

**UNIVERSIDADE BRASIL
CURSO DE PSICOLOGIA**

EMILY REGINA SOUZA PEREIRA
LUIZ PAULO VICTORINO SILVA
REGIANE DA SILVA ANDRADE

**BREVE ANÁLISE COMPORTAMENTAL DO SENTIMENTO
DE CULPA**

SÃO PAULO – SP
2018

BREVE ANÁLISE COMPORTAMENTAL DO SENTIMENTO DE CULPA

Emily Regina Souza Pereira
Luiz Paulo Victorino Silva
Regiane da Silva Andrade
Curso de Graduação em Psicologia

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação apresentado à Universidade Brasil, como parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Ms. Fabio Pinheiro Santos

RESUMO

O presente artigo irá explanar, sob a luz da teoria comportamental, como o sentimento de culpa é aprendido e a relação entre eles, salientando a atuação do psicólogo behaviorista frente a uma queixa de tal sentimento. A culpa é aprendida por regras sociais que ditam o certo e o errado, mas sob o ponto de vista comportamental não é o sentimento que deve ser trabalhado e sim as contingências que o geraram. Conhecer tais aspectos que influenciam as mudanças de estado corporal e mental do indivíduo possibilita o reforço ou extinção de comportamento, evitando assim a culpa pelo ato.

Palavras-chave: Behaviorismo, comportamento, culpa.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo busca relacionar o sentimento de culpa pela perspectiva comportamental, explanando essa abordagem e analisando as influências no processo de aprendizagem humana. Temos como objetivo entender o que pode levar o sujeito a sentir-se culpado, de que forma se relaciona com este sentimento e como este organismo responde a este estímulo. Utilizaremos como base o behaviorismo radical de Burrhus Frederic Skinner que nos ajudará a compreender as manifestações do comportamento humano.

“Seja inato ou adquirido, o comportamento é selecionado por suas consequências.” (SKINNER, 1985). Com essa frase dita por Skinner é possível a percepção sobre uma ação, onde dependendo das consequências que a mesma gera, se for de sucesso reforça o comportamento, caso contrário é internalizado como um sentimento negativo e pode ser extinto.

Sabe-se que o sentimento de culpa é percebido quando por algum motivo o indivíduo comporta-se de maneira “inadequada” frente às regras aprendidas dentro do contexto social no qual está inserido. Para Guilhardi (2013) os agentes controladores e hierárquicos, tais como: Governo, sistema judiciário, professores e pais, são exemplos de grupos responsáveis por categorizar os comportamentos inapropriados e por punir aqueles a quem controlam.

Em nossas pesquisas, observamos que a maioria dos estudos referentes à esta temática tiveram como base a abordagem psicanalítica; portanto, trabalhar nesse projeto com a abordagem comportamental será um grande desafio para nosso aprendizado e um avanço no desenvolvimento profissional na área da ciência psicológica. Haja vista que, as relações de dependência entre eventos ambientais e comportamentais (contingências) que nos interessa, foi minuciosamente pesquisada por Skinner; poderemos compreender como o indivíduo relaciona sua culpa a outros eventos que provocam esse sentimento e como a inter-relação entre estímulos respondentes e operantes influenciam na sua forma de sentir-se no mundo.

1.1 DEFININDO A TEORIA DO COMPORTAMENTO

A história da ciência e análise do comportamento iniciou-se com as proposições de fisiologistas e filósofos teólogos, ampliou-se com o estudo dos comportamentos retomados no sec. XVII através de Thorndike que se interessava pelos processos mentais, passou por Wundt que advogou que a Psicologia era a ciência da experiência; e como tal, seu objeto de estudo abrangia sentimentos, pensamentos e sensação (MILLENSON, 1975).

Várias gerações de filósofos, dentre eles Descartes, conceberam que o corpo animal é uma máquina e que alguns movimentos são ordenados e regulares, posteriormente constataram ainda que estes movimentos se relacionam a eventos particulares no ambiente do animal. Essa relação entre um evento ambiental e um movimento particular torna-se a primeira unidade organizada de análise para a ciência do comportamento. Os princípios formulados por Pavlov sobre os comportamentos reflexos e os ajustamentos propostos por Watson definindo a Psicologia como uma ciência do comportamento ainda mantinha o status científico da nova psicologia bastante precário.

Foi através das descobertas e proposições de B. F. Skinner que se aperfeiçoou a abordagem sobre a análise do comportamento, suas contribuições metodológicas foram numerosas, reconheceu a dicotomia entre ações reflexas e operante mostrando que o princípio de Pavlov se aplicava ao fortalecimento dos comportamentos reflexos, enquanto a lei do efeito de Thorndike descrevia o fortalecimento dos comportamentos operantes.

Millenson (1975) propõem que seria consistente com a argumentação histórica sobre a ciência do comportamento afirmar que a Psicologia é a ciência que se preocupa com o modo pelo qual o comportamento de um organismo está relacionado com seu ambiente; ou seja, o foco da Psicologia está nas alterações comportamentais produzidas nas relações do organismo com o meio.

Face ao exposto pelos estudos, que a observação do homem em suas relações propiciou a análise de seus comportamentos, onde o ambiente é representado pelo

estímulo (S) e os comportamentos produzidos as respostas (R), pode-se correlacionar as representações sociais como eliciador de determinados comportamentos.

Para Skinner (2003) o comportamento humano é o produto da ação integrada e contínua de contingências filogenéticas, ontogenéticas e culturais.

Millenson (1975) aduz que a partir do nascimento, os estímulos sociais atuam em grande parte da vida dos seres humanos e que os estímulos reforçados, quando retirados ou liberados, podem adquirir um controle amplo e vitalício sobre o seu comportamento.

É no convívio social, iniciado no seio da família, que o indivíduo é conduzido ao desenvolvimento. Através deste convívio aprende as normas civilizatórias representando os estímulos aliciadores de comportamentos que frequentemente são confrontadas com a necessidade de realização dos desejos internos do indivíduo. Nessa relação entre as contingências externas (regras sociais) e internas (desejos) envolvidas na interação com o meio, que vão reforçar ou extinguir comportamentos, ocorrem as mudanças comportamentais. Estas mudanças comportamentais são provocadas por sentimentos gerados com base no que o indivíduo pode agregar (como vantagens úteis) ou perder (ameaças de punição).

Conforme Millenson (1975) as sutilezas do comportamento social encontram-se, em grande parte, nas contingências controladoras que surgem de uma fonte complexa de estimulação proporcionada por um outro organismo.

A Psicologia enquanto ciência busca assim, refinar seus processos de análise a fim de demonstrar como os sentimentos gerados nas relações com as contingências e os diversos estímulos que afetam o indivíduo e o sofrimento provocado por estas interações podem alterar o comportamento humano. É interessante especular sobre as contingências reforçadoras, condicionamentos operantes e extinção que reflitam a manutenção ou alteração de determinados comportamentos vinculados aos sentimentos que causam sofrimento no indivíduo. Descreveremos um pouco destes aspectos nos próximos capítulos.

1.2 O DESENVOLVIMENTO HUMANO DO SENTIMENTO E SUA ARTICULAÇÃO PARA O OUTRO

Há quem acredite que o behaviorismo se preocupa apenas com os estímulos ocasionados pelo ambiente e a resposta que o mesmo produz, descartando as singularidades de cada sujeito, porém, Skinner (2006) não as ignora e em seu livro sobre o behaviorismo ele diferencia os acontecimentos internos e externos que ocorrem com um sujeito nomeando como acontecimentos públicos quando ocorrem em contato com o outro ou com o ambiente e internos quando ocorrem no interior do indivíduo. Os sentimentos, por exemplo, são acontecimentos internos e para tornarem-se públicos precisam ser expressos.

Mas como expressar com precisão o que está sentindo? Associar as palavras aos sentimentos não é algo simples, não é possível transferir o que sente para o outro, por isso o autor diz que os eventos públicos dão base para o reconhecimento das palavras sendo associadas ao que sentem. Um exemplo dado é quando uma criança se corta e a palavra “dói” é dita pelo adulto, a criança logo relaciona a palavra ao evento e sabe que aquilo que está sentindo chama-se dor. Outro exemplo seria quando uma criança fica um longo período sem comer, ao lhe oferecerem comida a mesma aceitará de imediato e comerá com rapidez, o adulto logo perceberá que a criança estava com fome e lhe dirá essa frase, por isso a criança entende que aquilo que ela estava sentindo é fome e armazena essa informação.

Saber o que está sentindo auxilia o sujeito a se conhecer melhor, para Skinner (2006) o autoconhecimento tem origem social e só se torna importante para o sujeito quando é importante para outras pessoas. Na psicologia saber relatar o que está sentindo é peça fundamental da terapia, na abordagem comportamental é a partir desses relatos que o psicólogo terá pistas das contingências que ocasionaram determinado comportamento, como isso se reflete atualmente e como poderá lhe afetar no futuro, salientando que o mundo dentro da pele; isto é, os comportamentos privados não podem ser observados e nem sempre são completamente conhecidos e as palavras que descrevem o sentir podem divergir quanto ao seu real significado, logo dão margem para especulações e diversidade na interpretação.

A comunidade que modela o nosso repertório verbal de “emoção” nunca olha para dentro de nós, para tornar o reforçamento contingente ao responder discriminativo na presença de um estado fisiológico particular e bem definido. A inacessibilidade de nossos sentimentos ao exame de outras pessoas não os torna irrelevantes (MILLENSON, 1975, p. 408).

1.3 AS CONTINGÊNCIAS E O COMPORTAMENTO

Com o objetivo de relacionar o sentimento de culpa com as manifestações do comportamento e destacar quais impactos a culpa pode provocar no sujeito.

Segundo Skinner (2003) qualquer evento que tenha algum resultado evidente sobre o comportamento deve ser examinado. Por isso, trataremos de investigar o sentimento de culpa através das variáveis ambientais que o indivíduo sofre onde está inserido. Ainda nas palavras do autor, procurar uma explicação para o comportamento dentro do organismo tende a ofuscar as variáveis observáveis que estão ao alcance de uma análise científica. Essa explicação do autor revela a impossibilidade de observarmos o que está acontecendo dentro do sujeito, pois nossa única forma de acessar o que o outro está sentindo é pela maneira como ele se percebe e se comunica. Essa dificuldade de acesso nos oferece base para investigarmos a partir das contingências, que são de alguma maneira perceptível aos pesquisadores e não apenas observada e sentida pelo sujeito que se diz culpado.

Na maioria das vezes estamos mais empenhados a identificar o comportamento que ocasiona algum impacto no mundo ao nosso redor (SKINNER, 2003). Para o autor esses comportamentos principiam grande parte das dificuldades práticas nos assuntos humanos, por isso são de extrema importância teórica por possuir suas características únicas. Todavia, há uma grande complexidade de explicar como se dá o comportamento, haja vista que é um processo e está sempre em modificação, por isso há grande dificuldade de imobilizá-lo para observação (SKINNER, 2003).

Quando analisamos o comportamento a partir de uma contingência parece acender uma luz na escuridão que pode nos ajudar a explicá-lo. Conforme Skinner (1991 *apud* GUILHARDI, 2002) comportamentos inadequados que geram sofrimentos são causados por contingências de reforçamento perturbadoras; sendo assim, podemos corrigir o comportamento a partir da correção das contingências. Então parece claro para os autores que os eventos anteriores modelam o comportamento.

Se os organismos podem aprender novos reflexos, podem também aprender a sentir emoções (respostas emocionais) que não estão presentes em seu repertório comportamental quando nascem (MOREIRA e MEDEIROS, 2007).

Assim, o behaviorismo proporciona uma visão de que planejar novas contingências modelam os comportamentos do homem em busca de uma convivência melhor com seus próprios sentimentos.

Mas e os sentimentos, como nascem?

1.4 ANÁLISE DO SENTIMENTO DE CULPA E AS MANIFESTAÇÕES DO COMPORTAMENTO

A maneira como as pessoas se sentem é constantemente tão importante quanto à forma que se comportam (SKINNER, 1991). Para o autor um evento que pode ser comprovado deve ser aquele observado por duas ou mais pessoas, a autenticidade de um acontecimento se daria pelo consentimento. Nesse caso, o sentimento de culpa é reservado apenas ao sujeito que se julga culpado, o psicoterapeuta, por exemplo, teria acesso apenas à queixa.

Para a abordagem comportamental os sentimentos seguem o mesmo caminho que explicamos sobre o comportamento. Conforme Skinner (1991 *apud* GUILHARDI, 2002) sentimentos são produtos e devem ser analisados como tal, se quisermos modificá-los será necessário alterar os eventos que os fabricaram. Ainda de acordo com os autores podemos explorar e constatar muito mais facilmente as contingências do que sentimentos ou estados da mente, por esse motivo, ao focarmos nos eventos

que produziram o sentimento com a proposta de mudá-los a terapia comportamental teria então vantagens especiais.

O que nos interessa então é elucidar quais contingências podem produzir o sentimento de culpa. Para Skinner (1991) as consequências aversivas produzem esse sentimento, são reforçadores negativos e como punição podem gerar sequelas severas. Por exemplo: um rapaz acorda atrasado para o trabalho, ao olhar no relógio sente-se culpado por ter perdido a hora. A culpa aparece como punição. Nesse caso a punição foi instantaneamente contingente ao comportamento e pode diminuir sua probabilidade de ocorrência. A culpa pelo atraso se deu porque em suas experiências anteriores, acontecimentos parecidos revelaram que chegar atrasado ao trabalho não é socialmente aceitável, sem contar que pode gerar prejuízos ao trabalhador, tais como: descontos na folha salarial, advertências ou suspensão.

Conforme afirma Guilhardi (2002) a culpa abrange uma sociedade poderosa, tendo como exemplo o Governo, as instituições judiciais, professores, pais, chefes e etc. É exatamente esse poder que categoriza um comportamento como inadequado, condenando o sujeito de acordo com as regras, leis e costumes de determinado grupo. A partir das violações das regras de boa conduta a comunidade analisa se considera a pessoa culpada ou não.

A relação do sentimento de culpa com o julgamento social sobre qual o comportamento deve ser considerado inadequado é visível quando analisamos as contingências; ou seja, a história de vida do sujeito e o contexto no qual está inserido determinará quando o sujeito vai sentir-se culpado. Skinner (1991) fala dos sentimentos que se relacionam com as punições, exemplo: quando o sujeito é punido por uma pessoa com mesmo status social, fala-se em vergonha; quando parte do governo, fala-se em culpa; quando advém de uma instituição religiosa, fala-se em pecado. Percebe-se então um agente controlador que determinará os sentimentos de quem é controlado.

Para Guilhardi (2002) a comunidade atribui a um “eu” interior a causa do comportamento inadequado. Sendo assim, a pessoa torna-se responsável por suas ações. No exemplo do rapaz que se atrasou para o trabalho, seu chefe pode dizer que

a produção na empresa foi diretamente prejudicada pelo atraso do funcionário; pois, o comportamento do funcionário mostra-se aversivo as regras da empresa. A pessoa sente-se culpada ao perceber que gerou sofrimento no outro (chefe) e acaba admitindo que seus comportamentos foram inadequados. O sujeito assume a culpa, visto que o sofrimento do outro lhe é aversivo; sendo assim, assume um comportamento que reduza o sofrimento do agente controlador. Podemos dizer que o sujeito não atrasará outra vez e caso isso aconteça poderá compensar saindo do trabalho mais tarde.

Olhando para o contexto no qual o indivíduo está inserido podemos encontrar respostas, discutindo e trazendo a luz não o sentimento, mas aquilo que é visível, que precede ao sentido; ou seja, o acontecimento que levou o sujeito a apresentar a queixa (culpa). Esse pode ser o caminho para uma boa terapia, encontrar as contingências que gerou o sentimento de culpa.

2. DISCUSSÃO

Os autores citados ao longo desse artigo, viveram em diferentes épocas, todavia, apresentam a mesma percepção sobre os sentimentos e emoções, não descartando sua relevância, mas trabalhando elas através das contingências elencadas pelos clientes. Skinner (1991) não aborda diretamente as emoções, seu trabalho segue a linha do observável, a queixa traz os elementos a serem trabalhados, buscando a compreensão da razão de tais contingências, e agindo com elas para aliviar o sentimento ocasionado em tal situação.

A exemplo de Skinner, Millenson (1975) fala sobre o comportamento produzido na interação entre o organismo e o meio, este então é o foco da psicologia do comportamento. O autor ainda fala sobre a interação entre dois ou mais organismos, propiciando uma interação complexa e até eventos controladores que podem alterar sutilmente alguns comportamentos e percepções.

Os autores falam sobre as diversas contingências a qual os organismos estão expostos e as influências que estes sofrem ao decorrer de seu desenvolvimento, todo

esse aprendizado é trazido nas experiências diárias destes organismos e em alguns eventos a forma como o indivíduo percebe ou vivência essa interação provoca sentimentos que são expressos através de estados corporais e mentais, refletindo em sofrimento e busca auxílio no processo terapêutico.

Conforme Moreira e Medeiros (2007) as emoções podem ser aprendidas mediante as contingências apresentadas pelo meio; todavia, estas podem ser remodeladas, através de planejamento. Sendo assim, o terapeuta behaviorista após compreender as contingências trazidas pelo cliente, o auxilia a compreender essas situações e modificar suas ações, buscando refletir e ressignificar esses eventos, produzindo a mudança comportamental; conseqüentemente, vivenciando menor desconforto ou ausência deste pelo indivíduo.

3. CONCLUSÃO

O presente artigo nos possibilitou a compreensão sobre o sentimento de culpa que ocorre a partir de contingências, por ter conseqüências negativas para o indivíduo e/ou para o outro, mas, o desconforto só é manifesto para quem sente a culpa. Para o psicólogo behaviorista não é o sentimento que deve ser trabalhado e sim a contingência observada; por isso, é necessário que o indivíduo expresse verbalmente a situação e o sentimento ocasionado.

O assunto abordado é de grande relevância, pois geralmente acredita-se que a culpa não é um assunto tratado na abordagem em questão. Desse modo, o presente artigo favorece na elucidação bem como a aplicação da discussão sobre a emoção na TCC.

REFERÊNCIAS

GUILHARDI, Hélio José. **Análise comportamental do sentimento de culpa**. Ciência do comportamento: conhecer e avançar, v. 1, p. 173-200, 2002.

MILLENSON, J. R. (1975). **Princípios de análise do comportamento**. Brasília: coordenada. Capítulo 1: Um background para a abordagem científica ao comportamento, p. 23-34; Capítulo 18: Comportamento Emocional.

MOREIRA, M. B., & Medeiros, C. A. (2007). **Princípios básicos de análise do comportamento**. Porto Alegre: Artmed.

SKINNER, Burrhus Frederic. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

SKINNER, Burrhus Frederic. **Questões recentes na análise comportamental**. Papyrus, 1991.

SKINNER, Burrhus Frederic. **Sobre o Behaviorismo**. 10. ed. São Paulo: Cultrix 2006. Capítulo 2: O mundo dentro da pele.

SKINNER, Burrhus Frederic; VAUGHAN, Margaret E. **Viva bem a velhice: aprendendo a programar a sua vida**. Summus Editorial, 1985.