

MUNDO INTERNO E AUTOCONTROLE

INSIDE WORLD AND SELF-CONTROL

EMMANUEL ZAGURY TOURINHO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ, BRASIL

RESUMO

Ainda que uma ciência do comportamento se fundamente em uma concepção relacional, não internalista, dos fenômenos “psicológicos”, algo que pode ser designado como “experiência de interioridade” (i.e., uma alta probabilidade de os indivíduos descreverem seus sentimentos e pensamentos como ocorrências internas) constitui um fato inegável, pelo menos na cultura ocidental moderna, e que merece ser abordado por essa ciência. No presente artigo, algumas variáveis sociais responsáveis por aquelas descrições são discutidas à luz de contribuições literárias de sistemas explicativos diversos. São especialmente enfatizadas variáveis sociais relacionadas ao refinamento do autocontrole nas sociedades modernas e suas implicações no plano das relações interpessoais.

Palavras-chave: Mundo interno, autocontrole, sentimentos, pensamento

ABSTRACT

The science of behavior is grounded on a relational, non-internalist view of psychological phenomena. However, there is recognition of and the attempt to explain what has been treated as “inside experience” (i.e., the high probability to describe one’s feelings and thinking as inside experiences). This paper focuses on some social contingencies responsible for such self-descriptions in the light of diverse literary contributions. Emphasis is given to social variables related to the refinement of self-control in modern societies and to their impact on the interpersonal relationships.

Key words: Inside world, self-control, feelings, thinking

Este artigo tem por objetivo discutir algumas possíveis explicações para a idéia de que emoções, sentimentos ou cognições são fenômenos *internos*. Analistas do comportamento aprendem a falar desses fenômenos como *relações comportamentais*, mas nem por isso deixam de ser persuadidos pela noção de interioridade, como outros indivíduos em sua cultura. Na vida cotidiana nas sociedades modernas, os indivíduos aprendem a dispendir uma boa parcela de tempo observando o que se passa com o próprio corpo e tomando isso como referência para muitos julgamentos sobre si mesmos e sobre a realidade à sua volta. Aquilo que observam vem

a constituir um mundo interno, freqüentemente tratado como sua “vida psicológica”. Ao discutir essa noção de mundo interno, o artigo focalizará não apenas uma literatura analítico-comportamental, mas, também, uma literatura externa à psicologia, em especial externa à análise do comportamento.

Em diversas áreas das humanidades (por exemplo, a filosofia, a sociologia, a história), as reflexões sobre as sociedades modernas conduzem a uma consideração da experiência de interioridade e a importância que veio a assumir. O sociólogo e historiador Richard Sennett (Sennett, 1998), por exemplo, menciona que

as sociedades ocidentais estão mudando a partir de algo semelhante a um estado voltado para o outro para um tipo voltado para a interioridade - com a ressalva de que, em meio à preocupação consigo mesmo, ninguém pode dizer o que há dentro. Como resultado, originou-se uma confusão entre a vida pública e a vida íntima: as pessoas tratam em termos de sentimentos pessoais os assuntos públicos, que somente poderiam ser adequadamente tratados por meio de códigos de significação impessoal (p.18).

Sem aderir às referências teóricas (psicanalíticas) com as quais Sennett (1998) vem a examinar a questão da experiência interiorizada, é notável sua argumentação de que, em tais circunstâncias, certas realizações humanas ficam comprometidas. Isto é, quanto mais as realizações cognitivas, sociais e afetivas, por exemplo, no lugar de serem tratadas como relações dos homens com o mundo (especialmente com outros homens), são vistas como ocorrências internas aos indivíduos, ou qualificadas pelo que representam desse ponto de vista, menores as chances de os homens virem a satisfazer suas expectativas em ambos os domínios. Por uma ótica comportamental, na medida em que se deixa de olhar para os fenômenos psicológicos como relações dos homens com o mundo, e passa-se a abordá-los como ocorrências internas, sejam elas físicas ou mentais, menores as chances de promover relações que definem condições saudáveis ou produtivas de vida. A noção de um mundo interno pode ser uma sedução e uma armadilha.

A noção de “ambiente interno” já foi objeto de análises diversas à luz de afirmações por vezes controversas de Skinner a esse respeito (e.g., Malerbi, 1999; Matos, 1999; Micheletto, 1999; Tourinho, 1999b). Nessas análises, fica evidente

o esforço para conciliar uma visão relacional do fenômeno psicológico com o reconhecimento de que algo relevante acontece quando um indivíduo responde parcialmente sob controle de estímulos gerados por seu próprio corpo. Algumas elaborações bastante consistentes a esse respeito são apontadas naqueles trabalhos, embora limitadas a um aspecto do problema: as circunstâncias sob as quais condições corporais assumem funções de estímulos. O que se discute a seguir é ligeiramente diferente. Trata-se do problema de definir alguns fenômenos psicológicos como ocorrências internas ao homem. Quando indivíduos leigos (e alguns psicólogos) afirmam que seu pensamento e suas emoções são ocorrências internas, não estão operando com a noção de repostas encobertas ou estímulos privados, constitutivos de relações das quais participam de modo crítico estímulos e respostas que são públicos. Estão considerando que o que experimentam como ocorrência interna é o que define o fenômeno em si. Embora possa parecer óbvia a idéia de que no sistema analítico-comportamental não encontra acolhida tal noção de interioridade, convém rever algumas razões para isso.

UM MUNDO (PSICOLÓGICO) INTERNO É (IM)POSSÍVEL?

Quando se afirma que um sentimento é uma ocorrência interna ao organismo, há duas possibilidades interpretativas. Na primeira delas, o sentimento é visto como um conjunto de condições anátomo-fisiológicas, ocorrências corporais particulares, sob a pele do organismo. Essa posição corresponde a uma espécie de *reducionismo organicista*. O que antes era postulado como fenômeno de natureza “psicológica”, apresenta-se agora como um fenômeno cuja explicação prescinde da referência a algo

mais do que as ciências biológicas podem estabelecer. Como resultado, problemas relativos a essa interioridade serão objeto de uma intervenção por profissionais das ciências biológicas, não por psicólogos. Que esse tipo de reducionismo circula na cultura deve ser evidente para todos. Com uma frequência cada vez maior divulgam-se “informações” acerca da “natureza” fisio-química de “transtornos”, emoções etc. . . Divulgam-se, correspondentemente, as substâncias capazes de garantir a solução de problemas nesse domínio.

Uma ciência do comportamento inicia com a suposição de que o organismo que se comporta tem uma estrutura anátomo-fisiológica que é condição para a relação comportamental; uma estrutura, portanto, cuja especificação contribui para uma compreensão mais abrangente do fenômeno comportamental. Para uma ciência do comportamento, porém, aquela estrutura não define a relação comportamental propriamente dita.

Uma segunda versão de internalismo refuta o reducionismo organicista e preserva a idéia de que há um fenômeno interno ao organismo, mas que não se confunde com suas ocorrências anátomo-fisiológicas. Nesse caso, a ocorrência interna não está dotada da materialidade dos fenômenos fisiológicos, e é exatamente sua natureza diferenciada, “mental” ou “psíquica”, que a torna objeto de uma ciência psicológica. O *mentalismo*, desse ponto de vista, consiste em uma tentativa de preservar um internalismo na análise dos fenômenos psicológicos, sem resvalar para o reducionismo organicista.

A análise do comportamento tem formulado críticas sistemáticas ao mentalismo na psicologia, mas é importante observar que a postura mentalista é antecedida pela suposição de que fenômenos psicológicos são fenômenos *do* ou *no*

indivíduo, internos a ele. É apenas quando se aborda, por exemplo, o pensar como uma ocorrência do/no indivíduo, que se é levado a discutir se tem uma natureza material ou imaterial, se se confunde com processos neurofisiológicos, ou se pertence a uma outra dimensão da existência humana. Em qualquer caso, há o distanciamento com respeito a uma perspectiva relacional de análise (cf. Tourinho, 1999a).

As origens do dualismo mente-corpo são encontradas na filosofia platônica (cf. Massimi, 1986). Platão desqualificava o corpo como a origem do conhecimento seguro. Mas também não admitia que os processos de interlocução, os embates verbais entre indivíduos, conduzi- am à verdade. Vivendo em um período de decadência da democracia grega, quando os debates públicos serviam a interesses de poucos, em prejuízo de homens honestos, Platão foi levado a crer que apenas atributos ou faculdades especiais de indivíduos particulares possibilitavam a eles transcender o mundo das aparências e das ilusões em direção à verdade. Localizados no próprio indivíduo os recursos cognoscitivos, e desqualificado seu corpo para tal, restava supor a existência de uma dimensão imaterial do homem como aquela por meio da qual a verdade poderia ser alcançada. Muito frequentemente questiona-se a necessidade platônica de recorrer à categoria da “alma” para explicar o conhecimento humano, assim como sua versão moderna no dualismo cartesiano. Todavia, dado o fato de que nenhuma condição anátomo-fisiológica explica nossos enunciados sobre o mundo, a idéia de que enunciados verdadeiros são alcançados por meio de ocorrências do próprio indivíduo exigirá a suposição da existência de um outro mundo. O mentalismo vem a ser a alternativa possível ao reducionismo, quando prevalecem visões indi-

vidualistas e internalistas acerca do homem. O individualismo e o internalismo é que precisam ser questionados.

É bastante conhecida a afirmação de Skinner (1945) de que eventos privados, tanto quanto eventos públicos, são dotados de dimensões físicas. Essa afirmação cumpre uma função de evitar o dualismo metafísico em uma ciência do comportamento, mas não deveria ser tomada como uma definição da natureza dos fenômenos tidos, em outros contextos teóricos, como “subjetivos”. Em outras palavras, não é porque sentimentos, pensamentos, emoções, cognições etc. têm dimensões físicas que a referência a essa dimensão tem valor de descrição daqueles eventos. O debate sobre uma natureza física ou mental dos sentimentos mantém-nos no terreno equivocado do internalismo. Enquanto fenômenos psicológicos, ou comportamentais, sentimentos, emoções, pensamentos, cognições etc. não são exatamente fenômenos físicos, nem mentais; consituem-se em *relações*, e relações não são o tipo de fenômeno com respeito aos quais faz sentido prover uma definição em termos de dimensões físicas ou mentais (equívocos desse tipo exemplificam problemas assinalados por Ryle, 1949/1984, na discussão dos usos dos conceitos psicológicos).

Mesmo quando se olha apenas para a resposta do organismo, trata-se da resposta do organismo como um todo. “É o *organismo como um todo* que se comporta” (Skinner, 1975, p.44); é o “comportamento do organismo como um todo” (Skinner, 1990, p.1206) que resulta de processos de variação e seleção. Voltando à relação comportamental, Morris (1988), ao apresentar o contextualismo como visão de mundo

da análise do comportamento, sintetiza a definição de Skinner afirmando que

o comportamento é uma interrelação dinâmica, sinérgica e ativa, não uma coisa, na qual a resposta é apenas um componente. A unidade de comportamento inclui não apenas respostas, mas principalmente as funções daquelas respostas, tanto quanto suas funções de estímulos interrelacionadas em um contexto contemporâneo e histórico (p. 300).

Em uma discussão baseada no interbehaviorismo de Kantor, que desenvolveu extensa argumentação contra o reducionismo fisiológico na psicologia (cf. Kantor, 1922, 1923, 1947; Tourinho, 2004), Hayes (1994) aborda o mesmo caráter relacional do fenômeno psicológico salientando que

de uma perspectiva psicológica, partes do organismo, consideradas separadamente do todo, não participam de eventos psicológicos. Em vez disso, elas participam de eventos isolados por outras ciências, isto é a biologia e a fisiologia. Em outras palavras, o baço, o fígado o estômago e os pulmões não participam de atos psicológicos – nem o cérebro. Não são os olhos que vêem, os ouvidos que ouvem, as pernas que caminham, ou o cérebro que pensa – é o organismo como um todo que se engaja nesses atos (p.151).

Em suma, no que concerne à ciência psicológica, o mundo interno possível consiste apenas de um aparato anátomo-fisiológico que é condição para relações comportamentais e que até pode adquirir certas funções de estímulo, mas que não define nem mesmo a resposta do organismo, muito menos as relações comportamentais. No entanto, se a noção de

interioridade não é consistente aos olhos de uma ciência psicológica, ainda é necessário explicar o que a torna persuasiva ao leigo.

A EXPERIÊNCIA DE INTERIORIDADE NA CULTURA OCIDENTAL MODERNA

Indivíduos expostos a certas práticas culturais das sociedades ocidentais modernas aprendem a observar a si mesmos e a comportar-se socialmente de modos muito próprios dessa cultura. Uma apreciação breve de algumas dessas práticas e do padrão comportamental resultante pode contribuir para a compreensão da noção de interioridade. Pode-se introduzir essa questão com a referência a uma obra da literatura brasileira do século XIX, a “Teoria do Medalhão”, de Machado de Assis (Assis, 1882/1998). Nesse conto, Machado de Assis ironiza a sociedade brasileira do final do século XIX e a versão brasileira que começava a se elaborar dos hábitos civilizados do mundo moderno. No conto, um pai ensina a seu filho, que alcançou a maioridade, um ofício que pode garantir-lhe a sobrevivência na vida adulta: o ofício de medalhão. Em uma sociedade na qual “a vida é uma enorme loteria” (Assis, p. 328), “os prêmios são poucos” (p. 328) e “os malogrados [são] inúmeros” (p.329), um medalhão deve, antes de tudo, ter cuidado com as idéias:

Uma vez entrado na carreira [de medalhão], debes por todo o cuidado nas idéias que houveres de nutrir para uso alheio e próprio. O melhor será não as ter absolutamente; coisa que entenderás bem, imaginando, por exemplo, um ator defraudado do uso de um braço (Assis, 1882/1998, p. 330).

Trata-se, assim, de adestrar o intelecto para a evitação das idéias, em particular daquelas que

possam cumprir algo mais do que a formalidade de um cumprimento. O pai recomenda:

vai ali falar do boato do dia, da anedota da semana, de um contrabando, de uma calúnia, de um cometa, de qualquer coisa ... Com este regime, durante oito, dez, dezoito meses – suponhamos dois anos, - reduces o intelecto, por mais prodígio que seja, à sobriedade, à disciplina, ao equilíbrio comum. Não trato do vocabulário, porque ele está subentendido no uso das idéias; há de ser naturalmente simples, tíbio, apoucado, sem notas vermelhas, sem cores de clarim... (Assis, 1882/1998, p. 331-332).

A discrição, porém, deve ser menos uma virtude sincera e mais uma técnica, que, sem constranger os outros, promove o nome do medalhão. Mesmo investido de uma função pública cujo exercício imponha a formulação de posições, idéias, ou teses, o medalhão não deve mostrar mais do que já está bem estabelecido, sem avançar sobre idéias que possam contrariar interesses ou preferências alheias: “filosofia da história, por exemplo, é uma locução que debes empregar com freqüência, mas proíbo-te que chegues a outras conclusões que não sejam as já achadas por outros. Foge a tudo que possa cheirar a reflexão, originalidade, etc., etc.” (Assis, 1882/1998, p. 337).

Em uma outra obra, o romance “Helena” (Assis, 1876/1996), Machado de Assis já havia colocado na voz de um Dr. Camargo (um médico bem preparado para a defesa de seus interesses pessoais) a proposição de que “a sensibilidade não pode usurpar o que pertence à razão” (Assis, p.17), um modo elegante de lembrar que os atos devem ser pautados por projetos de vida bem avaliados e definidos e não por impulsos momentâneos e irrefletidos. Esse pa-

drão, *civilizadamente eficiente* de comportamento social, exige de cada indivíduo uma rotina de auto-observação e vigilância sobre o próprio corpo, que em certo sentido resume-se ao “pensar antes de agir”, isto é, agir em acordo com uma avaliação preliminar dos possíveis impactos sociais da ação. As prescrições éticas, morais, religiosas, ou científicas que antecedem e controlam comportamentos sociais, com efeitos diversos, constituem exemplos desse padrão. A teoria do medalhão e outros códigos de etiqueta também, embora formuladas a partir de outras referências sociais.

Esse padrão “civilizado” de comportamento social pode ser analisado como diferenciado, entre outros, pelo grau de autocontrole requerido. É na medida em que as contingências sociais são tais que há diversos cursos de ação possíveis e sanções sociais para a chamada resposta impulsiva que os indivíduos aprendem a comportar-se “civilizadamente”. Antes, porém, de mencionar a interpretação analítico-comportamental para o autocontrole, pode ser útil fazer uma incursão no pensamento sociológico, desta vez recorrendo ao trabalho de Norbert Elias, por várias razões, mas especialmente porque Elias propõe que o avanço e refinamento do autocontrole nas sociedades ocidentais modernas explica a concepção contemporânea de interioridade de sentimentos e pensamentos.

A abordagem de Elias para o autocontrole é apresentada ao examinar as transformações nas relações interpessoais que levaram o homem moderno a se ver como um “indivíduo”, um ser autônomo e fechado em si mesmo, na linguagem de Elias, um *homo clausus*. Segundo Elias (1994),

a modificação nos estilos de vida social impôs uma crescente restrição aos sentimentos, uma

necessidade maior de observar e pensar antes de agir, tanto com respeito aos objetos físicos quanto em relação aos seres humanos. Isso deu mais valor e ênfase à consciência de si mesmo como um indivíduo desligado de todas as outras pessoas e coisas. O desprendimento no ato de observar os outros e se observar consolidou-se numa atitude permanente e, assim cristalizado, gerou no observador uma idéia de si como um ser desprendido, desligado, que existia independentemente de todos os demais. Esse ato de desprendimento ao observar e pensar condensou-se na idéia de um desprendimento universal do indivíduo; e a função da experiência, do pensar e observar, passível de ser percebida de um nível superior de autoconsciência como uma função da *totalidade* do ser humano, apresentou-se pela primeira vez, sob a forma reificada, como um componente do ser humano semelhante ao coração, ao estômago ou ao cérebro, uma espécie de substância insubstancial no ser humano, enquanto o ato de pensar se condensou na idéia de uma “inteligência”, uma “razão” ou, no linguajar antiquado, um “espírito” (Elias, 1994, p.91).

Quando Elias menciona a restrição aos sentimentos encontrada nas sociedades modernas está remetendo o leitor à promoção do autocontrole, à restrição a ações impulsivas, em parte devido ao fato de que nessas sociedades tornou-se freqüente a necessidade de escolha, a possibilidade de vários cursos de ação e a conseqüente exigência de análise das conseqüências. Em outra passagem, a restrição à impulsividade é abordada do ponto de vista de propriedades formais do comportamento autocontrolado, especialmente a restrição à participação do aparelho motor na emissão de respostas emocionais.

se perguntarmos ... o que realmente deu origem a esse conceito de indivíduo como encapsulado “dentro” de si mesmo, separado de tudo o que existe fora dele, e o que a cápsula e o encapsulado realmente significam em termos humanos, podemos ver agora a direção em que deve ser procurada a resposta. O controle mais firme, mais geral e uniforme das emoções, característico dessa mudança civilizadora, juntamente com o aumento de compulsões internas que, mais implacavelmente do que antes, impedem que todos os impulsos espontâneos se manifestem direta e motoramente em ação, sem a intervenção de mecanismos de controle – são o que é experimentado como a cápsula, a parede invisível que separa o “mundo interno” do indivíduo do “mundo externo” ou, em diferentes versões, o sujeito de cognição de seu objeto, o “ego” do outro, o “indivíduo” da “sociedade”. O que está encapsulado são os impulsos instintivos e emocionais, aos quais é negado acesso direto ao aparelho motor. Eles surgem na autopercepção como o que é ocultado de todos os demais, e, não raro, como o verdadeiro ser, o núcleo da individualidade. A expressão “o homem interior” é uma metáfora conveniente, mas que induz em erro (Elias, 1939/1990, pp.246-247).

De modo algum a compreensão que Elias elabora para a noção de interioridade o levará a concordar com aquela visão acerca dos sentimentos e emoções. Ao contrário, consistente com sua interpretação dos fenômenos humanos como materializados em redes de interdependência com outros homens, Elias argumentará sistematicamente acerca da inconsistência da interpretação de sentimentos como fenômenos internos. Afirma Elias (1939/1990):

há boa razão para dizer que o cérebro humano se localiza dentro do crânio e o coração dentro da

caixa torácica. Nestes casos, podemos distinguir claramente o continente do conteúdo, o que se localiza dentro de paredes e o que fica fora, e em que consistem as paredes divisórias. Mas se as mesmas figuras de retórica forem aplicadas a estruturas de personalidade, elas se tornam impróprias. A relação entre controle de instintos e impulsos instintivos, para mencionar apenas um exemplo, não é uma relação espacial. O primeiro não tem a forma de um vaso que contenha o segundo. ... Rigorosamente falando, todo complexo de tensões, tais como sentimentos e pensamentos, ou comportamento espontâneo e controlado, consiste de atividades humanas. Se em vez dos habituais conceitos-substância, como “sentimentos” e “razão”, usarmos conceitos de atividade, fica mais fácil compreender que, embora a imagem de “externo” e “interno”, de casca de um receptáculo contendo algo dentro, seja aplicável a aspectos físicos do ser humano, ela não pode ser aplicada à estrutura da personalidade, ao ser humano vivo como um todo. Neste nível, nada há que lembre um continente – nada que possa justificar metáforas como a que fala do “interno” de um ser humano. A intuição da existência de uma parede, de alguma coisa “dentro” do homem separando-o do mundo “externo”, por mais genuína que possa ser como intuição, não corresponde a nenhuma coisa no homem que tenha o caráter de uma real parede (p. 247).

Mas também aqui, pode-se usufruir das contribuições de Elias sem aderir ao seu vocabulário psicológico, ou à perspectiva teórica que está na origem desse vocabulário. É menos relevante discutir se o que é controlado são impulsos espontâneos ou instintivos, e se são estes que no autocontrole deixam de alcançar o aparelho motor. O que importa observar é que sob contingências sociais que promovem o autocontrole o

indivíduo é levado a observar o próprio corpo e a emitir respostas tidas como “emocionais” com reduzida ou irrelevante participação do aparelho motor. É sob essas condições, que o reconhecimento do caráter relacional de certos fenômenos dá lugar, na percepção de cada um, a ocorrências do próprio corpo como aquilo que define o fenômeno em si. É sob essas condições que as ações humanas relacionadas ao tema da subjetividade são reificadas e os verbos, como “pensar”, “sentir”, “refletir”, “amar”, “imaginar” etc. dão lugar a substantivos como o “pensamento”, o “sentimento”, a “reflexão”, o “amor”, ou a “imaginação”. Quando o caráter evanescente dessas ações/relações é reconhecido e elevado a uma maior consideração, no máximo a substância interna percebida passa a ser postulada como imaterial.

Quando os indivíduos agem de modo autocontrolado (ou em graus e frequência mais elevados de autocontrole) tendem a observar mais sistematicamente o próprio corpo e a responder de modos “contidos”, não impulsivos. Há, de fato, algo que fica “contido” e que ainda merece uma explicação bem elaborada. Até onde se vislumbra, porém, o que é possível afirmar é que o que é contido é a participação do aparelho motor e que isso ocorre como função de sanções sociais (talvez venham daí certas relações da psicologia com disciplinas que se ocupam com o funcionamento do corpo humano, as terapias corporais e os estudos sobre temas da “psicossomática”). As sociedades modernas, por seu turno, tendem a dispor tais sanções porque, por sua complexidade, sua sobrevivência depende em larga medida da previsibilidade do comportamento de cada um, de uma regulação mais acentuada e permanente do comportamento de cada um pelo comportamento de todos os outros. Em outras palavras,

nessas sociedades, um grau maior de interdependência passa a requerer uma restrição maior à impulsividade. Como discutido por Elias (1994), paradoxalmente, essa maior interdependência vem acompanhada de um sentimento de autonomia. Isso acontece porque, sendo as relações de dependência muito mais complexas e indiretas, tornam-se menos visíveis aos indivíduos.

Algumas respostas emocionais (as chamadas de emoções primárias – cf. Banaco, 1999; Millenson, 1967, ou básicas – cf. Ekman, 1999/2004) foram selecionadas filogeneticamente e contêm um componente motor. Apenas nesse sentido são mais “naturais” do que respostas autocontroladas. Por exemplo, o enraivecer-se diante de uma remoção de reforçador positivo, enquanto produto filogenético, inclui respostas de agressão física ao organismo usurpador. Esse componente caracteriza o responder impulsivo e não pode estar presente no enraivecer-se enquanto responder emocional civilizado. O enraivecer impulsivo, porém, não será mais nem menos interiorizado do que o enraivecer civilizado.

Neste ponto, pode-se referir a abordagem analítico-comportamental para o autocontrole, menos para discorrer sobre como o autocontrole é adquirido e o que representa em termos de relações comportamentais e mais para assinalar como essa elaboração se articula à problematização de emoções e impulsividade. Segundo Skinner (1953/1965), um indivíduo controla seu próprio comportamento como controlaria o de outros: manipulando variáveis de seu ambiente. Mas a questão do autocontrole só se coloca para um indivíduo quando dois cursos de ação são possíveis com alguma probabilidade e cujas conseqüências variam quanto à natureza, magnitude e/ou temporalidade

(cf. Hanna & Todorov, 2002; Rachlin, 1974, 1991; Skinner, 1974/1993). Nesses casos, uma das respostas possíveis pode ser chamada de resposta “impulsiva”, a outra, resposta autocontrolada. 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. Um 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).

Em muitos casos, a resposta autocontrolada só é possível com a mediação social. Um indivíduo que não contactou uma consequência temporalmente muito distante não está propriamente sob controle daquela consequência, mas sob controle de contingências sociais a ela associadas. Por exemplo, uma criança mantém-se estudando anos seguidos não exatamente porque está sob controle dos reforçadores a que terá acesso por um desempenho profissional eficiente, mas porque a sociedade provê contingências que a mantêm estudando todos esses anos (por exemplo, notas, diplomas, prêmios etc. – cf. Skinner, 1968/2003).

Numa outra direção, Skinner (1968/2003) remete-se ao “autogerenciamento ético”, salientando que o conflito entre consequências pode ser tal que envolva consequências para o próprio indivíduo e consequências para o grupo (cf. Nico, 2001). Nessas circunstâncias, respostas impulsivas seriam aquelas que produzem reforçadores positivos imediatos para o próprio indivíduo, mas reforçadores negativos atrasados

para o grupo. Em contrapartida, respostas autocontroladas produziriam consequências atrasadas positivas para o indivíduo e para o grupo. Skinner (1953/1965) refere-se ao “autogerenciamento” como sinônimo de manipulação de variáveis. Quando se trata de um tipo de manipulação caracterizada como resolução de problemas, a referência é ao “autogerenciamento intelectual”; quando a manipulação é uma forma de autocontrole, a referência é ao “autogerenciamento ético”. Esse tipo de adjetivação sugere um reconhecimento da centralidade do conflito entre consequências para o próprio indivíduo e consequências para o grupo na análise do autocontrole.

Na medida em que se formula o autocontrole a partir de um conflito de consequências, assinalando-se que se trata de consequências para o próprio indivíduo e para o grupo, e tratando-se como impulsivas aquelas respostas que produzem reforçadores positivos imediatos apenas para o próprio indivíduo, há uma aproximação da abordagem que relaciona emoções e autocontrole. Isto é, embora seja possível formular o autocontrole em termos de operações ou contingências de reforçamento, trata-se de relações nas quais sanções sociais para respostas impulsivas estão presentes. Desse ponto de vista, o autocontrole em humanos tem componentes não encontrados em possíveis instâncias de autocontrole com outras espécies (embora talvez para todas as espécies respostas impulsivas representem fenômenos mais próximos).

As sanções éticas envolvidas na promoção de autocontrole constituem aquele tipo de condição social referida por Elias como responsáveis pela observação do próprio corpo, pela reflexão permanente sobre cursos de ação e pela correspondente percepção dos eventos emocionais e cognitivos como ocorrências internas. As

repercussões dessas contingências sociais em problemáticas do campo psicológico apenas começam a ser discutidas.

SENTIMENTOS, AUTOCONTROLE, ASSERTIVIDADE E TOMADA DE DECISÃO

As relações entre a problemática de sentimentos e pensamentos e a questão do autocontrole encontram expressão em temas que têm merecido atenção nos sistemas psicológicos, inclusive comportamentais. Pode-se mencionar brevemente dois desses temas, a assertividade e a tomada de decisão, como último ponto da presente discussão, com o objetivo de salientar que na medida em que esses temas se relacionam com o autocontrole são também pertinentes para uma discussão da noção de interioridade.

Definições contemporâneas de assertividade fazem referência a uma adequada expressão de sentimentos, de tal modo que a resposta produza reforçadores positivos diversos, contrastando com as consequências usuais de respostas agressivas ou passivas (cf. Marchezini-Cunha, 2004). Na definição de Rich e Schroeder (1976), assertividade é “a habilidade para buscar, manter ou aumentar o reforçamento em uma situação interpessoal por meio da expressão de sentimentos ou desejos quando tal expressão envolve o risco de perda de reforçamento ou até punição” (p. 1082). A assertividade assim formulada parece uma conquista sobre os rigores da civilidade, sobre as exigências de autocontrole, uma vez que finalmente os sentimentos e pensamentos poderão ser tornados públicos.

Examinando-se mais de perto a questão da assertividade, no entanto, não seria ela um exemplo mais refinado ainda de autocontrole?

Quando um trabalhador, enfurecido com uma ordem comunicada rispidamente por seu chefe, responde-lhe calmamente que talvez a medida que ele pretende tomar não seja a mais eficaz, não está ele se comportando de forma autocontrolada? Em que medida essa resposta “assertiva” corresponde mais proximamente ao que pensa e sente? Para além disso, o que significa exatamente “expressão adequada de emoções”? Não sem motivos, a definição de assertividade pressupõe que sentimentos e pensamentos são algo do/no indivíduo, que podem ser tornados públicos de diferentes modos (os modos de torná-los públicos em si não constituem o próprio evento “comunicado”), alguns mais eficazes socialmente, outros menos eficazes. Na tradicional classificação do comportamento interpessoal como assertivo, passivo, ou agressivo, se há um padrão menos autocontrolado trata-se do padrão agressivo, exatamente aquele que se considera inaceitável nas relações interpessoais. Como assinalado por Marchezini-Cunha (2004), as relações entre assertividade e autocontrole são mais próximas do que podem parecer à primeira vista, considerando-se na definição do autocontrole tanto o conflito entre consequências imediatas e atrasadas como o conflito entre consequências para o indivíduo e para o grupo. Segundo Marchezini-Cunha,

(a) assertividade e autocontrole são relações comportamentais produzidas em ambientes sociais, que (b) envolvem a produção de consequências para o indivíduo e para o grupo, (c) são função de contingências que compartilham uma mesma origem histórica e (d) funcionam para favorecer o grupo. Também os padrões de resposta concorrentes ou alternativos ao autocontrole e à assertividade (comportamento impulsivo, no

caso do autocontrole e comportamentos agressivo e passivo, no caso da assertividade) partilham aquelas características, à exceção do favorecimento do grupo ... Ao se comportar assertivamente o indivíduo emite uma resposta mais vantajosa para o grupo do que uma resposta impulsiva (a resposta agressiva) ou ineficaz para a produção de conseqüências em geral (a resposta passiva), ambas concorrentes. Poder-se-ia supor que a resposta passiva representa vantagem maior para o grupo do que a resposta assertiva, mas nesse caso torna-se importante observar como se articula ao conflito de conseqüências a questão temporal assinalada por Rachlin (1974, 1991). Isto é, respostas passivas são mais vantajosas para o grupo apenas do ponto de vista imediato. A longo prazo, a passividade representa uma dependência onerosa do indivíduo em relação ao grupo (considere-se, a propósito, as conseqüências atrasadas, para os pais e para a sociedade, do fortalecimento de um padrão passivo de comportamento de crianças na infância). Considerando-se as conseqüências atrasadas, portanto, será mais vantajoso para o grupo, pelo menos em uma cultura “ocidentalizada”, contar com indivíduos que se comportem assertivamente (pp. 65-66).

Com essas considerações, não se está sugerindo que o comportamento assertivo não cumpre uma função importante nas relações entre os homens, mas apenas que um olhar crítico sobre essa questão é necessário. Como salientam Neno e Tourinho (2003),

não se pode dizer que a emergência e difusão do autocontrole para muitas esferas da nossa vida teve um valor negativo nas sociedades modernas. Ao contrário disso, possibilitou conquistas sociais importantes, como uma maior segurança (e os sentimentos correspondentes) nas rela-

ções interpessoais cotidianas. Ao lado disso, porém, modificou substancialmente aquelas relações na direção de um afastamento entre os indivíduos, ou de uma maior formalidade no trato com os outros. As conseqüências dessas modificações são inúmeras e a preocupação com a assertividade constitui um modo de se voltar para elas. Promovendo o comportamento assertivo o que se está buscando é evitar o autocontrole típico da passividade, que funciona contra o indivíduo, e a ausência de autocontrole própria da agressividade, que funciona contra o ambiente social. No caso específico da assertividade positiva, em que pese as ponderações sobre variáveis contextuais, é mais provável que promova uma condição de satisfação pessoal com impacto positivo sobre o ambiente social (pp. 68-69).

No que diz respeito à tomada de decisão, há um poema ilustrativo do que se pretende salientar, de autoria de Robert Frost, o escritor dos versos “simples” (Pound, 1994, p. 52), que “[fala] com naturalidade e [descreve] as coisas tal como as vê” (Pound, p. 49). Skinner teve contato e foi encorajado por Frost quando ainda pensava em trilhar uma carreira literária. Bem mais tarde, Julie Vargas (Vargas, 1989) inspirou-se no poema para falar dos caminhos percorridos pela análise do comportamento. O texto remete-se a uma encruzilhada em um bosque e à escolha do autor pelo “caminho menos percorrido”:

Eu deveria proferir isso com um suspiro
Em algum lugar, tempos e tempos atrás,
Dois caminhos divergiram no bosque, e eu
Eu optei pelo menos percorrido,
E isso fez toda a diferença.
(Frost, 1916/s/d, p.271).

Na referência de Vargas (1989) ao poema, os analistas do comportamento são reconhecidos como uma minoria, mas que têm alcançado grandes realizações profissionais. “O nosso caminho é o menos percorrido. Mas já fizemos a diferença, estamos fazendo a diferença e, em um mundo cercado de problemas, temos que fazer a diferença” (p. 130).

Encruzilhadas, bifurcações de caminhos, constituem, nas sociedades modernas, uma realidade rotineira. Em pouquíssimas situações, nessas sociedades, os indivíduos são expostos a contingências que evocam um único curso de ação. Mais freqüentemente são expostos a arranjos diversos e concorrentes de contingências, que evocam respostas com probabilidades muito próximas e que demandam um processo decisório. Decisões que, como ilustrado no poema de Frost, podem fazer toda a diferença. Esse fato aparentemente de pouca importância tem um efeito extraordinário no favorecimento de uma auto-imagem de autonomia e interioridade do indivíduo. Elias (1994) discute esse problema, salientando que

Nas sociedades mais simples, há menos alternativas, menos oportunidades de escolha, menos conhecimento sobre as ligações entre os acontecimentos e, portanto, menos oportunidades passíveis de parecerem “perdidas”, quando vistas em retrospectiva. Nas mais simples de todas, é freqüente haver diante das pessoas um único caminho em linha reta desde a infância – um caminho para as mulheres e outro para os homens. Raras são as encruzilhadas; raramente alguém é colocado sozinho diante de uma decisão. Também nesse caso, a vida traz seus riscos, mas a margem de escolha é tão pequena e tão grande a exposição ao poder caprichoso das forças naturais que os riscos mal chegam a depender das decisões (p. 110).

Já em sociedades complexas como a nossa, a história de vida e o cotidiano de cada um é rica em bifurcações, em situações que demandam decisões, circunstâncias nas quais contingências do mundo físico e social evocam respostas diversas e concorrentes. Indivíduos nessas sociedades são levados a tomar decisões que vão do que comer em uma refeição ao que fazer como função profissional, de como deslocar-se de um ponto a outro a quantos filhos gerar e criar. Na avaliação de Elias (1994),

quer o indivíduo recorde ou não, o caminho que ele tem que trilhar nessas sociedades complexas – comparado ao que se abre para o indivíduo nas sociedades menos complexas – é extraordinariamente rico em ramificações e meandros, embora não na mesma medida, é claro, para os indivíduos de diferentes classes sociais. Ele passa por grande número de bifurcações e encruzilhadas em que se tem que decidir por este ou aquele caminho. Quando se olha para trás, é fácil deixar-se tomar pela dúvida, Eu não deveria ter escolhido um rumo diferente? Não terei desprezado todas as oportunidades que tive naquela ocasião? (pp. 109-110).

Ao lado das implicações dessas contingências para a visão interiorizada do homem moderno, coloca-se uma questão quanto às relações entre tomar decisões e autocontrole. Para Skinner, em ambos os casos os indivíduos estão diante de arranjos de contingências concorrentes. Uma possível diferença (cuja relevância é discutível) residiria no conhecimento ou não das conseqüências de cada curso de ação. Nico (2001) sintetiza essa possível distinção entre autocontrole e tomada de decisão afirmando:

O que caracteriza a tomada de decisão é o desconhecimento prévio, por parte do sujeito que se

comporta, das conseqüências a serem produzidas por um e outro comportamento. Assim, diferentemente do autocontrole, o comportamento de tomar decisão não consiste na aplicação de um conjunto de técnicas de modo a tornar mais provável uma resposta antecipadamente identificada. O que define a tomada de decisão é a emissão de certos comportamentos que aumentam a probabilidade de optar por, decidir qual curso de ação será tomado. Dessa forma, um indivíduo torna-se mais capaz de tomar uma decisão quando se comporta de modo a produzir conhecimento acerca das conseqüências envolvidas em um e outro comportamento (p. 16).

Pode-se indagar se há grande diferença entre autocontrole e tomada de decisão no que concerne à antecipação das conseqüências dos possíveis cursos de ação. É possível que no autocontrole o indivíduo tenha informações sobre as conseqüências de sua ação, porém quanto mais distantes temporalmente essas conseqüências, menores as chances de que correspondam (formal ou funcionalmente) àquilo que era conhecido. Também é possível que em algumas circunstâncias descritas por Skinner como situações decisórias o indivíduo manipule variáveis para produzir informações adicionais sobre as conseqüências de seu comportamento, mas não se trata de situações nas quais os indivíduos desconheçam inteiramente as conseqüências dos possíveis cursos de ação. Por exemplo, quando um indivíduo busca informações no jornal sobre os programas culturais disponíveis, está aumentando a probabilidade de decidir-se por um ou outro, mas algum conhecimento prévio sobre as conseqüências de cada um já existia. Por último, freqüentemente as situações que requerem decisões envolvem res-

postas cujas conseqüências vêm a longo prazo, por exemplo a decisão sobre uma carreira universitária ou profissional, o que coloca a tomada de decisão no mesmo terreno do autocontrole com respeito a muitos aspectos. Na discussão de Elias (1994) sobre as exigências decisórias em sociedades complexas, encontra-se essa articulação:

A oportunidade que os indivíduos têm hoje de buscar sozinhos a realização dos anseios pessoais, predominantemente com base em suas próprias decisões, envolve um tipo especial de risco. Exige não apenas considerável volume de persistência e visão, mas requer também, constantemente, que o indivíduo deixe de lado as chances momentâneas de felicidade que se apresentam, em favor de metas a longo prazo que prometam uma satisfação mais duradoura, ou que ele as sobreponha aos impulsos a curto prazo ... A maior liberdade de escolha e os riscos maiores andam de mãos dadas ... O esforço da longa jornada pode ser tão grande que a pessoa perca a capacidade de desfrutar a realização ou de vê-la como uma realização satisfatória. A capacidade pessoal de sentir alegria e realização pode ter sido sufocada na infância, através de relações familiares. Há muitas dessas possibilidades. A abundância de oportunidades e metas individuais diferentes nessas sociedades é equiparável às abundantes possibilidades de fracasso (p.109).

Olhar para autocontrole e tomada de decisão como dois fenômenos muito aproximados significa, portanto, dentre outras conseqüências, que os processos de tomada de decisão, as variáveis sócio-culturais aí envolvidas, merecem também ser levadas em conta em uma apreciação da noção de interioridade no mundo moderno.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo faz referência a conjuntos de leituras ou informações externas à análise do comportamento. É possível que o leitor se pergunte o que se ganha com uma apreciação desse tipo (especialmente, em um texto dirigido a análises do comportamento). A maior vantagem de um diálogo com análises originadas em outros espaços disciplinares consiste no fato de que com isso passa-se a atentar para variáveis culturais relevantes e perspectivas diversas de interpretação dessas variáveis. Algum critério deve existir para que essa aproximação favoreça uma abordagem analítico-comportamental dos problemas humanos. Obviamente, não faria sentido estabelecer como critério para conversar com autores de outras origens que eles adotem o sistema conceitual analítico-comportamental. Alternativa mais eficiente consiste em buscar a interlocução com análises que interpretam os problemas psicológicos como *relações do homem com o mundo*. Do ponto de vista desse critério, há muito a usufruir das obras mencionadas.

Não é por desconhecimento ou ingenuidade que alguns homens percebem suas cognições, sentimentos e emoções como fenômenos internos, únicos e referência para suas realizações (como também não é verdade que apenas a análise do comportamento esteja na contramão dessas crenças, como ilustrado). Indivíduos em nossa sociedade estão inclinados a admitir que seus sentimentos, cognições e emoções são fenômenos internos como função de variáveis culturais a que estão expostos (e continuam expostos mesmo quando recebem uma formação em análise do comportamento). Compreender as determinações dessa imagem interiorizada que cada um tem de si mesmo é condição para a promoção de uma concepção

diferente sobre o homem. Se é verdade que uma cultura terá mais chances de sobreviver se planejar seu futuro com os instrumentos conceituais de uma ciência do comportamento, também é verdade que uma mudança nessa direção depende de uma melhor compreensão das contingências que operam em sentido oposto.

Algumas dessas contingências podem ser acessadas com uma análise de fenômenos como autocontrole, tomada de decisão e mesmo assertividade (que não é um conceito propriamente analítico-comportamental), desde que esses fenômenos sejam vistos de forma não naturalizada, isto é, sejam vistos como fenômenos dependentes de contingências culturais específicas. O jeito de evitar uma naturalização é voltando-se para instâncias concretas de fenômenos comportamentais humanos desse tipo, em suas relações com contingências sociais.

REFERÊNCIAS

- Assis, M. (1876/1996). *Helena*. São Paulo: Ática.
- Assis, M. (1882/1998). Teoria do medalhão. Em M. Assis (Ed.), *Contos/Uma Antologia*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Banaco, R. A. (1999). O acesso a eventos encobertos na prática clínica: Um fim ou um meio? *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 1, 135-142.
- Ekman, P. (1999/2004). Basic emotions. Em T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion*. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons. [Obtido no endereço <http://www.paulekman.com/frame.html>, em 12 de março de 2004].
- Elias, N. (1939/1990). *O processo civilizador: Uma história dos costumes*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Elias, N. (1994). *A Sociedade dos indivíduos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Frost, R. (s/d/1916). The road not taken. Em R. Frost (Ed.), *The road not taken: A selection of Robert Frost's*

- poems*. New York: Henry Holt and Company.
- Hanna, E. S., & Todorov, J. C. (2002). Modelos de autocontrole na análise experimental do comportamento: Utilidade e crítica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 18, 337-343.
- Hayes, L. J. (1994). Thinking. In: S. C. Hayes, L. J. Hayes, M. Sato, & K. Ono (Eds.), *Behavior analysis of language and cognition* (pp. 149-164). Reno, Nevada: Context Press.
- Kantor, J. R. (1922). The nervous system, psychological fact or fiction? *Journal of Philosophy*, 19, 38-49.
- Kantor, J. R. (1923). The organismic vs. the mentalistic attitude toward the nervous system. *Psychological Bulletin*, 20, 684-692.
- Kantor, J. R. (1947). *Problems of physiological psychology*. Bloomington, Indiana: Principia Press.
- Malerbi, F. E. K. (1999). Eventos privados: O sujeito faz parte de seu ambiente? Em R. A. Banaco (Org.), *Sobre comportamento e cognição: Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em Análise do Comportamento e Terapia Cognitivista, Volume 1*, (pp. 243-256). São Paulo/Santo André: ABPMC/ARBytes, 2ª Edição.
- Marchezini-Cunha, V. (2004). *Assertividade e autocontrole: Possíveis relações*. Dissertação de Mestrado. Belém: Universidade Federal do Pará. Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento,.
- Massimi, M. (1986). A questão mente-corpo nas doutrinas dos primeiros séculos da cultura cristã. *CADERNOS PUC*, 23, 9-24.
- Matos, M. A. (1999). Eventos privados: O sujeito faz parte de seu próprio ambiente? Em R. A. Banaco (Org.), *Sobre comportamento e cognição: Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em Análise do Comportamento e Terapia Cognitivista, Volume 1*, (pp. 230-242). São Paulo/Santo André: ABPMC/ARBytes, 2ª Edição.
- Micheletto, N. (1999). Há um lugar para o ambiente? Em R. A. Banaco (Org.), *Sobre comportamento e cognição: Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em Análise do Comportamento e Terapia Cognitivista, Volume 1*, (pp. 257-266). São Paulo/Santo André: ABPMC/ARBytes, 2ª Edição.
- Millenson, J. R. (1967). *Princípios de análise do comportamento*. Brasília: Coordenada.
- Morris, E. K. (1988). Contextualism: The world view of behavior analysis. *Journal of the Experimental Child Psychology*, 46, 289-323.
- Neno, S., & Tourinho, E. Z. (2003). Dizer “eu te amo” também é ser assertivo. Em F. C. Conte & M. Z. S. Brandão (Orgs.), *Falo ou não falo: Expressando sentimentos e comunicando idéias* (pp. 61-70). Arapongas, Paraná: Mecenasa.
- Nico, Y. (2001). *A contribuição de B. F. Skinner para o ensino de autocontrole como objetivo da educação*. Dissertação de Mestrado. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Programa de Pós-Graduação em Psicologia Experimental – Análise do Comportamento.
- Pound, E. (1994) *Ensaaios*. Lisboa: Pergaminho.
- Rachlin, H. (1974). Self-control. *Behaviorism*, 2, 94-107.
- Rachlin, H. (1991). Self-control. Em H. Rachlin, (Ed.), *Introduction to modern behaviorism - Third edition*. (pp. 264-286) New York: Freeman.
- Rich, A.R., & Schroeder, H.E. (1976). Research issues in assertiveness training. *Psychological Bulletin*, 83, 1081-1096.
- Ryle, G. (1949/1984). *The concept of mind*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Sennett, R. (1998). *O declínio do homem público*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Skinner, B. F. (1945). The operational analysis of psychological terms. *Psychological Review*, 52, 270-277/291-294.
- Skinner, B. F. (1953/1965). *Science and human behavior*. New York/London: Free Press/Collier MacMillan.
- Skinner, B. F. (1975). The steep and thorny way to a science of behavior. *American Psychologist*, 30, 42-49.
- Skinner, B. F. (1990). Can psychology be a science of mind? *American Psychologist*, 45, 1206-1210.

- Skinner, B. F. (1993). *About behaviorism*. London: Penguin. Publicado originalmente em 1974.
- Skinner, B. F. (1968/2003). *The technology of teaching*. Acton: Copley.
- Tourinho, E. Z. (1999a). Consequências do *externalismo* behaviorista radical. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 15(2), 107-115.
- Tourinho, E. Z. (1999b). Privacidade, comportamento e o conceito de ambiente interno. Em R. A. Banaco (Org.), *Sobre comportamento e cognição - Volume 1* (pp.217-229). São Paulo/Santo André: ABPMC/ARBytes, 2ª edição.
- Tourinho, E. Z. (2004). Behaviorism, interbehaviorism and the boundaries of a science of behavior. *European Journal of Behavior Analysis*, 5, 15-27.
- Vargas, J. S. (1989). The road less traveled by. *The Behavior Analyst*, 12, 121-130.
- Submetido em 16/3/2006
Aceito em 6/7/2006