



Notas sobre Repertório Comportamental¹

Tiago Carlos Zortéa

Quero discorrer sobre o que considero um dos temas mais importantes da psicologia: repertório comportamental, ou repertório de comportamentos. Começo com a compreensão de *comportamento*. Este termo, apesar de ser popularmente utilizado, se constitui aqui como conceito fundamental e, portanto, bastante diferente daquele difundido no senso comum. Em 1957, B. F. Skinner abre seu livro “O comportamento verbal” com a frase que se tornaria uma das mais mencionadas na ciência do comportamento: “Os homens agem sobre o mundo, modificam-no e, por sua vez, são modificados pelas consequências de sua ação” (1978/1957, p.15). Esta declaração pode ser entendida como uma das mais sintéticas para a compreensão do conceito de comportamento: os processos de relação do homem com o mundo. Micheletto e Sérgio (1993) esmiúçam a frase de Skinner:

“Aqui começa a se esboçar a concepção de homem como relação. O homem constrói o mundo a sua volta, agindo sobre ele e, ao fazê-lo, está também se construindo. Não se absolutiza nem o homem, nem o mundo; nenhum dos elementos da relação tem autonomia. Supera-se, com isto, a concepção de que os fenômenos tenham uma existência por si mesmo, e a noção de uma natureza, humana ou não, estática, já dada. Apropriada relação não é estática, não supõe meras adições ou subtrações, não supõe uma causalidade mecânica. A cada relação obtém-se, como produto, um ambiente e um homem diferentes” (Micheletto & Sérgio, 1953).

Este conceito possui uma complexidade epistemológica grande, mas não entrarei neste mérito aqui. Creio que compreender o comportamento como abordado acima seja suficiente para falar sobre repertório. Quando o assunto é comportamento, falamos, portanto, dos modos de como nos relacionamos com as pessoas, com o mundo, com as situações, com a vida. Nunca *um* modo de relação, mas *diversos* modos, pois as contingências (que, para os propósitos deste texto, podemos compreender como contextos onde ocorrem nossas ações) são em grande parte imprevisíveis e modificam-se a todo o mo-

mento. Poderíamos dizer que comportamentos são *modos de existência, formas de estar e se relacionar com a vida, que foram selecionados ao longo de nossa história enquanto espécie, enquanto pessoas e enquanto integrantes de grupos sociais*.

É interessante perceber que a relação envolve um contexto, um conjunto de ações por parte do indivíduo (no sentido amplo: ações públicas e privadas – pensamentos, sentimentos, verbalizações) e as consequências dessas ações (que são as modificações no contexto as quais, ao mesmo tempo, modificam/selecionam modos de agir). “A cada relação obtém-se, como produto, um ambiente e um homem diferentes” (Micheletto & Sérgio, 1993). Isto significa que nos modificamos o tempo todo, mesmo não *descrevendo* tais processos, isto é, não “tendo consciência” de que estas modificações acontecem. Mas como saber acerca dessas mudanças? Esta é uma questão bastante profunda e complexa, mas a ciência já descobriu que essas relações mudam nosso cérebro, nosso organismo e impactam nosso mundo (Schneider, 2012)².

A modificação comportamental se dá por meio de processos de variação e seleção. Nossos comportamentos são selecionados pelas consequências que produzem. Como assim? O modelo de seleção por consequências proposto por Skinner é um análogo à seleção natural (proposta por Darwin). No estudo da evolução, vemos que as girafas não tiveram selecionados os seus pescoços longos **para** alcançar alimentos. Mas sim, as girafas que já tinham pescoços mais longos sobreviveram **por** alcançarem os alimentos, podendo assim transmitir essa característica aos seus descendentes. Veja que a existência de um pescoço mais longo é anterior à seleção (trata-se de uma variação genética) e, ao favorecer a sobrevivência do indivíduo, esta característica é transmitida às populações descendentes através da reprodução. Da mesma forma, respostas comportamentais são emitidas por nós o tempo todo, desde quando nascemos, mesmo que não tenhamos consciência dessas emissões. No entanto, aquelas respostas que produzem consequências reforçadoras (consequências que aumentem a probabilidade daquele comportamento ocorrer novamente) são selecionadas **por** produzirem tais consequências e passam então a integrar

¹ Agradeço imensamente ao meu amigo Pedro Sampaio, psicólogo e analista do comportamento, pela revisão do texto, pelos incentivos e pelas sugestões mais que valiosas.

² Falei da obra de Schneider (2012) de modo mais aprofundado em outros textos.

o repertório de comportamentos do sujeito.

Deste modo, nossas respostas comportamentais são emitidas na relação com o contexto e passam a obter funções quando produzem consequências que as mantêm. Vamos exemplificar com algo simples: o comportamento de gesticular. Por que algumas pessoas gesticulam ao falar e outras não? Se temos como referência o modelo de seleção por consequências, partiremos da noção de que as gesticulações junto ao falar foram emitidas sem que necessariamente o sujeito as percebesse e podem ter contribuído para que seus ouvintes lhe dessem mais atenção quando emitia gestos durante uma conversa. A atenção maior das pessoas, produzida pelas gesticulações, selecionou então este modo de se comunicar, por mais que o emissor dos gestos não tenha consciência disso. Da mesma maneira, toda a nossa forma de ser, de se expressar, de se comunicar, de fazer as coisas, de ver o mundo, foi selecionada ao longo de nossa história e assim se dá o processo de composição do nosso repertório de comportamentos. Mas o que vem a ser “repertório”?

Repertório

Como apontou o velho Skinner (1974): o repertório diz respeito *“àquilo que a pessoa [...] é capaz de fazer, dadas as circunstâncias adequadas”* (p. 138); Anthony Charles Catania, um importante pesquisador e analista do comportamento, utiliza o seguinte conceito de repertório:

“Repertório: comportamento que um organismo pode emitir, no sentido de que o comportamento existe em um nível acima de zero, foi modelado ou, se extinto, pode ser rapidamente reinstalado. O organismo não tem que se engajar no comportamento para ele estar em seu repertório (p. ex., um rato que aprendeu a percorrer um labirinto tem o ‘correr no labirinto’ no seu repertório, mesmo quando não está no labirinto). Na medida em que algumas respostas do repertório são mais prováveis do que outras, um repertório consiste de uma hierarquia; os procedimentos operantes modificam as posições relativas das respostas na hierarquia” (Catania, 1999, p. 420).

Em outras palavras, Catania entende repertório como *o conjunto de comportamentos que um indivíduo possui e que não necessariamente esteja emitindo no presente*. Baseando-se nas palavras de Skinner supracitadas, podemos dizer então que o repertório está relacionado às modificações/modelações (de “modelar”, “esculturar”) que o sujeito “sofreu” em todas as suas relações com o mundo ao longo de sua história. Isto significa que um repertório contém todas as *possibilidades* de comportamento que um indivíduo pode emitir durante sua trajetória de vida, baseado em tudo o que viveu, experimentou e aprendeu. A expressão “possibilidade” é importante aqui, pois lança luz sobre comportamentos possíveis que não estão necessariamente sendo emitidos no presente momento. Posso ter em meu repertório os comportamentos necessários

para cantar, mas eles não serão emitidos no momento em que eu estiver fazendo uma prova, por exemplo³. Por isso Catania fala de “hierarquia”: as respostas comportamentais envolvidas em fazer uma prova (ler, escrever, pensar, rascunhar, etc.) estão no topo da hierarquia de comportamentos de meu repertório, isto é, naquele contexto haverá probabilidades muito maiores de que eu emita comportamentos para realizar a prova do que levantar da cadeira e, em meio a todo aquele silêncio, entoar “Fígaro” lembrando-me de Mozart!

Torna-se importante destacar que repertório comportamental é algo particular, ou seja, que é próprio do sujeito. Cada indivíduo possui seu repertório de comportamentos selecionado pelas contingências de reforçamento que vivenciou, isto é, suas experiências, as coisas que leu, viu, ouviu, experimentou, com e sem a presença de pessoas. Isto significa que, apesar de socialmente construído, cada pessoa possui o seu modo próprio de enxergar o mundo, a vida, as pessoas, as relações humanas e não humanas, seu modo singular de pensar a vida, estar na vida e se relacionar com ela. Seus gostos, opiniões, interpretações, facilidades e dificuldades. Quando falamos de repertório de comportamentos, falamos também de *singularidades*. Lopes e Abib (2003) descrevem com boas palavras o conceito de repertório:

“O repertório comportamental de uma pessoa não é causa do seu comportamento, não é um estado fisiológico ou psíquico e, tampouco, deve ser entendido como um depósito de comportamentos; trata-se apenas de uma disposição para comportar-se de modo diferenciado em determinadas situações. A gênese do repertório comportamental está nas contingências às quais a pessoa foi, e continua sendo, exposta e, por esse motivo, está em constante mudança” (p. 90).

Portanto, se somos modificados a cada experiência nova e a cada interação nos tornamos organismos diferentes (Skinner, 1978; Micheletto & Sérgio, 1993), nosso repertório só existe na interação com o mundo, em nossas relações com a vida e tudo o que nela está inserido.

O sofrimento e suas relações com o repertório

Há, no entanto, uma série de desdobramentos os quais precisam ser discutidos sobre repertório. Meses atrás, numa conversa com a psicóloga clínica analista do comportamento Tatiana Lussari, ela me disse uma frase da qual não mais esqueci e rapidamente tomei nota: *“Sofre menos quem possui repertório mais variado, mais amplo”*. E quais seriam as relações entre repertório e sofrimento? Motivos para sofrer não nos faltam. A vida é naturalmente repleta de contingências aversivas, e o tema

³ A menos que eu “cante encobertamente” (somente para eu ouvir) alguma música cuja letra possui o conteúdo da prova para a qual me preparei, tal como fazem os alunos de pré-vestibular!

do sofrimento é algo que ocupa um espaço grande nas ciências, na filosofia, na arte e na religião há milhares de anos. Frases como “a vida é difícil” são proferidas constantemente em diversas situações. Disse-me o professor Hélio Guilhardi: *“A vida é difícil, e nós podemos torná-la ainda mais difícil através de nossos déficits comportamentais!”*.

Para entender as colocações de Lussari e Guilhardi, precisamos então olhar mais de perto as relações entre repertório de comportamentos e as contingências de inserção do sujeito. Alguns analistas do comportamento (Kanfer & Saslow, 1976) classificam repertórios a fins de um “diagnóstico comportamental”⁴. Esta classificação é dividida em: *excessos comportamentais, déficit comportamental e reservas comportamentais*.

Excessos comportamentais dizem respeito a quando um comportamento que é descrito como problemático pelo próprio sujeito é emitido em excessiva frequência, intensidade ou duração. Um exemplo poderia ser de uma pessoa que reclama das dificuldades da vida a todo o instante, com qualquer pessoa, a qualquer momento e situação. Tem-se então um excesso. Já o *déficit comportamental* refere-se a comportamentos que são descritos como problemáticos porque deixam de ocorrer com frequência suficiente, com intensidade adequada, da maneira apropriada, ou sob condições socialmente previstas. Para exemplificar poderíamos tomar o caso de uma pessoa cujos filhos cresceram e saíram de casa, e que, nesta nova situação, não possui repertório de comportamentos que produzam para si novas motivações para seguir a vida. E por fim as *reservas comportamentais* são os comportamentos classificados como “não problemáticos” pelo próprio sujeito, os quais podem ser cenário para o desenvolvimento de outros comportamentos. Exemplo: apesar de muito triste e paralisada, a mãe, cujos filhos acabaram de se casar e se mudar, sabe cozinhar muito bem e gosta de ensinar receitas para as amigas. Excessos, déficits e reservas são tipos de repertórios e os dois primeiros expressam as limitações do repertório comportamental que um sujeito possui. Mas repertórios, independentemente de suas classificações, só podem ser analisados a partir de seu contexto de ocorrência, isto é, das contingências das quais é função.

Retomando a frase de Hélio Guilhardi: *“A vida é difícil, e nós podemos torná-la ainda mais difícil através de nossos déficits comportamentais!”*. Poderíamos acrescentar os excessos. Se vivenciamos frustrações, perdas, dificuldades financeiras, terminos de relacionamentos, imprevistos e outras situações aversivas durante a vida, todos esses acontecimentos podem ter suas propriedades coercitivas potencializadas pelos nossos déficits e/ou excessos, isto é, pela nossa inabilidade de lidar e enfrentar tais situações. Se não temos repertório para lidar com os/alguns percalços da vida, estes se tornarão mais intensos do que naturalmente seriam. Assim, podemos então

compreender o enunciado de Tatiana Lussari: *“Sofre menos quem possui repertório mais variado, mais amplo”*. Ora, se o repertório de comportamentos de uma pessoa for mais amplo, isto significará maior capacidade de lidar com as adversidades e, portanto, o impacto destas não terá uma intensidade tão grande sobre o sujeito, resultando em menor sofrimento. *“A dificuldade não está apenas na vida, está também em nós que não temos repertório para lidar com as contingências inerentes a ela!”* complementa o professor Hélio.

Quando apresentamos déficit comportamental e, portanto, não temos repertório para lidar com determinadas situações, emitimos com maior frequência comportamentos (sejam eles quais forem) com função de fuga ou evitação (esquiva). Não podemos sofrer, não podemos sentir dor, não podemos passar por adversidades. Igrejas e livros de autoajuda têm sido os alentos mais procurados nos últimos anos, pois prometem a redução do sofrimento sem muito esforço, sem a necessidade de ampliação de repertório. O processo de “medicalização da vida” e a ideia de que os medicamentos psiquiátricos são a resposta para o sofrimento humano apontam para a busca por soluções fáceis e, portanto, pela manutenção da inflexibilidade comportamental daqueles que os buscam⁵.

O filósofo e professor da Universidade de Paris I (Sorbonne), diz:

“Que podem os ansiolíticos contra uma ideia verdadeira? Isso não impede de utilizá-los quando é preciso, quando a vida seria muito mais insuportável ou atroz. Mas é preciso sempre? E não será pagar caro, muito amíuê, só suprimir o sofrimento – mediante medicalização ou diversão – em troca da coragem e da lucidez? Será a saúde que se quer ou o conforto? A capacidade de enfrentar o real, ou a possibilidade de fugir dele? [...]. Mas onde se viu que todo sofrimento seja patológico? Que todo sofrimento seja nefasto? Ele o é se impede viver ou agir. Mas se ele ajuda? Se impele a isso? Se é fator de revolta ou de combate? Vai-se renunciar pensar, porque isso angustia? A viver, porque isso causa medo? Aceitemos, ao contrário, tanto quanto pudermos, e o podemos, apesar de tudo, ao menos um pouco, ao menos às vezes, e este é justamente o sinal de nossa sanidade, aceitemos em vez de sofrer e de tremer” (Comte-Sponville, 1997, p. 15, 17).

O filósofo não propõe que nossa vida seja um tormento permanente. Sugere que devemos aceitar que as contingências da vida possuem percalços, dificuldades e

⁴ Esta expressão não possui relações com a terminologia médica. Na Análise do Comportamento, “diagnóstico” está relacionado à construção de análises acerca das funções dos comportamentos do sujeito em determinadas circunstâncias.

⁵ Ainda há muitas variáveis envolvidas nesta questão dos medicamentos psiquiátricos as quais merecem destaque maior em outro texto (ex: o enriquecimento da indústria farmacêutica; o aumento da intolerância à frustração e, portanto, a busca por soluções imediatas sem a necessidade de esforço e trabalho por elas; a chamada “ditadura da felicidade” por alguns filósofos (Pondé, 2010) no incentivo da mídia e da publicidade à busca indiscriminada por sentimentos de alegria e ao mesmo tempo negação do sofrimento, dentre outros).

problemas. Que não sentiremos felicidade 24h por dia. Sugere que diante desses fatores não busquemos rotas de fuga/esquiva (conforto), mas que ampliemos nosso repertório comportamental (revolta e/ou combate) tendo lúcida a ideia de que sempre encontraremos contingências aver-sivas.

Ampliação de repertório e seus desdobramentos

Mas há possibilidade de variar, expandir repertório? Como isso se daria? Maly Delitti (1993) nos dá algumas direções: *“Analisando-se as contingências da vida do indivíduo, da vida da espécie, e do grupo cultural, podem-se criar condições de discriminação, aprendizagem e ampliação de repertório dos indivíduos”* (p. 41). Em outras palavras, analisando as relações do indivíduo com seus contextos tanto em termos biológicos, quanto psicológicos ou sociais, podem-se arranjar situações para a aprendizagem de novos comportamentos.

Em termos teóricos sabemos bem como esse processo funciona. As coisas se embarçam um pouco mais quando partimos para aplicação desses conhecimentos. O processo de ampliação de repertório comportamental é possível através da exposição sistemática às contingências, ou seja, da vivência das situações, dos contextos, a fim de desenvolver (selecionar, aprender) comportamentos que possam ser funcionais naquelas condições. Por exemplo: um adolescente que evita ir a festas ou participar de eventos por não saber conversar ou compartilhar de uma interação social só aumentará este repertório se começar a frequentar ambientes onde possa desenvolver habilidades de conversação⁶.

No entanto, é na hora da exposição que as coisas se complicam. Por isso, quando necessário, procuramos terapia. Diz Delitti (1993):

“O papel do terapeuta será o de criar condições para que seu cliente chegue à discriminação destas contingências e assim se torne um observador mais acurado de seu próprio comportamento. A partir do momento que adquire esta habilidade, o indivíduo estará mais apto a modificar seu comportamento e/ou ampliar seu repertório” (p. 42).

Quando a pobreza de repertório contribui para o nosso sofrimento e, por isso, buscamos o auxílio de um terapeuta comportamental, este profissional nos ajudará a desenvolver análises e observações sobre nossos comportamentos. Isto então nos dará capacidade para ampliar nosso repertório de modo menos doloroso e mais eficaz.

Nos momentos de exposição necessariamente surgirão as regras (crenças) que governam muitas de nossas ações. Regras são pensamentos, enunciados que nos foram transmitidos ou por nós formulados ao longo da

vida. Ficamos sob controle de regras que podem ser “benéficas” ou “prejudiciais” a nós. Estas últimas são as que nos paralisam ou nos mobilizam à fuga/evitação de algo supostamente arriscado. Por exemplo: O adolescente tímido, ao ser convidado para a festa de aniversário de um colega de sala, pensa: “É melhor eu não ir. Se eu for, podem me achar esquisito ou estranho. Podem pensar que eu sou um *nerd* ou que sou um idiota”. O grande problema do seguimento de regras é que este tipo de comportamento (em geral de esquiva/evitação) limita o desenvolvimento do repertório, deixando o sujeito mais vulnerável às novas contingências que vivenciará, aumentando, portanto, a probabilidade de ter potencializado o seu sofrimento.

Talvez na área profissional, especializar-se pode ser algo vantajoso. No entanto, esta possibilidade não se enquadra ao campo comportamental. “Especialismos comportamentais” são arriscados. Costumo dizer no consultório que nossa vida precisa estar estabelecida e sustentada por muitos pilares/colunas, e que depositá-la somente em uma pode ser algo bastante perigoso, pois o primeiro abalo sísmico, por mais fraco que seja, será suficiente para nos levar a uma queda de alta intensidade. Imaginemos uma mãe que colocou a maternidade em primeiro e único lugar de sua vida. Não estudou, não trabalhou fora, abandonou as amigas e viveu para seus filhos. No entanto, chegou o dia em que todos os filhos saíram de casa para construir suas próprias vidas. E o que aconteceu? Eis o problema: a única coluna que sustentava sua vida ruiu, já não existe mais. E agora? O que fazer? Para onde ir? É neste ponto da vida – o “ninho vazio” – que muitos pais entram em um processo depressivo, pois não possuem outras colunas que os sustentem, não têm repertório para produzir outros reforçadores que tornem a dor da perda menos intensa.

Outro exemplo poderia ser de um homem que coloca sua carreira profissional como a única coisa que sustenta sua caminhada. Trabalha todos os dias, incluindo finais de semana, leva tarefas do trabalho para casa, seus assuntos restringem-se às suas atuações profissionais e seus investimentos estão, em sua maioria, voltados à sua formação e capacitação profissional. Nesta direção, este homem não desenvolve a ampliação de seu repertório. Pelo contrário: especializa-se, refina uma parte de seu si. Não sabe dançar, não lê literatura, raramente vai ao cinema, não dedica muita atenção à música, viaja com baixa frequência, não vai a festas e seus amigos são os colegas de trabalho. É provável que começará a sentir as dificuldades quando as (poucas) pessoas se afastarem por não mais suportarem o mesmo assunto, mas sempre as mesmas questões e as mesmas justificativas para o engajamento em outros contextos. E quando não houver mais trabalho, for demitido, ou obrigado a se aposentar? Eis a questão.

Um dos problemas que contribuem para o estancamento das ampliações de repertório pode ser o excesso de investimento nos comportamentos socialmente valorizados. Recentemente assisti uma reportagem sobre um adolescente que ganhara um prêmio internacional para

⁶ Existe também a possibilidade de aprendizagem por regras – aprender através da descrição das contingências, do contexto. Entretanto, este tipo de aprendizagem não será a prioridade neste texto.

jovens cientistas. Os repórteres o descreviam como um herói, valorizando veementemente o fato de ouvir *The Beatles* (“gosto refinado”, diferente da maioria de seus pares) e passar todos os dias, incluindo finais de semana, trancado dentro de um quarto estudando. Muito felizes, os pais exibiam seu filho único na TV, um adolescente solitário, monossilábico, excessivamente tímido que sequer levantava a cabeça para responder as perguntas do jornalista.

Apesar de muito provavelmente alcançar uma posição social e financeira bem sucedida daqui a alguns anos, temo pelas outras áreas da vida deste adolescente. Dinheiro dá acesso a muitos reforçadores, mas em *per se* não produz sentimentos de felicidade, principalmente para quem tem um déficit comportamental muito grande, portanto, um repertório pobre e ineficaz na produção de reforçadores (consequências que tragam bem estar e sentido à vida). De que adianta ter um ótimo salário ou cargo e ter uma crise de ansiedade generalizada ao ir a uma festa? É dos pais uma parte da responsabilidade do desenvolvimento de um repertório mais variado de seus filhos. E, infelizmente, eles estão muito mais sensíveis ao que é socialmente valorizado (estudos e cursos). Ora, por incrível que pareça, é importante que uma criança/adolescente aprenda lavar as louças, estender a roupa, limpar e organizar as próprias coisas, usar o transporte público, aprender a se comunicar, a “se virar”. É importante preparar uma criança para a vida, e não exclusivamente para a carreira profissional.

Comportamentos de superproteção configuram-se como contexto bastante apropriado para estagnar a ampliação do repertório dos filhos (ver “Notas sobre superproteção”⁷). É interessante observar algumas crianças que falam dois ou três idiomas, mas não sabem sequer pegar um ônibus. Ao mesmo tempo, crianças pobres que passam o dia nas ruas conhecem toda a cidade e seus meios de locomoção, conversam facilmente com os outros, e possuem noções bastante desenvolvidas sobre finanças pessoais. Claro: estão a todo o instante expostas a diversas e variadas contingências (contextos, situações).

Mas a exposição não é perigosa? Se pensarmos bem, a própria vida é perigosa. Não existe possibilidade de viver sem riscos. O grande escritor brasileiro Guimarães Rosa já nos dizia em suas palavras dilacerantes:

“Viver é muito perigoso... Porque aprender a viver é que é o viver mesmo... Travessia perigosa, mas é a da vida. Sertão que se alteia e abaixa... O mais difícil não é um ser bom e proceder honesto, dificultoso mesmo, é um saber definido o que quer, e ter o poder de ir até o rabo da palavra.” (1986).

As armaduras que desenvolvemos e fortalecemos em nossa trajetória, como fruto do medo deste perigo, aparecem nos momentos em que nos expomos às contingências, e se mostram de diversas formas. Há uma bem

interessante: “não gosto” ou “não estou afim”, que em diversas ocasiões possui outra função: “não sei lidar com”, “não tenho repertório para”. Já que o processo de exposição produz sentimentos de incômodo (pois o desenvolvimento de novos comportamentos demanda alto gasto energético do organismo), as dicas do ambiente (que sinalizam possibilidade de coerção) junto a este sentimento de incômodo servirão como indicadores que é preciso fugir ou evitar a situação nova. Pode até ser que haja um desgosto relacionado à nova atividade (tipo de música, de alimento, de local, de clima, etc.), no entanto, se este desgosto possui função de fuga/esquiva e traz prejuízos para o sujeito (mesmo que talvez ele não saiba da ligação entre seu sofrimento e suas preferências restritivas), é preciso colocar todo este preferencial de gostos em questão, em análise, considerando a possibilidade de abrir mão de alguns deles.

Alguém poderia então perguntar: mas é possível mudar gostos? Depende. Depende da história de contingências da pessoa, de sua “plasticidade comportamental” – o quanto é aberta a mudanças e de como lida com estas. É preciso entender que nossos gostos são produzidos pelas nossas experiências desde a mais tenra idade. Quando somos expostos a algum estímulo neutro (na presença do qual ainda não estivemos), aquele estímulo passará a assumir a função estabelecida por todo o contexto, por todos os elementos da contingência. Se o comportamento de comer verduras, legumes e frutas foi emitido num contexto de aceitação, alegria, atenção e modelo dos pais, as chances serão maiores de que a criança “aprenda a gostar” deste tipo de alimentação. Mas se pouca importância foi dada a este comportamento, se os pais não deram modelo, ou se o comer esses alimentos ocorreu numa situação de obrigação e ameaça de punição, menores serão as *probabilidades* de a criança gostar de frutas, verduras e legumes.

Talvez um dos grandes complicadores seja o fato de que nosso repertório comportamental, nossos gostos, nosso modo de ser é selecionado sem que percebamos isto. Este processo se faz na vida corriqueira, no desenrolar da rotina. Por isso, torna-se importante um trabalho de auto-observação e autoconhecimento. Quanto mais me observo, mais me conheço. Mais entendo como funciona e descubro a que tipo de contextos meu organismo é mais e menos sensível. Deste modo, o processo de intervenção e de ampliação de meu repertório passa ser menos complicado, menos penoso.

Para clientes e conhecidos que são religiosos, costumo dizer que São Paulo deu exemplo da necessidade de se ter um amplo repertório comportamental: “*Já aprendi a contentar-me com o que tenho. Sei estar abastado, e sei também ter abundância; em toda a maneira, e em todas as coisas estou instruído, tanto a ter fartura, como a ter fome; tanto a ter abundância, como a padecer necessidade*” (Filipenses 4:11-12). Em outras palavras, ele diz: estou aberto às contingências para aprender novos comportamentos e ampliar ao máximo meu repertório, sejam quais forem as circunstâncias.

Percebo que várias pessoas sofrem e buscam ajuda

⁷ <http://comportamento.esociedade.com/2012/12/28/notas-sobre-superprotecao/>

psicológica profissional. Entretanto, no momento em que se toma consciência da necessidade de ampliação de repertório, muitas delas desertam. Estão tão convictas de que suas opiniões, gostos e visão de mundo são inquestionáveis e intocáveis que preferem permanecer com o sofrimento do qual se queixam. Em geral são muito controladoras e abrem mão de muito pouco. Algumas não demonstram fraqueza, e se apresentam como uma fortaleza indestrutível (fuga/esquiva). Ocupam cargos de liderança, e a única forma de produzir reforçadores sociais é por meio do desempenho. Inflexíveis, “donas da verdade”, “portadoras da última palavra”, são algumas características da rigidez comportamental. Sempre “professores”, boas demais para serem “alunas”. Não admitem a possibilidade de ver pessoas que já foram por elas lideradas (ou de idade inferior) ultrapassarem suas posições profissionais e/ou financeiras. Algumas permanecem em trabalhos com pessoas intelectualmente ou economicamente desfavorecidas a fim de manterem os únicos reforçadores que seu pobre repertório consegue produzir. Não são lembradas como “queridas”, mas como eficientes, responsáveis e organizadas. O grande problema é que, em determinadas situações, é necessário mostrar suas fraquezas para que algumas regras sejam quebradas. É necessário desarmar-se. Caso contrário, altas serão as probabilidades de viver em solidão intensa ou desenvolverem algum tipo de psicopatologia.

E eis aqui um ponto também importante: as **psicopatologias** (Banaco et al, 2012) (dentre os diversos fatores envolvidos nesta questão altamente complexa) caracterizam-se como variações adaptativas do organismo selecionadas em contingências aversivas, contra as quais há déficit de repertório comportamental de enfrentamento e resolução por parte do sujeito. Isto significa que nos momentos de intensa dificuldade, quando não temos repertório para solucionar determinada questão, as variações comportamentais de nosso organismo podem produzir soluções superficiais imediatas que produzam alívio, ocorrendo assim o processo de seleção por consequências. Dores de cabeça, tosse, desmaios ou ataques de pânico podem ser saídas funcionais do organismo a situações com as quais o sujeito não sabe lidar, para as quais não possui repertório.

É muito comum receber no consultório pessoas com diversos exames e laudos médicos informando que, em termos fisiológicos, o sujeito não possui nada e que seu funcionamento está em perfeito estado. No entanto, a mesma pessoa sente reações corporais de desconforto (taquicardias, sudoreses, hiperventilação, dores, tonturas, desmaios, manchas na pele, bruxismo, e várias outras manifestações do corpo). Qualquer processo clínico imprescinde e de uma análise sobre o indivíduo que seja a mais completa possível. É neste processo que, de modo geral, percebemos as manifestações corporais como portadoras de uma função de fuga/esquiva. Em geral, este processo não ocorre de forma consciente e intencional. Vale ressaltar que não há intenção como causa dos processos comportamentais, mas estes são selecionados por produzirem consequências reforçadoras, favoráveis ao

sujeito – como explanado no início do texto.

Conclusão

“Sofre menos quem possui repertório mais variado, mais amplo”, disse Tatiana Lussari. A ampliação de nosso repertório se dá através de nossa exposição às contingências, da imersão nas experiências, da saída da zona de conforto, de aprender o máximo de comportamentos possível. Neste procedimento, precisamos abrir mão de alguma coisa, de algumas regras, lutar contra os achismos que nos prendem. Precisamos quebrar nossa inflexibilidade, “abrir nossa cabeça”. Devemos fazer não somente o que gostamos de fazer.

Prescrição em psicologia pode ser algo um tanto quanto complicado. Mas, baseado nesta nota, eu prescreveria o seguinte: leia filosofia, leia literatura. Leia Kafka, Dostoiévsky, Machado de Assis, Guimarães Rosa, Nelson Rodrigues, Clarice Lispector, C. S. Lewis, Rubem Alves e tudo o que puder. Vá ao cinema, saia de casa! Assista filmes dos mais diversos (não só os hollywoodianos!). Ouça música, os mais diferentes estilos. Aprenda a tocar algum instrumento musical. Cante, não só no chuveiro, mas com pessoas também! Se possível, aprenda a ler partitura. Aprenda idiomas. Vá a museus, observe as formas das telas, as texturas, cores, as fotografias. Tente pensar no que o artista sentiu ao compor sua arte. Vá a shows, concertos, apresentações teatrais. Faça aulas de teatro! Assista apresentações de dança, desde o balé clássico ao *street dance*. Aprenda a dançar! Escreva cartas (não só e-mails), tire fotos na câmera analógica, faça desenhos e projetos. Pratique esportes, corra! Tome banho de cachoeira, de praia, de rio, de lagoa, de piscina, de mangueira. Chame os amigos para ir à praia, faça castelos de areia, enterre-se nela (tal como fazem os mineiros na Praia da Costa-ES – *risos!*), tome caldos! Conheça outras culturas, outras comidas, outras bebidas. Visite uma aldeia indígena, uma comunidade rural, veja como fazer uma horta. Aprenda a cozinhar com a família, com os amigos. Responsabilize-se pela refeição em alguns dias da semana. Faça piqueniques no parque da cidade com os amigos e, estando lá, chame pessoas que você não conhece para participarem. Sinta os diferentes cheiros e aromas dos temperos e alimentos. Vá à feira no sábado de manhã. Observe, converse, pergunte, faça piadas, ria. Se for possível, viaje, conheça lugares diferentes; conheça pessoas, diversas pessoas; converse com todos, até com quem você não quer conversar (a coisa mais fácil e confortável do mundo é não fazer o que não se quer fazer); brinque com crianças, aprenda sobre seus brinquedos, assista seus desenhos animados, peça suas interpretações. Coloque-se no lugar do outro; faça o trabalho de alguém por um dia; seja gari por um dia; trabalhe como garçom, servindo às pessoas; experimente diferentes trabalhos. Faça trabalhos voluntários, visite asilos, ouça quais são as trajetórias das pessoas que estão lá! Visite orfanatos, novamente brinque com as crianças. Ensine a fazer brinquedos recicláveis.

A prescrição é esta: Expanda sua vida, saia da zona confortável! Talvez não esteja listado aqui nem um por cento do que é possível na vida! Há muito o que fazer! Vamos começar?

Referências

- Banaco, R. A.; Zamignani, D. R.; Martone, R. C.; Vermes, J. S.; Kovac, R. (2012). Psicopatologia. In: Hübner, M. M. C. & Moreira, M. B. *Fundamentos de Psicologia: Temas clássicos da psicologia sob a ótica da análise do comportamento*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Catania, A. C. (1999). *Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição*. Porto Alegre: Artmed. (Trabalho original publicado em 1998).
- Comte-Sponville, A. (1997). *Bom dia, angústia!* São Paulo: Martins Fontes.
- Delitti, M. (1993). O uso de encobertos na terapia comportamental. *Temas em Psicologia*, 1(2), 41-46 .
- Guimarães Rosa, J. (1986). *Grande sertão: veredas*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Kanfer, F. H. & Saslow, G. (1976). An outline for behavioral diagnosis. Em E. J. Mash e L. G. Terdal (Ed.). *Behavioral Therapy Assessment*. New York: Springer Publishing Company, cap.5. Tradução: Noreen Campbell de Aguirre, com revisão técnica de Hélio José Guilhardi (ITCR).
- Lopes, C. E. & Abib, J. A. D. (2003). O Behaviorismo Radical como filosofia da mente. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(1), 85-94.
- Micheletto N. & Sérgio T. M. A. P. (1993). Homem: objeto ou sujeito para Skinner? *Temas em Psicologia*, 1(2), 11-21.
- Pondé, L. F. (2010). *Contra um mundo melhor: Ensaios do afeto*. São Paulo: Leya.
- Schneider, S. M. (2012). *The science of consequences: How they affect genes, change the brain, and impact our world*. Amherst, N.Y.: Prometheus Books.
- Skinner, B. F. (1974). *About Behaviorism*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B.F. (1978). *O Comportamento Verbal*. São Paulo: Cultrix/EDUSP. Publicação original de 1957.

Como citar este texto:

APA (6th Edition):

Zortea, T. C. (2013, Agosto 5). *Notas sobre repertório comportamental*. [Web log message] Recuperado de: <http://comportamento.esociedade.com>.

ABNT:

ZORTEA, T. C. *Notas sobre repertório comportamental*. Oxford, 2013. Disponível em: <<http://comportamento.esociedade.com>>. Acesso em: 5 Ago 2013.