendemos a reconhecê-los a partir do outro, que somente teve acesso aos correlatos público (CATANIA, 1999).

Ainda que somente o sujeito possua acesso aos seus eventos encobertos, como visto, há necessidade de que a comunidade verbal o ensine a compreendê-lo e nomeá-lo, por intermédio da aquisição e manutenção do comportamento de descrição. O sujeito passa então a discriminar os seus comportamentos (SILVA; BRAVIN, 2018).

Essa discriminação de contingência, supracitada, é reforçada ou extinguida pelo ouvinte, pois este emite a consequência para a resposta do falante. Ressalta-se que comportamento para Skinner, não se resume à resposta que é emitida, mas se caracteriza pela a relação de contingencia estabelecida entre o evento antecedente, a resposta e a consequência desta, compondo então a tríplice contingência, pertencente em todo comportamento operante e, portanto, o comportamento verbal. O autoconhecimento desta forma, seria a capacidade do sujeito em realizar autodiscriminação, esta “[...] deve ser entendida enquanto uma condição de controle do comportamento por certos estímulos, devido a história de interação do organismo com o ambiente [...] para o behaviorismo radical, conhecimento é discriminação de estímulo e, portanto, autoconhecimento é autodiscriminação (TOURINHO, 1993, p. 51).”

Comportamento de Autocontrole

Comportamento de Autocontrole sob a perspectiva do senso comum, acaba sendo conceituado como algo que o sujeito possui na mente ou como um traço de personalidade, e que o movimenta em direção aos seus objetivos. Diante disso, julgamentos são embasados na afirmação de que o outro não tem “força de vontade” para, por exemplo, parar de usar drogas ou deixar de provocar o vômito após uma refeição (NERY; FARIAS, 2010).

Porém, utilizar de justificativas baseadas no mundo interno do indivíduo e, portanto, algo que o constitui, torna inviável olhar para o comportamento de forma científica, pois desconsidera as variáveis ambientais envolvidas na resposta. Desta forma, o autocontrole, sob a perspectiva do Behaviorismo Radical, consiste na habilidade do sujeito controlar o seu comportamento, diante de consequências conflitantes, que se caracterizam por conterem reforço e punição (SKINNER, 2003).

O comportamento de Autocontrole, se resume em duas alternativas cobrando do sujeito a emissão do comportamento de escolha: agir impulsivamente, visando o reforço a curto prazo ou optar pelo o comportamento de autocontrole, que leva em consideração o reforço a longo prazo (CASTANHEIRA, 2001). Tourinho (2006) apresenta mais detalhes acerca das consequências envolvidas para emissão deste comportamento: “[...] A resposta impulsiva seria aquela que produziria uma consequência (reforçadores positivos) temporalmente mais próxima, porém de menor magnitude. A resposta autocontrolada produziria uma consequência temporalmente mais atrasada, porém de maior magnitude. Uma outra possibilidade é que a resposta impulsiva produza não apenas reforçadores positivos (imediatos) mas também reforçadores negativos (atrasados), enquanto a resposta autocontrolada produziria reforçadores positivos atrasados (e talvez reforçadores negativos imediatos (p. 29))”.

O conflito entre reforço e punição origina dois comportamentos: “[...] uma resposta, a controladora, afeta variáveis de maneira a mudar a probabilidade da outra, a controlada [...]” (SKINNER, 2003, p. 253). A resposta controladora pode ser emitida com o intuito de manipular as variáveis que fazem com que a resposta controlada seja emitida. Essa manipulação das variáveis externas é o que caracteriza o comportamento de autocontrole (SKINNER, 2003).

Quando o sujeito aprende a modificar as variáveis ambientais, também adquire a habilidade de emitir respostas que serão adequadas em uma contingência no futuro. A

compreensão de que ele pode alterar as variáveis ambientais que o seu comportamento é função interfere na probabilidade da resposta, podendo aumentar ou diminuir (NERY; FARIAS, 2010).

De uma maneira prática, para melhor compreensão do comportamento em questão, segue o exemplo: Um universitário escolhe por não ir à aula e vai para um barzinho próximo, com os amigos. É possível perceber que o sujeito está sob controle do reforço imediato que nesse caso, consiste na ingestão de bebida alcoólica, a conversa com os amigos, a música no ambiente e várias outras consequências. No entanto, essa mesma resposta também acarreta consequências aversivas para o universitário, como, o professor pode expor um conteúdo novo que cairá na avaliação do semestre, pode haver trabalho valendo ponto e etc. Na experiência transcrita há reforço positivo, que aumenta a probabilidade da resposta de faltar a aula, assim como punição positiva, que pode em uma contingência semelhante, diminuir a probabilidade de ocorrência desta mesma resposta (CRUZ, 2006).

É importante salientar que somente a presença de contingência conflitante não garante a emissão do comportamento de autocontrole. Tal afirmação leva em consideração os reforçadores naturais como sexo e comida. Para a emissão do comportamento de autocontrole diante de reforçadores tão poderosos como os mencionados, em muitas ocasiões, somente uma estimulação extremamente aversiva para o sujeito, é capaz de ocasionar a emissão do autocontrole (NICO, 2001).

As respostas controladas, geralmente, carregam reforço positivo imediato que é filogeneticamente determinado, como a interação social. E as respostas controladoras, são comportamentos aprendidos através da modelagem exercida pela a comunidade verbal. Por exemplo, uma garota está com raiva do seu pai, deseja falar para ele situações em que ela se sentiu magoada, no entanto, não consegue controlar o sentimento referido. Poderia ser sugestionado que ela praticasse algum exercício físico antes de ir conversar com ele. Desta maneira, ela estaria emitindo um comportamento de autocontrole que diminuiria a probabilidade de ocorrência do seu comportamento impulsivo e agressivo (CORRÊA; CANTERO; MELO, 2014).

O exemplo supracitado concede margem para a compreensão do autocontrole como comportamento de solução de problema ou como tomada de decisão. Skinner no seu livro “Ciência e Comportamento Humano”, obra em que ele escreve sobre o autocontrole, distribui os três comportamentos mencionados em unidades diferentes, pois segundo o autor, são ações

que envolvem a manipulação de variáveis, porém somente no comportamento de autocontrole é viável constatar com precedência o comportamento controlado (SKINNER, 2003). Em outras palavras, o autocontrole permite que o sujeito consiga discriminar as respostas e suas consequências, e a partir disso estabelece qual o curso do comportamento a ser tomado antes que haja a resposta controladora (NICO, 2001).

Na obra mencionada, Skinner expõe um levantamento de técnicas utilizadas para que haja o autocontrole, porém ressalta que estas não apresentam justificativas do motivo pelo o qual o sujeito a executa. Acentua que é fácil orientar que um alcoólatra emita o comportamento controlador de se desfazer de todas as bebidas alcoólicas que tem na sua casa, no entanto, a dificuldade consiste em fazê-lo aderir à técnica. Aponta que uma forma viável para que o sujeito engaje-se na técnica, é dispor contingências especiais de reforço tais como um olhar de desaprovação ao comportamento de beber, sendo uma consequência punitiva cujo intuito é diminuir a estimulação aversiva condicionada.

A Importância do Autoconhecimento para o Comportamento de Autocontrole

Tourinho (1993) apresenta dois momentos em que Skinner enfatiza em suas obras, o papel do autoconhecimento no desenvolvimento do repertório de autocontrole: quando aborda o comportamento governado por regras e quando descreve as técnicas de autocontrole, na obra “Ciência e Comportamento Humano”. Esta foi marcada pelo o primeiro trabalho do autor em que escreve sobre este comportamento em questão.

Por regras, Skinner (2006), ressalta que são estímulos discriminativos providos pela a comunidade verbal, por intermédio do comportamento verbal. O comportamento governado por regras se caracteriza por ser um conselho, uma instrução, por exemplo, que deixa explícito a relação de contingência, tendo como objetivo conduzir o sujeito a descrever suas ações e as suas respectivas motivações. Posto isso, a comunidade verbal atua nesse processo, gerando consciência no sujeito, levando em consideração que esta consiste na autodescrição do comportamento. Quando isso ocorre, os sujeitos, tanto o ouvinte quanto o falante, podem elaborar maneiras de alcançar seus objetivos e, portanto, de manipular variáveis se assim desejarem, formulando regras para si mesmos, passando a ser uma autorregra (JONAS, VOL1).

Quando os indivíduos agem de maneira a modificar as variáveis de um ambiente, diante de um conflito marcado pela presença de consequências tanto reforçadoras quanto punitivas, ele está manipulando variáveis envolvidas em um comportamento indesejado, aumentando a probabilidade de ocorrência de um comportamento que o sujeito almeja emitir (NERY; FARIAS, 2010).

Desta maneira, é possível perceber que há autorregulação no comportamento de autocontrole. E o controle exercido sobre o comportamento do próprio sujeito, no formato de autorregulação, é o mesmo que efetua um domínio sobre o comportamento do outro. O indivíduo manipula as variáveis ambientais, com o intuito de aumentar a probabilidade de ocorrência do seu comportamento desejado e diminuir a emissão do indesejado. Para isto, se faz necessário que os repertórios de auto-observação e autodescrição componham o repertório comportamental do sujeito, para que este possa identificar as variáveis envolvidas no seu comportamento de forma a discriminar as contingências, as relações entre um operante (TOURINHO, 1993).

Os repertórios supracitados de observar os próprios comportamentos, de forma a identificar as variáveis ambientais que os determinam, e de realizar a autodescrição destes, fazem parte do comportamento do autoconhecimento na perspectiva do Behaviorismo Radical. Assim “[...] o autocontrole implica autoconhecimento. A recíproca, porém, nem sempre é verdadeira, isto é, não há nada que garanta que um autoconhecimento a respeito de um comportamento qualquer implicará autocontrole” (TOURINHO, 1993, p. 56).

Skinner ressaltou que o autoconhecimento e o comportamento de autocontrole, possuem semelhança quanto a sua origem. Ambos, são ensinados pela comunidade verbal. Assim como Tourinho, Nico (2001) também relata em sua obra, que Skinner deixa evidente nos seus trabalhos redigidos a necessidade da aquisição e manutenção do repertório de autoconhecimento para que torne possível a aprendizagem do comportamento de autocontrole. “[...] O autocontrole, bem como o autoconhecimento, têm sua origem nas contingências dispostas pela comunidade verbal e são ambos, portanto, produtos sociais. Além disso, ele estabelece uma relação de dependência entre esses dois comportamentos, na qual a aquisição do primeiro depende da instalação prévia do segundo. Dito de outra forma, há um segundo conjunto de passagens nos textos analisados em que Skinner considera o estabelecimento de

autoconhecimento como uma condição necessária para a aquisição de autocontrole (NICO, 2001, p. 87)”.

Desse modo para que o sujeito possa aumentar a probabilidade de ocorrência de um comportamento desejado, ele precisa manipular as variáveis envolvidas na resposta. Para identificar essas variáveis, ele vai precisar dos comportamentos de auto-observação e autodescrição para então, conseguir discriminar as contingências envolvidas e emitir o comportamento de autocontrole.

Considerações Finais

É comum a comunidade procurar um profissional de Psicologia em busca de autoconhecimento, pois é de acordo que obter conhecimento acerca de quem se é possibilita o sujeito a lidar melhor com as adversidades, assim como compreender os motivos que o fizeram se comportar de determinada maneira. Desta forma, buscou-se entender e apresentar a importância do autoconhecimento para o desenvolvimento do repertório de autocontrole, cujo comportamento se faz relevante para a diminuição de punição e aumento de reforço.

A partir do desenvolvimento da presente pesquisa, foi possível expandir o repertório teórico acerca da abordagem em questão, assim como apresentar para a comunidade uma percepção diferente acerca dos comportamentos abordados e o caminho para a aquisição destes, destoante daquilo que comumente é apresentado. Compreender o autoconhecimento, na perspectiva do Behaviorismo Radical, é considerá-lo como produto social e abdicar do pressuposto deste ser de natureza interna, assim como autocontrole.

A pesquisa também possibilitou demonstrar a importância da comunidade verbal e do comportamento verbal para a aquisição e manutenção de ambos os comportamentos. Assim como a necessidade do desenvolvimento do repertório de autoconhecimento para o comportamento de autocontrole, pois a aquisição do comportamento de discriminação de contingência e, portanto, de autoconhecimento, o sujeito consegue compreender as variáveis que afetam os seus comportamentos e pode agir para modificar as variáveis envolvidas, se estas produzem comportamentos conseqüenciados por punição. A este comportamento de manipular as variáveis, denomina-se de autocontrole.

Posteriormente a busca de dados efetuadas e a leitura do material, destaca-se a necessidade da comunidade científica em efetuar mais pesquisas que considerem a relação do comportamento de autoconhecimento e autocontrole, sob a perspectiva deste referencial teórico abordado para discussão da temática proposta.

Referências

BATITUCCI, L.A.V. *Autoconhecimento em contexto clínico: uma abordagem Behaviorista Radical*. Monografia (Graduação em Psicologia)- Centro Universitário de Brasília- UNICEUB, Brasília, 2001. Disponível em: [HTTPS://www.passeidireto.com/arquivo/45184363/autoconhecimento-em-contexto-clinico-uma-abordagem-behaviorista-radical](https://www.passeidireto.com/arquivo/45184363/autoconhecimento-em-contexto-clinico-uma-abordagem-behaviorista-radical). Acesso em: 19 de março 2019.

BARROS, R.S. Uma introdução ao comportamento verbal. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. V, n. 1, 2003. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v5n1/v5n1a08.pdf>. Acesso em: 19 março 2019.

BAUM, W.M. *Compreender o Behaviorismo: comportamento, cultura e evolução*. Porto Alegre: Artmed, 2006. Disponível em: <https://tommyreforcopositivo.files.wordpress.com/2017/08/103187919-baum-compreender-o-behaviorismo.pdf>. Acesso em: 19 março 2019.

CARVALHO NETO, M.B. Análise do comportamento: behaviorismo radical, análise experimental do comportamento e análise aplicada do comportamento. *Interação em psicologia*, 2002. Disponível em:<<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/3188/2551>>. Acesso em: 20 de junho de 2018.

CASTANHEIRA, S.D.S. Autocontrole: a linguagem do cotidiano e a da Análise do Comportamento. IN:/WIELENSKA, R.C (Org). *Sobre comportamento e Cognição*. Santo André: ESETec, vol. 6, 2001. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/1nee0>. Acesso em: 19 de março 2019.

CATANIA, A. C. (1999). *Aprendizagem: Comportamento, linguagem e cognição*. Porto Alegre: Artmed. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/0B6MZeBCnwUbKSHRFazNMWFRYa3M/view>. Acesso em: 18 março 2019.

CORRÊA, B. A; CANTERO, C.R; MELO, C.M.D. O papel da comunidade verbal no ensino de autocontrole : implicações de uma visão dualista de homem. *Perspectivas em Análise do Comportamento*. Londrina, 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pac/v5n1/v5n1a02.pdf>. Acesso em: 19 de março 2019.

CRUZ, R.N. Uma introdução ao conceito de autocontrole proposto pela análise do comportamento. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. VIII, n.1, 2006. Disponível em: <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/24/13>. Acesso em: 19 março 2019.

MARÇAL, J. V. S. (2003). O autoconhecimento no behaviorismo radical de Skinner, na filosofia de Gilbert Ryle e suas diferenças com a filosofia tradicional apoiada no senso comum. *Univ. Ci. Saúde*. Brasília, v.2, n. 1, p. 1-151, 2004. Disponível em: http://www.intranetibac.com.br/download/texto_ibac/analise/auto%20conhecimento%20Marçal.pdf. Acesso em: 18 março 2019.

MARTINS, E.F.P. Autoconhecimento e Autoestima. *Id on line*, 2011. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/20/20>. Acesso em: 19 março 2019.

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

NERY, V.D.F; FARIAS, A.K.C.R.D. Autocontrole na perspectiva da Análise do Comportamento. IN: FARIAS, A.K.C.R.D & COLABORADORES (Org). *Análise Comportamental Clínica*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

NICO, Y.C. *A contribuição de B. F. Skinner para o ensino do autocontrole como objetivo da educação*. Dissertação- Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2001. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/29437195_A_contribuicao_de_B_F_Skinner_para_o_ensino_do_autocontrole_como_objetivo_da_educacao. Acesso em: 19 de março 2019.

RANGÉ, B.P. Por que sou Terapeuta Cognitivo-Comportamental?. IN: BANACO, R. A (Org.). *Comportamento e cognição*. Santo André: Arbytes, v. 1, 1999. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/1nev0>. Acesso em: 18 março 2019.

RIES, B.E. Condicionamento respondente: Pavlov. IN/: ROSA, J. L (Org). *Psicologia e educação: o significado do aprender*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2003. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=K2Lf-uSQ-t-0C&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 19 março 2019.

ROSE, J.C.C; BEZERRA, M.S.L; LAZARIN, T. Consciência e Autoconhecimento. IN: HUBNER, M.M.C; MOREIRA, M.B (Org). *Temas clássicos da Psicologia sob a ótica da Análise do Comportamento*. Rio de Janeiro: Guanabara Koonan, 2012. Disponível em: https://www.academia.edu/11484320/fundamentos_de_psicologia_temas_classicos_da_psicologia_sob_a_otica_da_analise_do_comportamento. Acesso em: 19 de março 2019.

SÉRIO, T.M.A.P. A concepção de homem e a busca de autoconhecimento: onde está o problema. IN: BANACO, R. A (Org.). *Comportamento e cognição*. Santo André: Arbytes, v. 1, 1999. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/1nev0>. Acesso em: 18 março 2019.

SILVA, K.S.; BRAVIN, A.A. O mundo encoberto de cada um: técnicas que auxiliam o autoconhecimento. 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.

SKINNER, B.F. *Comportamento Verbal*. São Paulo: Cultrix, 1957. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/xv81x>. Acesso em: 19 março 2019.

SKINNER, B.F. *Questões recentes na análise do comportamento*. Campinas: Papirus, 1991. Disponível em: https://www.academia.edu/10114890/skinner_b._f._19991._questoes_recentes_na_analise_comportamental. Acesso em: 19 março 2019.

SKINNER, B.F. *Ciência e comportamento humano*. São Paulo: Martins Fontes, 2003. (Obra original publicada em 1953). Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/0B6MZeBCnwUbKOVpMNjhlNmhLQmM/view>. Acesso em: 19 março 2019.

SKINNER, B.F. *Sobre o behaviorismo*. 10. ed. São Paulo: Cultrix, 2006. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/0B6MZeBCnwUbKY2gyWFdqS2JfbmM/view>. Acesso em: 19 março 2019.

TOURINHO, E. Z. *O autoconhecimento na psicologia comportamental de B.F.Skinner*. Belém: UFPA, 1993. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/24174667/tourinho-1995-o-autoconhecimento-na-psicologia-comportamental-de-b-f-skinner-1>. Acesso em: 19 março 2019.

TOURINHO, E.Z. Eventos privados em uma ciência do comportamento. IN: BANACO, R. A (Org.). *Comportamento e cognição*. Santo André: Arbytes, v. 1, 1999. Disponível em: <https://docero.com.br/doc/1nev0>. Acesso em: 18 março 2019.

●

Como citar este artigo (Formato ABNT):

SANTOS, Rayanne de Lima; NOGUEIRA, Clarissa de Pontes Vieira. A Importância do Autoconhecimento para o Desenvolvimento do Repertório de Autocontrole. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Fevereiro/2020, vol.14, n.49, p. 64-81. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 08/01/2020;

Aceito: 13/01/2020.