



**IBAC**

Instituto Brasileiro de Análise do Comportamento

**“Cisne Negro”: Uma Análise de Padrões  
Comportamentais de Acordo com a Perspectiva da  
Terapia de Aceitação e Compromisso**

Marcileyde Tizo

Brasília  
Março de 2013



IBAC

Instituto Brasileiro de Análise do Comportamento

# **“Cisne Negro”: Uma Análise de Padrões Comportamentais de Acordo com a Perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso**

Marcileyde Tizo

Monografia apresentada ao Instituto Brasileiro de Análise do Comportamento, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista em Análise Comportamental Clínica sob orientação da Prof.<sup>a</sup> MsC. Ana Karina C. R. de-Farias

Brasília  
Março de 2013



Instituto Brasileiro de Análise do Comportamento

### **Folha de Avaliação**

**Autora:** Marcileyde Tizo

**Título:** “Cisne Negro”: Uma Análise de Padrões Comportamentais de Acordo com a Perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso.

**Data da Avaliação:** 20 de Março de 2013

Banca Examinadora:

---

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> MsC. Ana Karina C. R. de-Farias

---

Membro: Prof.<sup>a</sup> Esp. Andréa Dutra

---

Membro: Prof.<sup>o</sup> Esp. Frederico Santos Veloso

Brasília  
Março de 2013

Dedido, especialmente, aos meus pais que com humildade e simplicidade, permaneceram ao meu lado, me apoiando e incentivando a lutar e continuar lutando por um futuro “melhor”.

## **Agradecimentos**

Agradeço à minha família e amigos por todo carinho! Dentre esses, especialmente aos meus pais pelo incentivo constante, pelo amor incondicional, pela força, carinho e respeito que têm demonstrado sobre as diferentes escolhas que tenho feito. Queridos pais, muitíssimo obrigada por caminharem comigo. Como isso me fortalece.

À minha querida orientadora Prof.<sup>a</sup> MsC. Ana Karina C. R. de-Farias, eu agradeço pela paciência, pelo apoio, pelo profissionalismo, pelas excelentes orientações e contribuições para a realização deste trabalho. A você, Ana Karina, meu muito obrigada!

Aos membros da banca examinadora, Andréa e Frederico, obrigada por aceitarem, com tanto carinho e interesse, participar dessa etapa final de minha especialização. Fico honrada pela oportunidade de receber de vocês contribuições para a conclusão deste trabalho. Acredito e admiro muito o profissionalismo de vocês. Obrigada!

Aos professores do IBAC, eu agradeço pelas aulas ministradas, pelas orientações nos estágios clínicos com os quais pude obter, gradualmente, uma riqueza de conhecimentos teórico e prático em Psicologia Clínica. Foram muitas as experiências e as crescentes contribuições ao longo dos semestres. Sou muito grata por todo esse conhecimento adquirido.

Aos meus colegas de curso, agradeço pela amizade, apoio e troca de conhecimentos durante todo o curso.

Aos meus clientes, agradeço pela confiança que demonstraram em meu trabalho, pela colaboração e pelo aprendizado que pude adquirir com o trabalho desenvolvido com vocês. A vocês, muito obrigada!

Às secretárias, Lorena e Fernanda, obrigada pela paciência, atenção, profissionalismo e o excelente atendimento que vocês fizeram e que pude prestigiar.

Agradeço aos profissionais responsáveis pela parte técnica do curso (Michel, em especial). A vocês, obrigada pela paciência, carinho e dedicação constante.

Ao diretor e aos coordenadores clínico e pedagógico obrigada pelo planejamento e pela organização do curso, pela luta constante para que a presente especialização alcance as expectativas e o interesse do público interessado em cursá-la.

## Sumário

Folha de Avaliação -----	I
Dedicatória -----	Ii
Agradecimentos -----	Iii
Sumário -----	V
Lista de Quadros -----	Vi
Resumo -----	Vii
Introdução -----	1
Capítulo 1. Descrição do Filme “Cisne Negro” com Enfoque nas Ocorrências Comportamentais da Personagem Nina sob a Visão da ACT -----	6
Capítulo 2. Padrões Comportamentais da Personagem Nina -----	17
2.1. Propostas de Intervenção de Acordo com a ACT -----	27
Considerações Finais -----	38
Referências Bibliográficas -----	44

## Lista de Quadros

Quadro 1. Exemplos de contingências frequentemente apresentadas no filme “Cisne Negro”-----	18
--	----



## Resumo

Baseado na ACT, uma proposta terapêutica que tem por objetivo quebrar processos de aprendizagem desenvolvidos em decorrência dos contextos sócio-verbais presentes em nossa comunidade, o presente estudo propõe uma análise de padrões comportamentais apresentados pela personagem Nina, no filme “Cisne Negro”. Foram identificados padrões comportamentais como perfeccionismo, obsessividade, baixa autoestima, alta autoexigência, fusão cognitiva, etc. O como estes padrões comportamentais foram aprendidos foi explicado com base na história de vida de Nina apresentada no filme. Nina aprendeu a responder, especificamente, a estimulações antecedentes (regras) impostas pela mãe. Como esse tipo de responder foi predominante em sua vida, é possível diagnosticar uma rigidez comportamental, uma ausência de repertório para lidar com novas situações as quais lhe exigiam novas habilidades, gerando um grande sofrimento psicológico. Possíveis intervenções para tais padrões, baseadas na ACT, foram descritas, seguindo os passos estabelecidos por essa abordagem: promover a desesperança; identificar contingências que levam a esquiva experiencial e conscientizar de que este não é o melhor caminho; promover a separação entre a pessoa que se comporta e o comportamento; identificar quais são os valores e as direções que almeja seguir; encorajar a abandonar a luta contra seus sentimentos e a aceita-los; e por último, estabelecer o compromisso com a mudança.

Palavras-chave: Terapia de Aceitação e Compromisso; filme “Cisne Negro”; padrão perfeccionista; rigidez comportamental.

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), criada por Hayes e Wilson (1994), é uma proposta terapêutica que tem por objetivo quebrar processos de aprendizagem desenvolvidos em decorrência de contextos sócio-verbais presentes em nossa comunidade. Estes processos podem levar à não aceitação e à tentativa de controle e esquiva de determinados sentimentos como forma de solucionar problemas psicológicos. Essas tentativas de controle direto de seu medo, ansiedade, raiva, ciúmes ou outros sentimentos perturbadores podem alimentar ainda mais o problema. De acordo com Hayes, Pistorello e Biglan (2008), a esquiva de experiência (ou esquiva experiencial) é baseada num processo natural da linguagem, ou seja, em um modelo que é culturalmente ampliado com o foco em “sentir-se bem” e em evitar a dor. Infelizmente, tentativas de se evitar situações pessoais desconfortáveis tendem a aumentar sua importância funcional e, às vezes, sua magnitude e frequência. Elas se tornam mais salientes como objeto de controle, sendo verbalmente ligadas a resultados conceitualmente negativos e, assim, evocando pensamentos e sentimentos negativos.

A comunidade verbal estabelece uma série de contextos verbais que podem alterar a nossa compreensão e dificultar a aceitação dos sentimentos como sendo um processo natural de respostas a determinadas contingências ambientais devido à história da espécie. Aprendemos a acreditar que os sentimentos são as causas dos comportamentos públicos e que devemos controlar tais sentimentos para que os comportamentos públicos sejam modificados e os problemas resolvidos. Aprendemos a responder literalmente às palavras (ou seja, as palavras passam a significar muito mais do que elas realmente poderiam significar) e a apresentar e

aceitar razões verbais como explicações causais de nossos comportamentos (ou seja, pensamentos e sentimentos como causas válidas e sensatas para os comportamentos públicos). E, finalmente, por considerar que eventos privados são causas de comportamentos públicos, o indivíduo tende a lutar para controlá-los (Hayes, Kohlenberg, & Melancon, 1989), intensificando ainda mais a presença de tais eventos.

Dessa forma, a comunidade verbal estabelece um padrão de respostas no qual o indivíduo aprende a buscar explicações para seus comportamentos em outros comportamentos<sup>1</sup>, percorrendo um caminho sem volta. Isso tende a causar um sofrimento psicológico ainda maior ao indivíduo, resultante da formação de uma inflexibilidade psicológica que, por sua vez, pode resultar em processos considerados subjacentes à psicopatologia. Essa inflexibilidade pode levar o indivíduo a se tornar mais susceptível a uma larga variedade de fatores de estresse.

A inflexibilidade psicológica, as atitudes da esquiva de experiência e a fusão cognitiva geram resultados negativos a alguns indivíduos que podem se deparar com níveis mais altos de dor psicológica e perturbações do que outros indivíduos. Funcionam-se como um círculo vicioso. A inflexibilidade psicológica (i.e., controle instrucional excessivo) é um processo no qual o indivíduo encontra-se rigidamente controlado ou atrelado a eventos de sua vida de modo que o comportamento do mesmo passa a ser guiado por redes verbais relativamente inflexíveis em detrimento das contingências contatadas do meio (Hayes & cols., 2008). Nesse contexto, a esquiva de experiência torna-se uma estratégia comum adotada pelo indivíduo para se esquivar ou evitar o contato com tais contingências de vida. Em si, tais experiências não são necessariamente prejudiciais, mas elas podem ser estendidas a

---

<sup>1</sup> Para o Behaviorismo Radical, filosofia na qual Hayes e colaboradores se apoiam, sentimentos são comportamentos privados (Skinner, 1974/2006).

outras situações, causando prejuízos ao comportamento. A esquiva de experiência representa ou exemplifica a tentativa de alterar a forma, frequência ou sensibilidade de eventos íntimos (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996), e essa tentativa de se evitar estimulações aversivas tende a aumentar sua importância funcional e, conseqüentemente, o sofrimento psicológico. A fusão cognitiva, por sua vez, refere-se à predominância da regulação verbal do comportamento sobre todos os outros processos comportamentais, e é mais um processo ligado à psicopatologia no qual os pensamentos negativos são tratados como um referente para o indivíduo, ou seja, esses pensamentos passam a exercer forte controle sobre o responder (Hayes & cols., 2008). Entretanto, como afirmaram esses estudiosos, com o entrelaçamento dessas contingências, o indivíduo torna-se refém de sua própria história e de seu eu-conceitual (i.e., conceito de si como um local ou perspectiva, como nunca errar, sempre obedecer, etc.), dificultando seu engajamento ou contato com novas contingências. Fechando o círculo, essa fusão resulta na inflexibilidade psicológica, que pode ser entendida como ausência, no repertório do indivíduo, de habilidades de experienciar os resultados emocionais gerados por meio de sua interação com o meio e em não persistir e procurar alterar seu comportamento baseado em valores escolhidos.

Em tais circunstâncias, padrões de esquiva de experiência e fusão cognitiva tendem a se fortalecer e gerar mais sofrimento, e os esforços apresentados pelo indivíduo para controlar ou suprimir sentimentos e pensamentos indesejáveis apenas os agravam. Contudo, como Hayes e cols. (2008) afirmaram, ao se deparar com uma situação turbulenta, o indivíduo pode se prender a esforços que levem à supressão de pensamentos e sentimentos indesejáveis, exacerbando assim o problema.

Diante dessa forma de agir que o indivíduo pôde aprender até então, a ACT trabalha no sentido de preparar o indivíduo a enfrentar seus próprios pensamentos, emoções e lembranças relacionadas ao sofrimento que, geralmente, o indivíduo tenta evitar (i.e., essa proposta busca-se bloquear a esquiva emocional), assim como educá-lo para buscar reforços alternativos e levá-lo a assumir e manter comportamentos mais adaptativos, ao invés de lutar para eliminar as fontes de sofrimento (i.e., o indivíduo deve se comprometer com a mudança). Discriminar os comportamentos mais adequados para a ocorrência dessa aceitação e o comprometimento com a mudança são eventos importantes e fundamentais nessa proposta terapêutica. A difusão cognitiva pode ocorrer pela queda na crença em eventos privados na qual a maneira que o indivíduo interage com esses eventos, é alterada (Hayes & cols., 2008), pois esses eventos estão presentes, parecem incomodar, mas não estão sujeitos a controle direto, e sim sinalizando que tem “algo fora” (i.e., nas contingências ambientais) que está produzindo-os e que pode ser controlado diretamente.

Para a ACT, enquanto proposta terapêutica, alcançar seus objetivos, algumas etapas são seguidas: (1) desamparo criativo: promover respostas de desesperança acerca da resolução daquilo que o indivíduo julga ser o problema. Trata-se da tentativa de levá-lo a perceber que, dentro do contexto em que está tentando lidar com o problema, não há solução – na verdade, esta forma de resolução (e.g., controlando seus eventos privados) é o problema; (2) controle de eventos privados: ajudar o cliente a identificar as contingências que o levam a esquivar-se de seus eventos privados. Deve-se conscientizá-lo de que o principal problema é a tentativa de controle imediato de aspectos de seu comportamento, já que essa tentativa de controle é ineficaz; (3) discriminação entre o eu (contexto) e o comportamento:

promover a separação entre a pessoa que se comporta e o comportamento, criando um contexto em que se torne possível a aceitação de reações emocionais indesejáveis. Ou melhor, o terapeuta busca modelar um repertório no qual o cliente não se defina unicamente pelo comportamento perfeccionista, por exemplo, sendo esse apenas um de muitos comportamentos que o indivíduo é capaz de emitir; (4) escolha e valorização de uma direção: questionar com o cliente acerca de seus valores para a vida e a direção que quer seguir, conhecendo que os sentimentos não estão sujeitos ao controle, mas que ações apropriadas podem solucionar o problema; (5) abandono da disputa: encorajar o indivíduo a abandonar a luta contra seus sentimentos e a aceitá-los. Isso tende a aumentar a exposição e a promover o enfrentamento diante de eventos antes evitados, originando mudanças em seu repertório; e, finalmente, (6) o compromisso com a mudança comportamental. Nesta etapa, busca-se estabelecer o comprometimento do indivíduo com o objetivo ou a direção apontada como relevante no processo terapêutico, tendo ao final desse processo reduzido a sua esquiva emocional e aumentado a sua habilidade de assumir e manter compromisso de mudança comportamental (Hayes & Wilson, 1994).

O presente estudo propõe ilustrar como esse modelo pode explicar as ocorrências de determinados eventos comportamentais a partir de uma análise de padrões comportamentais apresentados pela personagem Nina (interpretada por Natalie Portman) no filme “Cisne Negro”.

## **Capítulo 1. Descrição do Filme “Cisne Negro” com Enfoque nas Ocorrências Comportamentais da Personagem Nina sob a Visão da ACT**

O filme “Cisne Negro” é uma releitura moderna do clássico balé do russo Piotr Ilitch Tchaikovsky, conhecido como “O Lago dos Cisnes”. Para aqueles que não conhecem, “O Lago dos Cisnes” conta a história de Odette, uma moça linda, pura e virgem que foi sequestrada e aprisionada no corpo de um cisne branco pelo feiticeiro Rothbart. Com o feitiço, de dia ela e seu séquito seriam cisnes e, à noite, reassumiriam sua forma humana. Esse feitiço poderia ser quebrado somente por um homem que lhe jurasse amor verdadeiro. Com o sequestro de Odette, sua mãe, de tanta tristeza, chorou dolorosamente e suas lágrimas transformaram-se num lago em que os cisnes se reuniam.

O Príncipe Siegfried, após ganhar de aniversário um arco e flechas, saiu para caçar na floresta e chegou ao lago dos cisnes. Ao cair da noite, ele vê as aves tornando-se mulheres e logo se apaixona pela Rainha dos Cisnes, Odette, convidando-a para um baile na noite seguinte.

No baile, Rothbart apareceu com sua filha Odile com a aparência de Odette, mas como se fosse um cisne negro transformado. Ela seduz o Príncipe Siegfried e este lhe jura amor eterno, pensando ser Odette. Ao chegar ao baile, o Cisne Branco percebe que o único que a amou não lhe era mais fiel e, portanto, o feitiço não seria quebrado. Voando de volta para o lago dos cisnes, Odette se depara com o Príncipe Siegfried que lhe pede perdão, e entende que a Rainha dos Cisnes seria para sempre uma ave; desesperada e magoada, o Cisne Branco atira-se no lago e morre, porque somente a morte lhe daria a tão sonhada liberdade.

Baseado nessa história, no filme “Cisne Negro”, o diretor de balé Thomas Leroy (interpretado por Vincent Cassel), à procura de uma nova rainha dos cisnes, iniciou sua participação descrevendo a trama básica do balé aos seus bailarinos, como:

"Nós todos sabemos a história: menina virgem, pura e doce, presa no corpo de um cisne. Ela quer a liberdade, mas só o verdadeiro amor pode quebrar o feitiço. Seu desejo é quase atendido sob a forma de um príncipe. Mas, antes de eles consumarem o amor, a devassa irmã gêmea, o Cisne Negro, envolve e seduz o príncipe. Devastado, o Cisne Branco pula de um penhasco, matando-se e, na morte, encontra a liberdade”.

O diretor, dentre várias bailarinas, selecionou Nina para interpretar o papel de rainha dos cisnes, papel este imensamente desejado pelas bailarinas, inclusive por Nina. Esta personagem iniciou sua participação no filme com um sonho no qual dançava o clássico balé “O Lago dos Cisnes”.

Nina era uma jovem de 28 anos de idade, solteira, que morava com sua mãe em um pequeno apartamento na cidade de Nova York, EUA. Nina era caracterizada como uma “doce menina”, tímida, frágil e ingênua. Com essas características, o diretor não tinha dúvidas de que ela seria perfeita para o papel de Odette, o Cisne Branco (i.e., a romântica princesa que foi transformada em um cisne branco), mas dúvidas de que a mesma poderia fazer o papel de Odile, o Cisne Negro. Nina tinha muita técnica, disciplina, mas pouca espontaneidade e sensualidade, e o papel dessa irmã “gêmea do mal” exigiria de Nina, sensualidade, expressividade e, principalmente, sedução.

Antes mesmo de ser selecionada para ser a Rainha dos Cisnes, Nina insistiu ao diretor: “Eu consigo dançar o Cisne Negro!”, e o diretor, na tentativa de provocá-



la e estimulá-la a desenvolver esse repertório ousado que caracterizava o Cisne Negro, descreveu-a como uma pessoa “obcecada em cada movimento para que este saia perfeito” e afirma que nunca a viu “entregar-se ao papel”; “Tanta disciplina e para quê?”. Nina respondeu: “Eu só quero ser perfeita!”. E, então, o diretor afirmou: “Perfeição não significa apenas controle, significa deixar-se levar. Surpreenda-se para que possa surpreender o público. Transcenda! Poucas pessoas são capazes de fazer algo parecido”.

Neste momento do filme, já é possível notar ocorrências comportamentais apresentadas por Nina que a caracterizam como “perfeccionista”, embora, claro, ela não seja definida unicamente assim. Padrões de perfeccionismo podem gerar elevados rendimentos nas atividades, reconhecimento, mas também podem levar a um elevado nível de sofrimento em decorrência da dificuldade em lidar com erros (o indivíduo não aceita que pode errar) e em receber críticas, bem como à exaustão física e psicológica. Neste sentido, por um lado, há alta probabilidade de desenvolver repertórios adaptativos, sofisticados, enquanto que, por outro lado, há probabilidade de estabelecimento de repertórios “desajustados”, “neuróticos” (Stumpf & Parker, 2000) e excessos comportamentais.

Nos testes, antes de ser escolhida para o papel e, depois, nos ensaios, Nina recebeu várias provocações do diretor como, por exemplo, quando ele a beijou forçadamente, quando a seduziu na dança, quando pediu para ela se masturbar em casa, etc. Além dessas provocações, Nina também recebeu várias críticas pela dança ingênua e delicada que era capaz de executar na qual não havia, de acordo com o diretor, sedução e entrega ao papel de cisne negro. Neste contexto, Nina passou a ouvir palavras/frases que a faziam sentir-se insegura, desprotegida, desafiada pela própria vida e pelo seu próprio mundo, diferentemente do que costumava ouvir de

sua mãe: “Você vai convencê-lo, de uma maneira ou de outra”; “Você vai brilhar”; “Minha doce menina”; dentre outras. O contexto da relação de Nina com sua mãe era bastante infantilizado; já no contexto da relação com o diretor e o papel, havia uma nova exigência: ser sedutora e sensual/erótica.

Nas duas primeiras vezes que Nina, tentou se masturbar, não obteve sucesso, supostamente por apresentar rigidez em cada movimento. Masturbar-se e soltar-se a levavam a um caminho oposto ao que havia aprendido. Ela estava presa a uma história de regras e quase nenhum contato com as contingências naturais relacionadas a essa área da vida. Não se dava o “direito de viver” e, se tivesse essa oportunidade, era “apenas por algumas horas”. No filme, isto só foi possível quando, ao sair com Lilly (representada por Mila Kuns), esta colocou droga em sua bebida. Nesse mesmo passeio, tem-se outro exemplo dessa vida restrita ao balé; um rapaz perguntou a Nina: “Me diga quem você é?”, e ela respondeu: “Sou bailarina” e, então, o rapaz disse: “Queria saber o seu nome” e só assim ela respondeu: “Nina”.

Nota-se, ao longo do filme, o sofrimento psicológico de Nina. Esse sofrimento parece resultar de uma vida muito restrita a certos eventos. Quando exposta a novas contingências as quais lhe exigem habilidades comportamentais ainda não adquiridas, Nina se esforça ao extremo para mostrar-se capaz, quando, na verdade, está indo além de seus limites físicos e psicológicos. Para Hayes e Smith (2005, p. 1), “os seres humanos lutam contra suas formas de dor psicológica; suas emoções e pensamentos difíceis, suas lembranças desagradáveis, e suas necessidades e sensações não desejadas. Elas pensam nisto e se preocupam com isto, têm ressentimentos disto, antecipam e temem isto (...)” Vale ressaltar que os sentimentos de cada um, em uma dada situação, resultam de sua história de exposição às contingências de reforçamento e estão sob controle de um conjunto de estímulos

ambientais atuais (Skinner, 1974/2006). Portanto, os sentimentos passam a ser dicas tanto das contingências em operação, como da história de condicionamento.

Alguns personagens em especial, influenciaram intensamente no estabelecimento do sofrimento psicológico da protagonista em sua busca incansável por perfeição e/ou libertação: a mãe, que cobra empenho e perfeição; o rígido diretor do espetáculo; a bailarina novata, Lilly, que tem todos os atributos do Cisne Negro (comportamentos ousados, sensuais), representando, constantemente, uma ameaça para Nina, por almejar o papel de rainha dos cisnes, mas sendo posteriormente usada como uma “aliada perfeita” na busca de Nina pelo cisne negro. Além disso, havia também a relação de Nina com a ex-bailarina principal (ex-rainha dos cisnes), Beth Macintyre (interpretada por Winona Ryder), na qual Nina se sentiu culpada ao substituí-la.

Portanto, com essas provocações, críticas e cobranças do meio social, Nina começou a se cobrar ainda mais pela busca à perfeição, exacerbando esse padrão. Ela não aceitava que podia errar, pois tinha que ser exatamente perfeita. Essa inflexibilidade pode levar os indivíduos a se tornarem mais susceptíveis a uma larga variedade de fatores de estresse (Hayes & cols., 2008). No contato com essas contingências aversivas, Nina foi cada vez mais apresentando subprodutos (respostas colaterais) dessas mesmas contingências: (i) pensamentos obsessivos em relação ao possível fracasso e competitividade, perseguição da rival, e (ii) comportamentos caracterizados como psicóticos. Estes podem ser entendidos como conjuntos de ocorrências comportamentais estabelecidas e mantidas por contingências ambientais como qualquer outro comportamento, embora julgados pela comunidade verbal como sendo “estranhos”. O comportamento psicótico, como qualquer outro comportamento, é parte do mundo de eventos observáveis, aos quais se aplicam os

métodos da ciência natural e para cuja compreensão estes métodos se provarão adequados (Skinner, 1959/1999).

Logo no início do filme, já é possível notar que se trata de uma história perturbadora. O reflexo do rosto de Nina no vidro do metrô, os closes dos pés maltratados pela dança, a câmera que seguia por trás da bailarina, enquanto ela andava tensa na sua jornada rumo à perfeição e quando percorria a rua preocupada com as transformações em sua vida, até então dócil.

Aos poucos, Nina foi demonstrando um sofrimento psicológico no qual ela mesma não conseguia distinguir entre o que era real e o que era fruto de sua imaginação, apresentando o padrão de fusão cognitiva no qual ela começou a responder literalmente aos seus eventos privados. Aos poucos, seus comportamentos se sobrepuseram ao enredo de “O Lago dos Cisnes”. Um lado negro, exemplificado pela essência de sua feminilidade, passou a ser produzido e tomou conta da maior parte de sua vida sem que ela, obviamente, conseguisse controlá-lo. Deu-se início à exacerbação de um sofrimento físico e psicológico.

O sofrimento pode ser fruto de contingências de reforçamento nas quais a sociedade estabelece uma série de contextos verbais que alteram a nossa compreensão e dificultam nossa “convivência” com os sentimentos. Como dito anteriormente, aprendemos a acreditar que os sentimentos são a causa dos atos públicos e que devemos controlá-los para que os comportamentos se modifiquem e os problemas sejam resolvidos. Isto resulta num sofrimento psicológico intenso, como podemos observar na personagem Nina. Ela se sentia incapaz de ser perfeita, embora empregasse todo seu tempo e energia na tentativa de sê-lo. O balé, com sua disciplina rigorosa e a constante busca da perfeição, acabou se configurando como um cenário cruel para Nina. A relação de Nina com a mãe e o balé, supostamente

desde pequena, era uma fonte extremamente responsável por modelar o padrão perfeccionista e a meta de papel principal em “O Lago dos Cisnes”. Na expectativa de conseguir a posição de destaque na companhia de balé para interpretar o Cisne Branco e o Cisne Negro, Nina chegou ao extremo.

Nina apresentou sinais de distúrbios alimentares, autoflagelação, delírios e alucinações, exibindo uma série de comportamentos instáveis. Indivíduos que sofrem por alguma razão tendem a apresentar uma inflexibilidade psicológica que pode resultar em processos considerados patológicos como depressão, ansiedade e demais desordens comportamentais (Hayes & cols., 1999).

O perfeccionismo está relacionado a mulheres com um diagnóstico de anorexia, bulimia nervosa e sintomas relacionados com os comportamentos alimentares de risco (e.g., restrição na dieta, preocupação extrema com o peso e aspecto corporal, e desejo de ser magra) (Joiner, Heatherton, Rudd, & Schmidt, 1997). Já o autoferimento está relacionado com a esquiva de experiência, de acordo com evidências diretas fornecidas por Chapman, Gratz e Brown (2006). Quando todas as tentativas usadas pelo indivíduo para lidar com o problema (e.g., dor, sofrimento, etc.) não geraram soluções, o indivíduo pode ser levado a engajar-se numa forma extrema de esquiva de experiência: o suicídio (Baumeister, 1990; Chiles & Strosahl, 2005). Isto foi o que aconteceu com Nina no filme “Cisne Negro”. Ela respondeu de forma extrema às estimulações aversivas. Sobre isso, podemos notar que a esquiva de experiências pode criar condições para o surgimento de problemas clínicos que podem resultar na autodestruição, pois, para o indivíduo, essa passa a ser a única alternativa que lhe resta diante do intolerável sofrimento emocional. Baumeister (1990) comprovou que a grande maioria das notas de suicídio descreve a

libertação emocional como o propósito final de autodestruição, e que o suicídio pode então ser o último passo na tentativa de escapar de si mesmo.

Esse sofrimento, composto por uma rede de relações estabelecidas e mantidas por contingências ambientais, pode ser compreendido e analisado a partir de uma perspectiva comportamental.

Na visão analítico-comportamental, as causas de um determinado comportamento são investigadas a partir das contingências e não da mente ou de uma estrutura cognitiva. A perturbação não está na mente, mas nas condições ambientais às quais o indivíduo tem sido exposto. Portanto, a possibilidade de correção está nas contingências (Skinner, 1989/1995). Entende-se por contingência qualquer relação de dependência entre eventos ambientais ou entre eventos comportamentais e ambientais (Skinner, 1953/2007; Todorov, 1985), por exemplo, em uma contingência operante de dois termos ( $R \rightarrow S$ ): “a ocorrência da consequência depende da ocorrência da resposta” (Catania, 1993, p. 368, citado por de Souza, 2001). Assim, as contingências ambientais presentes na vida de Nina podem ser compostas pelo excessivo controle exercido pela mãe e pelas exigências do balé.

Como se pode observar no filme, Nina era uma jovem que vivia sob os cuidados e as vontades da mãe “frustrada”. Esta teve que deixar o balé muito cedo ao engravidar-se de Nina, dedicando-se à maternidade. A mãe demonstrava-se muito preocupada com a carreira de Nina, ou melhor, “àquela que eu abdiquei para tê-la”, a mãe dizia, responsabilizando Nina por essa abdicação. Isto é possível inferir com base no contexto do filme. Mediante a isto, Nina cresceu em um ambiente em que era controlada e manipulada pela mãe. O quarto de Nina era infantilizado, tinha vários ursos de pelúcia, borboletas como enfeites, etc. Suas vestimentas eram de cores suaves (branca, rosa ou cinza suave); geralmente, ao se deitar, a mãe colocava uma

caixa de música ao lado da cama para que Nina pudesse ouvir uma música relacionada ao contexto das bailarinas; a mãe ligava frequentemente para saber onde a filha estava, etc. Tratava-se, portanto, de um ambiente propício para que Nina se tornasse uma menina submissa, dependente, insegura, frágil, sem amigos, que não questionava a mãe e, portanto, um ambiente que favorecia a insensibilidade às contingências ambientais naturais, os déficits e excessos comportamentais.

Por meio de seu mundo imaginário, aquele ao qual somente Nina tinha acesso, ela conseguia, de fato, enfrentar a mãe e encontrar a liberdade, indicando uma possível função da crise. Podemos observar isto na cena em que Nina teve sua última crise ao chegar a sua casa. Nesta, ela agiu agressivamente (de forma verbal e não verbal) com sua mãe quando esta exigia explicações para o que estava acontecendo. Devido a essa crise, sua mãe tentou impedi-la de fazer o papel de rainha dos cisnes, mas Nina enfrentou a mãe, dizendo que aquela doce menina se foi. “Eu sou a Rainha dos Cisnes. Você é aquela que nunca saiu do lago”. Aqui, ela pareceu demonstrar firmeza em suas palavras e atitudes. Ao chegar ao local onde seria o grande espetáculo, Lilly, que de acordo com o diretor do espetáculo era a mais preparada para assumir o papel de cisne negro caso precisasse, estava se preparando para entrar no lugar de Nina. Esta assumiu o seu lugar, dizendo: “Eu vim para dançar e eu vou dançar”. O diretor, surpreso e também satisfeito ao perceber firmeza nas palavras de Nina, disse: “A única pessoa no seu caminho é você mesma. É hora de esquecer você. De se soltar”. Após Nina cair no palco, durante a sua primeira apresentação, justamente por “ter ficado em seu próprio caminho” (i.e., ela vê a imagem de seu próprio rosto na face de uma das dançarinas), Nina voltou ao camarim e lá encontrou uma Lilly imaginária. Entendendo que, como disse Thomas, precisava se livrar de si mesma, Nina atacou e matou a Lilly imaginária com um

pedaço de espelho e escondeu o corpo dela. Ao fazer isto, Nina se sentiu forte e viveu intensamente o Cisne Negro no palco, recebendo vários aplausos. Sentiu-se livre, perfeita ao conseguir fazer o papel de cisne negro tão maravilhosamente bem.

Ao voltar ao camarim e, logo, receber Lilly fazendo-lhe elogios pela linda apresentação, Nina se assustou, tomando consciência do que havia feito. Na verdade, ela havia ferido a si mesma, a sua própria história. Nina chorou dolorosamente ao tomar consciência e, logo, pôde viver a dor dessa descoberta apresentando a parte final da peça na qual o Cisne Branco, sentindo-se traído, se joga em um penhasco.

Ao final do espetáculo, o diretor satisfeito diz a Nina: “Minha princesinha, eu sempre soube que você conseguiria!”. Mas, quando o diretor viu o ferimento de Nina, ele perguntou a ela: “O que você fez?” e Nina respondeu: “Eu me senti (...) perfeita! Foi perfeito!”.

Em resumo, o presente filme conta-nos a história de uma luta constante pela perfeição, na qual grande parte dos comportamentos é mantida sob controle de contingências de reforçamento com excesso de controle e exigências. A perfeição passou a ser vista pela personagem Nina como uma fonte de sobrevivência; tudo tem que ser exatamente perfeito, mesmo que para isso seja preciso viver ao extremo. Ilustra-se uma história rígida na qual a personagem aprendeu a não aceitar errar, e o meio evoca e valida esse agir. Isto ficou claro em seus comportamentos verbais público e privado. Processos verbais privados podem resultar em distúrbios quando não balanceados pela aceitação, conscientização e habilidades baseadas em valores (Hayes & cols., 2008).

Diante dessas descrições e possíveis interpretações com base nas contingências sócio-verbais apresentadas durante o filme, a seguir serão apresentadas descrições mais detalhadas de padrões comportamentais apresentados pela



personagem Nina e das contingências ambientais que os estabeleceram e mantiveram.

## Capítulo 2. Padrões Comportamentais da Personagem Nina

Os analistas do comportamento entendem comportamento como uma relação entre o organismo e o ambiente (histórico e atual) em que ele vive. Comportamentos são, portanto, definidos como interações organismo-ambiente (Rico, Goulart, Hamasski & Tomanari, 2012; Skinner, 1953/2007; Todorov, 1989). São resultantes de um processo seletivo, abrangendo a história da espécie, do indivíduo e da cultura (Baum, 1994/1999; Skinner, 1981). O analista do comportamento considera sentimentos, somatizações, atitudes, emoções, valores e pensamentos como comportamentos emitidos por um organismo. São variáveis dependentes, resultantes de um processo interativo denominado de contingências. Entende-se por variáveis dependentes (VDs) as respostas emitidas pelo organismo. Estas podem ser mensuradas e dependem de certos eventos ambientais para ocorrerem, isto é, estão sob efeito de “causas ambientais”, sendo essas causas denominadas como variáveis independentes (VIs). Uma VI pode ser qualquer evento, situação do ambiente físico, social ou biológico que provoca modificações comportamentais no organismo. Assim, à medida que interagimos com o meio, estamos sujeitos a alterações comportamentais dependentes das VIs (ou seja, elas exercem algum tipo de controle sobre o nosso comportamento).

Quando respostas são emitidas por um indivíduo de forma repetida e consistente em uma ou diversas circunstâncias ambientais, aponta-se a existência de um padrão comportamental. Ao analisar atentamente os comportamentos apresentados pela personagem Nina, podem-se identificar alguns padrões comportamentais, como perfeccionismo, obsessividade (rigidez, insensibilidade às contingências), baixa autoestima, alta autoexigência, fusão cognitiva, etc. Identificar

padrões comportamentais amplia o conhecimento sobre a pessoa ou o cliente, favorece a investigação histórica e possibilita maior segurança quanto ao que pode e o que precisa ser mudado (Marçal, 2005). A Tabela 1 apresenta exemplos de contingências que modelaram e mantinham alguns padrões comportamentais da personagem Nina: relações repetidas entre algumas respostas (VDs) e variáveis ambientais antecedentes e consequentes (VIs).

<b>Antecedentes (VIs)</b>	<b>Respostas (VDs)</b>	<b>Consequências (VIs) e Processo Comportamental</b>	<b>Relacionado ao Padrão</b>
Regras (ordens, instruções) da mãe	Seguir as regras (comportar-se de forma fixa)	Aprovação e elogio (reforçamento positivo); Evitar discussões (reforçamento negativo)	Insensibilidade às contingências; esquiva de experiências aversivas.
Presença do diretor durante os ensaios do balé	Comportar-se de forma fixa, tal como exigido pela mãe (por exemplo, excessivo cuidado para realizar os movimentos)	Críticas por parte do diretor (punição positiva)	Sofrimento psicológico (o fazer que produz contingências aversivas em uma dada situação e contingências positivas em outra situação)
Ensaios do balé, após críticas do diretor	Ainda mais cuidado ao executar os movimentos	Intensificação das críticas por parte do diretor (punição positiva)	Ainda mais sofrimento psicológico; alta autocobrança; baixa autoestima; alta autoexigência
Em casa, com a mãe, não conseguir realizar os movimentos demonstrados pelo diretor.	Mente que conseguiu realizar os movimentos ao encontrar com o diretor	Evita punições (reforçamento negativo)	Esquiva de experiências aversivas.
Acidente da ex-bailarina	Chora; relata ao diretor que se sente culpada	Atenção do diretor (reforçamento positivo); diretor afirma que ela não é culpada (reforçamento	Esquiva de experiências aversivas

		negativo). Sentimento de alívio (da culpa)	
--	--	--	--

Quadro 1. Exemplos de contingências frequentemente apresentadas no filme “Cisne Negro”.

Por exemplo, Nina tinha uma história de reforçamento por se comportar (VD) de acordo com as regras – instruções, ordens – da mãe (VIs). O diretor do espetáculo, durante os ensaios, começou a liberar críticas/desaprovações (VIs) pela sua rigidez nos movimentos; com isso, Nina passou a tentar controlar ainda mais seus movimentos (VD), intensificando o problema. Assim, as estimulações verbais apresentadas pela mãe e pelo diretor podem, neste contexto, ser consideradas VIs pelo fato de exercerem controle sobre o comportamento de Nina, ou seja, produzirem um efeito sobre o mesmo. Com relação às regras emitidas pela mãe, ao segui-las, Nina recebia aprovação, elogios e, claro, evitava o contato com contingências aversivas (e.g., brigas, desaprovações). Já no caso do diretor, Nina passou a se cobrar e exigir intensamente para evitar as desaprovações constantes; ouvir do diretor que o que ela estava fazendo não estava “bom” ou estava “péssimo” era extremamente aversivo, pois sinalizava fracasso e/ou incapacidade.

Antes de dar continuidade a essas descrições, parece-nos necessário fazer um breve relato de características comportamentais comuns em indivíduos qualificados como perfeccionistas, pois isso pode ajudar àqueles que não têm um conhecimento desses eventos comportamentais.

Houaiss, Villar e Franco (2001) definem como perfeito aquele indivíduo que apresenta todas as qualidades; que não tem defeito; que é impecável e excelente em tudo que faz; a busca pelo perfeccionismo seria uma busca "patológica" em ser perfeito, afirmam os autores. Segundo Shafran, Cooper e Fairburn (2002), o perfeccionismo clínico pode ser definido como a busca por e a realização de

expectativas de realização extremamente exigentes, sem olhar para as consequências adversas que podem ser produzidas. A presença desse padrão perfeccionista pode ser, para muitas pessoas, sinônimo de sucesso, de autorrealização, de excelência, de qualidade, etc. Uma história de reforçamento poderosa contingente ao fazer de determinada maneira. No entanto, o que, geralmente, marca esse padrão comportamental é a tentativa obsessiva e recorrente de evitar erros, aliada ao medo de constatar a possibilidade de imperfeição inerente à condição humana, ao medo do fracasso. Sua busca não é pela vitória ou pelo sucesso, mas pela fuga ou esquiva da derrota e dos erros. Um pequeno erro ou falha geralmente é visto como uma grande falha. Assim, uma característica evidente nesse padrão perfeccionista é a autocobrança. O indivíduo perfeccionista se cobra muito e também é extremamente sensível à cobrança dos outros. Ao não admitir seus próprios erros, com medo de enxergar seus limites, tal indivíduo acaba tendo dificuldade em expor-se a situações nas quais sabe que pode estar sujeito à crítica e à avaliação dos outros (Bueno & Melo, 2007).

Esse indivíduo se comporta na tentativa de que, a todo e qualquer custo, as coisas que faz ou diz sejam correspondentes ao seu ideal (inatingível) de perfeição, estabelecido e mantido pelas contingências às quais o indivíduo foi e pode estar sendo exposto. Ele acredita que apenas pode ser aceito pelas pessoas caso seja impecavelmente perfeito, sem erros e sem fracassos (Bueno & Melo, 2007). Além disso, acredita que qualquer desvio é suficiente para acabar com todo o seu projeto, pois, para ele, é “perfeição ou fracasso”, “tudo ou nada”.

Alguns pensamentos frequentemente apresentados por esse tipo de população são: “Tenho que fazer o meu melhor”; “Vou refazer tudo até que fique perfeito”;

“Acho que nunca consigo realizar algo bom o bastante”; “Sinto que devo dedicar-me completamente; caso contrário, me sentirei péssimo”; dentre outros (Fontes, 2012).

Como já mencionado neste trabalho, o perfeccionismo é um padrão comportamental apresentado por Nina. Apesar de várias ocorrências comportamentais que caracterizam esse padrão comportamental serem funcionais (produzirem reforçamento) em muitos contextos, não o são em outros (não produzem reforçamento ou produzem punição) (Marçal, 2005). Por exemplo, Nina se esforçava ao extremo a cada movimento para desempenhar suas atividades perfeitamente, mas, por isso, na dança, Nina (N) era muito criticada pelo diretor (D) como podemos verificar nesse trecho:

D: “Obcecada para que saia perfeito, mas eu nunca a vi deixar-se entregar ao papel. Nunca! Tanta disciplina e para quê?”

N: “Eu só quero ser perfeita.”

D: “O quê?”

N: “Eu só quero ser perfeita.”

D: “Perfeição não significa apenas controle. Significa deixar-se levar. Surpreenda a si mesma para que possa surpreender o público. Transcenda! Poucas pessoas são capazes de fazer algo parecido.”

Nina se esforçava excessivamente para obter êxito e sucesso no trabalho, dedicando a maior parte de seu tempo à sua profissão de bailarina e, mesmo assim, parecia demonstrar insatisfação com seu próprio desempenho. Seu valor passou a ser condicionado ao desempenho, assim como tudo que podia receber do outro: até mesmo afeto e aceitação foram contingentes ao fazer bem feito. Outro exemplo do filme que mostra uma característica desse padrão é quando Nina, em casa, ao tentar fazer os movimentos que o diretor havia ensinado durante os ensaios e não conseguir

finalizar, disse à sua mãe: “Eu vou falar com ele amanhã. Eu vou dizer que terminei”. Pode-se notar que o dizer aos outros que não conseguiu fazer o que deveria fazer, era para Nina aversivo, e, para evitar entrar em contato com essa estimulação aversiva (assumir para ela mesma e para os outros que não foi perfeita), escolhia mentir e assim ela fazia. Ela simplesmente mentia com a função de evitar a punição e a perda de reforçadores.

Essa busca pela perfeição “idealizada” foi aos poucos transformando a vida pessoal e profissional de Nina. Quando, por um instante, alguma coisa não acontece como o esperado pela própria pessoa ou sinaliza fracasso, como nesse último exemplo, a pessoa tende a se sentir frustrada, triste, agressiva e/ou culpada (Bueno & Melo, 2007). Em vários momentos do filme, Nina se comportou agressivamente, tanto física como verbalmente, sinalizando variáveis relevantes na relação dela com a mãe. Por exemplo, quando sua mãe tentou impedi-la de sair com Lilly; quando, no dia do evento, sua mãe a trancou no quarto na tentativa de impedi-la de se apresentar como a Rainha dos Cisnes, dentre outros. Nesse último exemplo, Nina gritou, empurrou a mãe, destrancou a porta e disse: “Eu sou a Rainha dos Cisnes! Você é aquela que nunca saiu do lago”. Aqui é importante apontar a mãe como protagonista nessas contingências, pois o comportamento agressivo de Nina pode ter sido modelado (no sentido de aprendido por modelação ou por observação), ou simplesmente consistir em um contracontrole apresentado por Nina diante do excesso de controle que a mãe operava sobre ela. O contracontrole é o comportamento de escapar ao controle aversivo. De acordo com Skinner (1974/2006), o indivíduo que é assim controlado passa a agir de maneira que o possibilita escapar de tal controle. Ele age a fim de enfraquecer ou destruir o poder controlador, ou melhor, ele se opõe ao controle com contracontrole. Skinner (1982)

ênfatiza que, quando o indivíduo toma consciência das variáveis que exercem controle sobre o seu comportamento, ou seja, ao ser capaz de analisar as contingências envolvidas na situação, ele será capaz de exercer o contracontrole. A ACT, como uma proposta terapêutica, pode ajudar o indivíduo a tomar consciência das variáveis de controle e assim ajuda-lo a agir satisfatoriamente, contracontrolando as situações aversivas (o controle) que o cercam.

Nina tendia a concentrar seus esforços no trabalho, negligenciando qualquer evento que se mostrasse como “uma pedra em seu caminho” nessa busca à perfeição, sejam a família, os amigos, sua própria saúde (por não se alimentar direito), etc. As contingências da relação com a mãe foram muito eficazes para o estabelecimento desse padrão comportamental. Fica evidente como a mãe a treinou para isso, de forma que parece não terem sido oferecidas outras fontes de reforçamento ou “formas de viver”.

Comportamentos como o evitar sentir-se frustrada, as esquivas de falhar, de não ter sucesso, de perder o papel foram comportamentos estabelecidos pela mãe que, inclusive, afirmou: “O papel tem que ser seu”. Nessas tentativas, a “pessoa perfeccionista” se desdobra, dá o máximo de si para alcançar seu objetivo; o problema pode ser observado quanto ao “equilíbrio” de vida dessa pessoa, pois, quando o limite de suas energias é ultrapassado, aparecem prejuízos significativos para a saúde física e mental. Esse “equilíbrio” aqui mencionado pode ser descrito basicamente como uma maneira de viver no meio termo (aceitar errar; aceitar a ideia de que “hoje eu estou triste e amanhã eu posso estar feliz”, etc.), ao invés de viver nas extremidades (e.g., tudo ou nada; sempre ou nunca; etc.). Assim, vivendo ao extremo, Nina, com o alto nível de autoexigência para ser perfeita (i.e., forma encontrada por ela de responder às contingências aversivas intensas), começou a



desenvolver uma série de comportamentos tidos como problemáticos: alucinações auditivas e visuais, autolesões (arranhar-se), vômitos, etc. Os comportamentos alucinatórios foram acontecendo na vida de Nina de forma cada vez mais intensa à medida que se aproximava ao dia da estreia do espetáculo. Ela, na verdade, respondia claramente às contingências de excesso de controle da mãe, das expectativas altas e pontuais da mãe para ela ser perfeita e protagonista do instituto de dança.

Algumas respostas “problemáticas” observadas em Nina foram idas constantes ao banheiro para vomitar ou ver em outras pessoas sua própria imagem. Em uma cena, ao chegar a casa, Nina foi a um quarto onde a mãe pintava quadros, e lá ela viu as pinturas dos quadros movimentando-se e produzindo sons. Nisso, assustada, correu para o seu quarto e lá os comportamentos alucinatórios intensificaram-se ainda mais: seu corpo se deformou, seus olhos ficaram avermelhados e, de forma agressiva, impediu a entrada da mãe no quarto. Logo atrás do ombro, local onde Nina costumava arranhar-se, ela retirou uma suposta pena de cisne negro, etc. Esta condição ilustra um surto psicótico: auge do padrão de fusão cognitiva.

Geralmente, um indivíduo que, ao longo de sua história, não foi exposto a contingências de reforçamento social positivas de forma não somente contingente ao seu desempenho (i.e., não teve relações em que houve expressão de afeto e valorização, independentemente do que fez), apresenta o sentimento de baixa autoestima, não estando “bem emocionalmente”, como no caso de Nina. Para Álvarez (1996/2002), o sentimento de autoestima consiste da forma com que o indivíduo se vê, da avaliação que faz de si mesmo. A autoestima envolve a aprendizagem de valor pessoal como: acreditar, respeitar e confiar em si, o como a pessoa se vê. É a confiança e o respeito por si mesmo aprendidos a partir das

contingências sociais e da disponibilização de reforçadores sociais (Guilhardi, 2008). A autoestima é o produto de contingências de reforçamento positivo de origem social e, de acordo com Guilhardi (2008), o fundamental para o desenvolvimento da autoestima é o reconhecimento que os pais expressam ao filho pelos seus comportamentos. A relação com a mãe parece ter sido bem negligente nisso, já que o seu valor dependia do quanto poderia tornar-se uma bailarina de sucesso – amor condicional. Nina estava sempre muito insatisfeita consigo mesma, se autolesionando e se julgando. Por exemplo, desde quando soube da saída de Beth do papel de rainha dos cisnes, lamentou a saída dela e, na noite em que foi apresentada à sociedade como a futura “Rainha dos Cisnes”, ouviu de Beth algumas provocações que a fizeram sentir-se culpada. Entretanto, o que mais mexeu com Nina foi saber, no dia seguinte, que Beth havia se jogado na frente de um carro. Nina sentiu-se culpada como se fosse a responsável pelo ocorrido com Beth, sugerindo que ela aprendeu a se sentir responsável pelo que os outros sentiriam. O sentimento de baixa autoestima pode ser desenvolvido/aprendido por pessoas que sofrem punições sociais relacionadas à não aceitação ou à aceitação condicional, pessoas estas que geralmente são inseguras, criticadas, indecisas e que buscam agradar os outros. Geralmente, são pessoas que tendem a ser perfeccionistas, querem estar no controle de tudo (no caso de Nina, o padrão controlador foi também o modelo da mãe), culpam o outro como o causador dos problemas, temem correr riscos, enxergam as situações de forma negativa, preocupam-se demais com o julgamento dos outros (e.g., “O que vão dizer/pensar sobre mim?”).

Vale ressaltar que, para Guilhardi (2008, p. 8), “a pessoa com boa auto-estima aprende a exercitar o auto-reconhecimento: discrimina que é capaz de emitir comportamentos e que é capaz de produzir consequências reforçadoras para ela”.

Nessa condição, torna-se fundamental o autoconhecimento, pois, como descrito por Skinner: “O autoconhecimento tem um valor especial para o próprio indivíduo. Uma pessoa que se ‘tornou consciente de si mesma’, por meio de perguntas que lhe foram feitas, está em melhor posição de prever e controlar seu próprio comportamento” (Skinner, 1974/2006, p. 31).

Seguindo essa análise, quando Nina foi ao hospital visitar Beth, e também devolver seus objetos pessoais, Beth a culpou por ter roubado suas coisas, mas Nina respondeu: “Não! Eu quero ser perfeita como você!”. O perfeccionista sente-se inferior – e realmente é inferior em relação ao que se cobra.

Outro exemplo de padrões perfeccionista e, também, obsessivo pode ser observado quando Nina colocou sobre a mesa objetos como: carteira de cigarros, lixa de unha, batom, etc. Ela colocou-os com todo cuidado para que ficassem em uma posição exatamente perfeita. Na maioria das vezes, a pessoa tida como perfeccionista consegue seu objetivo, porém o esforço e o tempo gasto para alcançá-lo são sufocantes ou, até mesmo, destrutíveis. Isto pode ser visto claramente no final do filme, quando Nina pôde fazer o papel de cisne negro como poucos, inclusive o diretor, esperavam vê-la fazer. Surpreendendo o público e toda a equipe do espetáculo, ela recebeu muitos aplausos pela excelente apresentação e, então, afirmou: “Eu me senti... perfeita! Foi perfeito!”. Ela pôde sentir-se livre e perfeita. Embora tenha conseguido atingir seu objetivo de se tornar a “Rainha dos Cisnes”, também foi além de suas limitações como ser humano, tirando sua própria vida e, assim, encontrou liberdade. De acordo com Charpman e cols., (2006), o autoferimento se correlaciona com a esquiva de experiência. Esta pode fortalecer o surgimento de problemas comportamentais que podem levar à autodestruição que, por sua vez, torna-se a única alternativa diante do intolerável sofrimento psicológico.

A partir das descrições aqui realizadas, serão apresentadas algumas propostas de intervenção para o caso de Nina.

### **2.1. Propostas de Intervenção de Acordo com a ACT**

Com base nas interações de Nina com seu meio ambiente, alguns padrões comportamentais puderam ser identificados, especialmente o padrão perfeccionista. Nota-se o quanto o meio social em que ela estava inserida pôde estabelecer e manter a ocorrência de respostas emocionais tão complexas como as apontadas no tópico anterior. Essas respostas, provavelmente, foram frutos de pequenas relações inicialmente estabelecidas, as quais, a partir de novas interações organismo-ambiente, propiciaram o estabelecimento de novas relações, cada vez mais complexas. Com isso, amplia-se a rede de relações e, claro, dificulta-se a compreensão de sua natureza ou origem. Desta forma, frequentemente, nem o próprio organismo, o sujeito da interação, é capaz de descrever o porquê de ele responder de certa maneira na presença de certos estímulos, mas não na presença de outros estímulos. Costuma-se observar essa dificuldade para responder a questões tais como: “por que gosto de dançar, mas não de cantar?”; “como aprendi a ser do jeito que sou?”; etc.

Assim, a ACT, como proposta terapêutica baseada na Análise do Comportamento, poderia propor como intervenções clínicas para o caso de Nina questões amplas que a possibilitassem entrar em contato com as contingências ambientais, assim como metáforas ilustrativas que tivessem significado pessoal para a cliente. O primeiro passo nessa direção envolveria a promoção de desesperança acerca da resolução daquilo que Nina julgaria ser o problema, pois o caminho que estava percorrendo, como o de controlar seus eventos privados (e.g., ansiedade,

raiva, etc.), não estava produzindo soluções, mas somente intensificado o sofrimento psicológico que já lhe era intolerável. O terapeuta poderia visar a construção de um contexto interacional que favorecesse a cliente a perceber como o contexto sócio-verbal no qual ela encontrava-se inserida estava constituindo a si mesma. Isso poderia ser feito com colocações do tipo: “Quando isso acontece, como você se sente?”; “Isso é frequente?”; “Como é para você sentir assim (insegura, incapaz, etc.)?”; “Como você acha que outras pessoas sentiriam ao passar por uma situação semelhante?”; “Voltando ao que você sente quando é exposta a uma determinada situação, geralmente, como você reage, responde quando se sente assim?”; “Ao fazer da forma como faz, você acha que resolverá o problema?”; “Tem funcionado essa forma de se comportar?”; “Quais os resultados?”; dentre outras.

Além disso, seria possível alcançar o objetivo desse primeiro passo ao trabalhar com a seguinte metáfora (Hayes, Kohlenberg & Melancon, 1989):

“Imagine um grande campo. Você está com os olhos vendados com algumas ferramentas dadas e lhe é dito para correr através do campo. No entanto, sem você saber, existem buracos neste campo. Eles estão amplamente espaçados na maioria dos lugares, e mais cedo ou mais tarde, você acidentalmente cai dentro de um. Agora, quando você cai no buraco, você começa a tentar sair. Você não sabe exatamente o que fazer, assim você pega a ferramenta que parece ser mais útil e você tenta sair. Infelizmente, a ferramenta que lhe foi dada é uma pá. Assim, você cava. Mas cavar é uma coisa que faz buracos, e não um meio de sair dele. Você pode tornar o buraco mais fundo ou mais largo ou podem existir outros tipos de passagens que você pode construir, mas você provavelmente permanecerá neste buraco. Assim você tenta outras coisas. Você pode tentar descobrir exatamente como caiu no buraco. (...).

Mesmo que você soubesse de cada passo dado, isto não tiraria você do buraco”.

Neste contexto, seria importante levar a cliente perceber que precisava livrar-se da determinação de buscar maneiras de cavar seu caminho de saída e aceitar que está no buraco. A direção estabelecida e mantida não a estava ajudando, ou seja, ela deveria perceber que não havia forma de prosseguir até que começasse a encarar o fato de que não há caminho de saída dada a forma como estava agindo. O terapeuta pode, com o uso dessa metáfora, levar a cliente a entrar em contato com as contingências históricas e atuais de sua vida, atentando-se para as respostas verbais e não verbais emitidas pela cliente durante as sessões, pois estas são dicas importantes para o profissional perceber o efeito da presente interação sobre os comportamentos da cliente e, assim, programar novas contingências que favorecerão o sucesso terapêutico. Esse atentar às dicas é fundamental e deve ser constante, independente da estratégia ou procedimento empregado pelo terapeuta durante a sessão.

Além do uso da metáfora, o terapeuta poderia solicitar uma tarefa de casa à cliente, como: “Tente monitorar seus pensamentos, suas reações emocionais esta semana. A meta disso não é mudar o que está fazendo, e sim perceber o que faz e também o que sente ou pensa”. Com isso, o terapeuta poderia ajudar Nina a entrar em contato com algumas contingências e levá-la a perceber que o fazer de determinada forma estava produzido certas consequências, que estas tinham estabelecido e/ou mantido certos eventos comportamentais e que não seria tentando controlá-los que ela resolverá o problema.

Ao promover a desesperança criativa, o segundo passo seria ajudar Nina a identificar as contingências que a tinham levado a tentar se esquivar de seus sentimentos, conscientizando-a de que a tentativa de controle imediato de aspectos

comportamentais era ineficaz, tornando-se um círculo vicioso. Como sabemos, embora Nina ainda não tivesse essa consciência, todo comportamento está sob controle de eventos ambientais, e são sobre estes que devemos trabalhar para que mudanças comportamentais venham a ocorrer, e é a partir dessas mudanças que a probabilidade do sentir também pode ser modificada. Esse propósito pode ser alcançado por meio de questões do tipo: “O que, geralmente, acontece para você sentir assim?”; “Quando, geralmente, você sente isso?”; “Quando alguém diz que o como você faz está errado, como você se sente?”; “Dê-me um exemplo de uma situação em que sentiu-se culpada (cobrada, ansiosa ou angustiada)”; etc. Além dessas colocações, o terapeuta poderia apresentar o seguinte exercício de conscientização: “Vou apresentar a você algumas sentenças e não quero que você pense sobre elas”. Por exemplo: “Não pense em sua mãe agora” ou “Não pense em uma bola. Não pense” (dá-se alguns segundos à cliente). “Você pôde não pensar?”. “Será por quê?”. Com esse exercício, a cliente pode perceber que eventos privados não são controláveis diretamente e sim sentidos e/ou pensados. Quanto mais eu digo que não quero tê-los, mais os terei. Se você não quer tê-los, os terá, disseram Hayes e cols. (1989). Esses eventos não são você, o eu. Eles são comportamentos e, portanto, produzidos pelo meio. Isso não significa que a cliente deveria culpar-se pelos eventos que ocorrem em sua vida, mas de alertar que ela é capaz de interagir com tais eventos de formas variadas. Nesse ponto, com base nas descrições de Hayes e cols. (1989) e no como os mesmos empregaram metáforas para ilustrar contingências histórias e/ou atuais da vida do indivíduo, a metáfora do “Tigre faminto”, se colocada adequadamente, poderia ser benéfica à cliente Nina:

“É como você viver na presença de um filhote de tigre que se encontra muito faminto, e constantemente você acredita que será devorado por esse filhote.

Para evitar isso, você dá a ele pedaços de carne. Enquanto ele está alimentado, este o deixa em paz. Esse filhote cresce e fica mais perigoso a cada dia, e você o alimenta cada vez mais para evitar ser comida por esse tigre (é o que parece a você). Aos seus olhos, ele mostra-se mais forte a cada vez que o alimenta. Até quando você o alimentará? Você parece cansada e abatida a cada dia, parece estar perdendo as forças e domínio de sua vida. Está deixando de cuidar de você para alimentar esse tigre que cada dia fica mais robusto”. Como descrito nessa metáfora, “o tigre que você alimenta são seus sentimentos negativos que, quando alimentados (ao tentar controlá-los), tornam-se fortes e dominantes, e você mantém a esperança de que se continuar a alimentá-los, e tentar só mais um pouco (e um pouco mais), eventualmente, eles o deixarão em paz”.

O que se sabe, e a cliente Nina precisaria perceber, é que quanto mais ela alimentasse o “tigre”, mais força ele adquiriria e mais domínio de sua vida ele teria, até que a cliente perdesse o controle de sua vida. O modo como Nina era capaz de perceber/responder ao mundo à sua volta era, simplesmente, a maneira pela qual pôde aprender até então, isto é, seus comportamentos eram o resultado de contingências de reforçamento às quais foi exposta. Na visão de Skinner (1974/2006), o que caracteriza a maneira como os organismos percebem (ou respondem a) aspectos do ambiente são as contingências de reforçamento a que foram submetidos ao longo de sua vida. “O que é percebido se constrói na história das relações entre o organismo e o seu mundo” (Rico & cols., 2012, p. 44). Nina, então, percebia o mundo da forma como percebia por causa de sua história de reforçamento. Assim, para que haja modificações nesse responder perceptual, seria



necessária a programação de novas contingências que possibilitassem Nina discriminar os eventos responsáveis por esse responder.

Nina, aparentemente, no início do filme não demonstrava clareza do forte controle que a mãe exercia sobre ela, ou seja, com as poucas oportunidades ou a ausência de treinos de auto-observação, de autoconhecimento, ela não era capaz de descrever as contingências que produziam sentimentos desagradáveis (angústia, altos níveis de autocobrança e autoexigência, etc.). Talvez, algumas contingências que estimularam Nina a pensar sobre a pessoa que ela estava se tornando, aos 28 anos de idade, foram as saídas e conversas com Lilly e as estimulações verbais apresentadas pelo diretor (e.g., “Quando chegar em casa, tente se masturbar”; “Você tem que se soltar”; etc.). Assim, intervenções que conduzissem Nina a praticar a auto-observação e, claro, a identificar e descrever as contingências que estavam exercendo controle sobre o seu comportamento (os sentimentos desagradáveis) poderiam ajudá-la a encontrar um caminho ou direção diferente da empregada por ela até então, conscientizando-a que lutar, brigar consigo mesma ou contra o seu próprio sentir não resolveria o que tem sentido, e que, especialmente, para que se pudesse estabelecer contato com novas contingências, seria preciso dar um primeiro passo (emitir uma resposta); caso contrário, isso poderia nunca ocorrer.

Um terceiro ponto importante para a elaboração dessa proposta de intervenção é promover a separação entre a pessoa que se comporta e o comportamento. Isto se torna viável ao modelar um repertório comportamental no qual Nina não se definisse unicamente pelo padrão perfeccionista (ou somente como a bailarina de “O Lago dos Cisnes”), por exemplo. Ela poderia ser definida por um conjunto de outros comportamentos ou padrões comportamentais, mas devido à ênfase que foi dada a certas ocorrências comportamentais, passou a se autodefinir

dessa forma unicamente. O terapeuta poderia conduzir essa intervenção da seguinte forma: “Como você se autodefine? Em quais situações? Como é ser uma pessoa assim? Gostaria de ser diferente? Como?”; “Como os outros (a mãe, os colegas ou o diretor) a definem?”; etc. Poderia também empregar a metáfora:

“Imagine uma casa cheia de móveis. Esses móveis não são, e nunca poderiam ser, a casa. Os móveis são os objetos que enfeitam essa casa. Um nunca poderá ser o outro. Você é a casa, mas não os móveis (ou os pensamentos e sentimentos). Seus pensamentos e sentimentos são os móveis, mas não a casa (ou você). Desta forma, assim como os móveis não são a casa, seus pensamentos e sentimentos não são você. Eles, os eventos privados, são resultantes de suas experiências”.

Portanto, os sentimentos e os pensamentos devem ser vistos de um contexto diferente: eles não são você. A pessoa que se comporta é caracterizada por diferentes características comportamentais e não somente por um comportamento ou um único conjunto de ocorrências comportamentais. Por exemplo, a pessoa que frequentemente diz: “Nunca posso errar”; “Tenho que ser perfeita”; “Tenho que obedecer sempre”; etc., acaba por limitar (e muito) o seu repertório comportamental para lidar com diferentes situações, apresentando-se uma rigidez comportamental. Como o comportamento é mutável e multideterminado, estamos sujeitos a constantes modificações à medida que interagimos com o ambiente. Nessa interação, podemos entrar em contato com contingências aversivas ou não e, claro, podemos sentir-nos alegres ou tristes, ansiosos ou tranquilos, dentre outros sentimentos. O que vai determinar esse sentir positivo ou negativo são as contingências ambientais presentes e passadas às quais estamos sendo ou fomos expostos ao longo da vida, e não, necessariamente, o que “eu quero” sentir. Nem sempre temos consciência das

variáveis à nossa volta e, às vezes, mesmo tendo consciência, não sabemos como agir para “sentirmo-nos bem”. Compreender todas as variáveis relacionadas com determinados comportamento é difícil ou praticamente impossível, dada a multiplicidade de contextos a que o indivíduo é exposto ao longo de sua vida (Rico & cols., 2012).

Uma vez que o indivíduo é capaz de perceber que tentar controlar seus próprios sentimentos não resolverá o problema, assim como identifica contingências que produzem tais sentimentos e discrimina entre o eu e o comportamento, torna-se importante ajudar o indivíduo a identificar quais os valores e as direções que almeja seguir e cultivar que favorecerão a ele obter um maior controle de sua própria vida.

Desta forma, seria extremamente importante falar dos valores e direções que Nina espera seguir na vida, especialmente porque é perceptível no filme que ela não teve muito poder de escolher sobre qual direção seguir, quais objetivos alcançar, mas, sim, escolheram por ela. Como a mãe não pôde seguir a carreira de bailarina, ela direcionou a filha a alcançar o que ela, a mãe, tanto desejava alcançar. Assim, as consequências reforçadoras que Nina pôde receber em sua vida, provavelmente, foram em decorrência de respostas que ela apresentava na direção escolhida pela mãe e tentativas que diferiam desse propósito da mãe, provavelmente, eram seguidas de punição. Diante disso, essa etapa apresentada pela ACT seria fundamental no caso da personagem Nina em que, supostamente, durante seus 28 anos de idade, ainda não tivesse ouvido sequer um verbal, especialmente da mãe, do tipo: “O que você gostaria de ser?”; “Qual direção gostaria de seguir?”; “O que tem feito atualmente é o que gostaria de fazer?”; “Já experimentou fazer coisas diferentes do que têm feito?”; “Como você imagina que seria?”; etc. Estas, portanto, seriam questões interessantes de serem trabalhadas com Nina. Sobre isso, de acordo com Hayes,

Strosahl e Wilson (1999), o cliente não precisa explicar ou justificar os seus valores ao terapeuta. Este pode apenas ajudá-lo a descrever de maneira clara quais seriam esses valores. São os valores do cliente que estabelecem o plano de trabalho do terapeuta. Sem eles, não haverá proposta terapêutica (Zilio, 2011). Assim, uma ação passa a ter valor/importância quando está de acordo com os valores do sujeito e a não ter quando vai além desses valores de alguma forma. Os valores são frutos de sua história de vida, isto é, são resultantes de uma história de contingências de reforçamento.

Encorajar Nina a abandonar a luta contra seus sentimentos e a aceitá-los seria o próximo passo. Para Hayes e cols. (1999), praticar a aceitação e a difusão cognitiva significa “caminhar por pântanos de ansiedade, perda, tristeza e confusão” (p. 161). Os valores fornecem o contexto que explica porque essas experiências difíceis estão sendo contatadas. Assim, a luta não deveria ser em como “melhor” controlar seus próprios sentimentos, mas sim em “como” aprender a lidar com as contingências arranjadas pela mãe. Estimulá-la a se expor a novas contingências, a enfrentar eventos antes evitados, assim como trabalhar sua assertividade em relação às regras impostas pela mãe, também parecem fundamentais no presente caso. Ela, dessa forma, não estaria lutando contra seu próprio sentir, mas sim “respeitando-o”, uma vez que sentir é uma resposta do organismo produzida por determinadas estimulações, e o que deve ser trabalhado ou alterado são as contingências ambientais que têm demonstrado ser funcionais para o estabelecimento e manutenção de seus padrões comportamentais. O emprego da metáfora “Cabo de guerra” poderia auxiliar nesse objetivo:

“É como estar engajado em um cabo de guerra com um monstro. Entre o monstro e você, há um abismo. Você sente que a meta é ganhar o cabo de

guerra, ou você será destruído. De maneira que você luta e continua a lutar para não perder essa batalha. Nosso propósito aqui é orientá-lo em direção a uma meta diferente. Queremos te ajudar a soltar a corda. (Se a cliente perguntar “Como é que eu faço isso?” responda “Bem, eu não sei. Mas o primeiro passo é ver que o cabo de guerra não pode ser ganho. Fora dele, alguma outra coisa será possível?”). De acordo com Hayes e cols. (1989), a única maneira de o cliente parar de lutar com o que sente ou pensa é se ele passar a ver esses eventos de um contexto diferente do que é o usual.

Ao final deste passo, seria importante observar a quebra dos processos de aprendizagem desenvolvidos em contextos sócio-verbais em que Nina estava inserida, possibilitando a ela aceitar e reduzir a esquiva experiencial. Se acaso isso não for observado, seria importante reavaliar a interação terapeuta-cliente, na tentativa de identificar outros possíveis eventos ambientais que poderiam exercer controle sobre o comportamento de Nina, pois a continuação da esquiva pode sinalizar que o que está mantendo a ocorrência do comportamento ainda não foi identificado, como previsto, e que novas contingências precisam ser arranjadas pelo terapeuta para que possibilitem tal descoberta.

Por fim, o compromisso com a mudança é necessário para o sucesso terapêutico. Uma vez que Nina tivesse conhecimento das variáveis que exerciam controle sobre a sua vida; e adquirisse repertório para a discriminação de eventos ambientais e comportamentais, consciência das contingências reforçadoras e de punição a que foi exposta e capacidade para aceitar que, ao ser exposta ao meio, estava sujeita a constantes mudanças comportamentais, sejam elas positivas ou negativas, com a ajuda do terapeuta, ela poderia estabelecer o compromisso com a direção apontada como relevante no processo terapêutico. Isto pode ser alcançado

com discussões como: “Você pode fazer um compromisso e mantê-lo?”; “O que especificamente você poderia fazer esta semana que a ajudaria a enriquecer sua vida?”; “Você faria um compromisso, mesmo sabendo que poderá não cumpri-lo?”; “Como você se sente quando não consegue manter seus compromissos?; E quando consegue mantê-los, como se sente?”; etc. Estas e outras questões poderiam ajudar a cliente a comprometer-se com a mudança comportamental na direção relevante.

Todos os passos aqui descritos são importantes e devem ser alcançados, embora, durante a interação terapeuta-cliente, eles não devam ser cumpridos com rigidez por parte do terapeuta, mas com naturalidade e sob efeitos de consequências ou dicas apresentadas pela cliente. Nas sessões iniciais, especialmente, o terapeuta precisa mostrar-se genuíno, caloroso, empático e não diretivo (Hayes & cols., 1989). O mais importante é uma interação positiva durante a sessão terapêutica. Esta, sim, deve ser rica e produtiva.

Portanto, diante da proposta da ACT, o que se pretendia ao final do processo de Nina é que se verificasse a ocorrência de aceitação de sentimentos, a redução de esquiva emocional e o enfraquecimento da fusão cognitiva por parte da cliente (i.e., Nina discriminaria quando estava respondendo literalmente às experiências privadas), refletindo em diminuição de sua autocobrança, autoexigência, dentre outros eventos comportamentais sob controle aversivo. Dessa forma, Nina poderia expor-se a novos processos de aprendizagem, adquirir um repertório de assertividade de forma que não precisasse chegar ao extremo, indo além de suas limitações como ser humano.

## Considerações Finais

A ACT visa promover aceitação de determinados eventos privados de forma a ensinar o indivíduo a não engajar em tentativas de controle diretamente de tais eventos, embora culturalmente sejamos ensinados a tentar exercer esse controle e a esquivar de determinadas situações na tentativa de “sentirmo-nos bem” e de evitarmos a dor. Assim, a ACT tem por objetivo levar o indivíduo a perceber que tentar controlar suas emoções não é o caminho que o possibilitará encontrar soluções para os problemas existentes em sua vida. A fonte que gera essas estimulações aversivas não está no próprio comportamento, na VD, mas, como dito, nas variáveis ambientais, nas VIs. Estas, sim, são as causas de nossas respostas emocionais, sentimentos ou pensamentos.

Eventos privados não são acessíveis diretamente ao outro, mas somente ao indivíduo que os produz. Eles são produzidos pelas contingências às quais o indivíduo é exposto. São respostas produzidas por meio da interação organismo-ambiente, acessíveis diretamente apenas ao próprio organismo que se comporta privadamente. Uma vez que o organismo é capaz de sentir porque foi e/ou é exposto a constantes interações com o meio social, e que o sentir como comportamento é um evento dependente de estimulações antecedentes e/ou consequentes para sua ocorrência, não há maneira de se obter controle de sua vida ao tentar controlar diretamente esse sentir. Este não pode ser usado como a causa de si mesmo ou como o agente causador de outros comportamentos, mas deveria ser entendido como causado por algum evento ambiental, o qual deve ser identificado, descrito, analisado funcionalmente para que seja compreendido e então controlado. Como dito, dessa forma, o indivíduo tem mais chance de compreender e exercer controle sobre os reais

eventos causadores dos sentimentos e tornar-se capaz de responder aos porquês que constantemente emitimos quando não somos capazes de compreender algum evento e que tanto pode nos inquietar: “Por que eu sou desse jeito?”; “Por que isso acontece comigo e não com o outro?”; “Por que eu tenho medo disso?”; “Por que toda vez que eu digo isso, minha mãe fica brava, grita comigo?”; etc.

No entanto, ao invés do indivíduo tentar controlar diretamente a ocorrência de tais eventos, a ACT se propõe a ajudar o indivíduo a perceber e aceitar que, dependendo das contingências às quais ele foi ou está sendo exposto, é natural que determinados eventos comportamentais sejam produzidos, e que, se isso é desagradável, gera desconforto, ou é intolerável, é sinal de que alguma coisa não está “legal”, e que essas contingências precisam ser alteradas para que mudanças comportamentais possam ocorrer. Analisar as contingências ambientais responsáveis por esse sentir, identificar contingências que estão operando (ou inferir as que podem ter operado), quando se depara com determinados eventos comportamentais em andamento, é que permitirá possíveis soluções (de Souza, 2001), ou seja, alterando-se determinadas condições ambientais, é possível modificar os comportamentos (dentre eles, o sentir).

A resistência à mudança pode ser grande, e isso é claramente verificada no caso de Nina, uma vez que o que pôde experienciar foi basicamente essa história de seguir regras e com pouca exposição às contingências de modelagem de outros repertórios. Regras, inicialmente, podem facilitar a aquisição, mas o indivíduo, a depender de quanto e do tempo em que ele ficou sob controle delas, pode tornar-se insensível às contingências naturais e isso pode gerar dependência do mesmo às instruções, regras apresentadas pelo outro para a execução de algo. Além de gerar dependência, as regras podem também levar o indivíduo a ter dificuldades na tomada



de decisões, em variar comportamento (ser criativo), etc. O indivíduo pode dizer que vive “bem” por ainda não ter vivido/experimentado outras coisas na vida. Ele pode estar vivendo um sofrimento psicológico extremo e culpando a si mesmo por sentir o que sente ou, até mesmo, pode achar que o que tem sentido faz parte da vida e que todos nós precisamos passar por isso: “É normal”. Quando, na verdade, o que sente ou acha que sente é produto do meio no qual o indivíduo está inserido. O sentimento não vem do nada e nem de dentro do indivíduo; muito menos deve ser controlado diretamente. Estes são eventos privados produzidos na interação organismo-ambiente e, como descrito neste presente trabalho, levar o indivíduo a perceber que lutar contra esses eventos privados, não resolverá o problema, mas só o agravará, é crucial dentro da proposta terapêutica da ACT. São também pontos cruciais para o sucesso terapêutico (i) identificar e descrever contingências, conscientizar-se, aceitar seus próprios eventos comportamentais como um produto e não como causa; (ii) levar o indivíduo a identificar ou construir seus próprios valores, pois de acordo com Hayes e cols. (2008), os valores são escolhidos, e não devem ser impostos ou escolhidos pelo outro, e (iii) a partir dos valores, estabelecer o compromisso com a mudança, com o experimentar novas contingências, dando-lhe a oportunidade de agir diferentemente, de experimentar novas situações. Esse conjunto de eventos fará sentido ao verificar modificação tanto no relato do cliente como no comportamento não verbal emitido pelo mesmo durante as sessões. Assim, ao comparar os relatos apresentados no início do processo (e.g., “Eu não quero sentir isso” ou “Eu não consigo controlar o que estou sentindo”) com aqueles apresentados após a intervenção e que se espera obter (e.g., “Eu sinto raiva toda vez que minha mãe fica me dando ordens, regras” ou “Hoje, sei que não é tentando controlar o que sinto que poderei resolver os meus problemas. A solução não está dentro de mim,

mas fora, na interação”), e o terapeuta perceber a modificação esperada, pode-se inferir sucesso terapêutico com base nesses relatos, sendo estes, claro, com certa frequência ou regularidade para que possa fazer sentido. Ou melhor, como afirmaram Hayes e Wilson, em 1994, o sucesso pode ser verificado com a redução da esQUIVA emocional e o aumento da habilidade de assumir e manter compromisso com a mudança comportamental.

Resgatando ou esclarecendo o objetivo desse trabalho, que é o de apresentar uma análise dos padrões comportamentais ou uma ilustração de como o modelo da ACT pode explicar a ocorrência de certos comportamentos, especificamente aqueles apresentados pela personagem Nina, pode-se supor que Nina emite um conjunto de comportamentos governado por regras. Observa-se uma ausência de novas habilidades, e com isso uma dificuldade em variar, em fazer diferente do que já tem feito. Ela fica repetindo, repetindo, e esse repetir produz consequências aversivas (i.e., críticas, provocações constantes), gerando ainda mais sofrimento psicológico. Nina geralmente responde a essas estimulações ficando calada, lágrimas correm em sua face, se esforça ao extremo para dançar “bem” e receber elogios, aprovações do diretor, e como ela não recebe essas consequências positivas, parece “ficar perdida”, sufocada, não consegue ver saída. A mãe a ensinou ficar sob controle dos antecedentes e o diretor, forçosamente, durante os ensaios, quer ensiná-la a ficar sob controle das estimulações consequentes. Devido à ausência de repertório para agir sob controle dos eventos consequentes (isto por causa de sua história de ficar sob controle de eventos antecedentes), Nina sofre, sente-se incapaz, insegura, improdutiva, etc. Além disso, com esses eventos comportamentais frequentemente apresentados, possibilita ainda inferir que, seja qual for o evento ambiental ao qual ela for exposta, esta agirá semelhantemente, ou seja, rigidamente, repetitivamente,

pois esse é o repertório comportamental que ela adquiriu até o momento, e que parece sofrer por saber agir somente assim.

Como bem colocado por Hayes e cols. (2008), quando o indivíduo é exposto a situações turbulentas, ele pode suprimir os sentimentos negativos ou outros eventos dessa natureza, e isso pode alimentar ainda mais o sofrimento que tem sentido. Poderia agravar esses eventos comportamentais, gerando ainda mais “dor”, sofrimento ao mesmo, ao invés de resolvê-los, levando ao bem estar psicológico. Esse comportamento de tentar controlar seus próprios sentimentos é um evento muito presente na vida de Nina, e podemos ver nitidamente no final do filme até que ponto isso pode chegar. Nina morre por causa dessa luta, por não aceitar, por não ter aprendido a ver o mundo de forma diferente, pela dificuldade que tinha de mudar, de variar, de tornar-se independente, etc. Infere-se que Nina tenta lutar contra si mesma, contra o que sente, ela quer mostrar para o seu próprio corpo que o que sente não pode ser daquele jeito, que ele não pode sentir o que sente e que deve sentir diferente. No entanto, o seu corpo apenas estava respondendo às contingências sociais, apenas estava sinalizando que alguma coisa estava atrapalhando o seu funcionamento de uma maneira saudável e que tal coisa precisaria ser modificada.

A ACT é a proposta terapêutica empregada para a realização da presente análise, acompanhada de possíveis propostas de intervenção. Entretanto, outras propostas terapêuticas, considerando suas próprias estratégias de trabalho, podem também trazer análises e intervenções relevantes a este caso. Por exemplo, a Psicoterapia Analítica Funcional (FAP), elaborada por Kohlenberg e Tsai (1987, 1991/2001), tem por objetivo afetar o sofrimento humano que é de natureza interpessoal. Interessam aqui, principalmente, aquelas interações em que existem vínculos intensos e que se mostram potencialmente mais curativas, ou seja, estão

relacionadas aos melhores resultados. “A FAP conduz o terapeuta a uma relação genuína, envolvente, sensível e cuidadosa com seu cliente, e, ao mesmo tempo, apropria-se com vantagens das definições claras, lógicas e precisas do behaviorismo radical (Kohlenberg & Tsai, 2006)”. Na FAP, o principal instrumento de mudança é a análise funcional da relação terapêutica. Considera-se que a relação terapeuta-cliente é o contexto no qual os comportamentos relevantes do cliente podem se apresentar e onde o terapeuta pode agir propiciando mudanças, em tempo real e através de contingências de reforçamento funcionalmente similares às que ocorrem no contexto e no ambiente que o cliente vive de fato (Kohlenberg, Tsai, Ferro García, Aguayo, Fernández Parra, & Virués Ortega, 2005).

Portanto, seja por meio da ACT ou da FAP, o importante é notar a evolução dos conhecimentos teóricos e práticos sobre processos comportamentais resultantes da interação organismo-ambiente. Essa crescente construção de conhecimento tem ajudado e fornecido ao terapeuta importantes recursos, estratégias para lidar com o sofrimento de seu cliente. Além disso, percebe-se uma ausência de estudos em Análise Comportamental Clínica que analisem ou tentem explicar como padrões perfeccionistas podem ser estudados sobre a perspectiva da ACT. Essa pode ser uma das justificativas que incentivaram a autora a realização da presente análise, possibilitando assim mais uma fonte de estudo e pesquisa àqueles que demonstram interesse pelo assunto.

## Referências Bibliográficas

- Álvarez, M. P. (1996/2002). O Sujeito na Modificação do Comportamento: Uma Análise Comportamental. Em V. E. Caballo (Org.), *Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento* (pp. 61-69). São Paulo: Santos Editora.
- Baum, W. M. (1994/1999). *Compreender o behaviorismo: Ciência, comportamento e cultura* (M. T. A. Silva, M. A. Matos, G. Y. Tomanari & E. Z. Tourinho, trads.). Porto Alegre: Artmed.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97, 90-113.
- Bueno, G. N. & Melo, A. I. S. (2007). Perfeccionismo e baixa auto-estima. Auto-regras: instrumentos viabilizadores. Em R. R. Starling (Org.), *Sobre Comportamento e Cognição: Temas aplicados* (pp. 174-189). Santo André: ESETec.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371-394.
- Chiles, J. A., & Strosahl, K. D. (2005). *Clinical manual for assessment and treatment of suicidal patients*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- de Souza, D. das G. (2001). O que é contingência? Em R. A. Banaco (Org.), *Sobre Comportamento e Cognição: Vol. 1. Aspectos metodológicos e de formação em Análise do Comportamento e Terapia Cognitivista* (pp. 82-87). Santo André: ESETec.

- Fontes, E. (2012). *Perfeccionismo: Comportamento positivo ou negativo?* Retirado no dia 09/01/2013, do site: <http://robertlobato.com.br/perfeccionismo-comportamento-positivo-ou-negativo/>
- Guilhardi, J. H. (2008). Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. Em M. Z. da S. Brandão, F. C. de S. Conte, & S. M. B. Mezzaroba (Org.), *Comportamento Humano – Tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor* (pp. 63-98). Santo André: ESETec.
- Hayes, S. C., Bissett, R., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I., Cooper, L., & Grundt, A. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record, 49*, 33-47.
- Hayes, S. C., Kohlenberg, B. S., & Melancon, S. M. (1989). Avoiding and altering rule-control as a strategy of clinical intervention. In S. C. Hayes (Ed.), *Rule governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control* (pp. 359-385). New York: Plenum.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Biglan, A. (2008). Terapia de Aceitação e Compromisso: Modelo, dados e extensão para a prevenção do suicídio. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, X (1)*, 81-104.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and Commitment Therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst, 17*, 289-303.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). *Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment, 64*, 1152-1168.

- Houaiss, A, Villar, M. S. & Franco, F. M. M. (2001). *Dicionário Houaiss da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva.
- Joiner, T. E. Jr., Heatherton, T. E., Rudd, M. D., & Schmidt, N. (1997). Perfectionism, perceived weight status, and bulimic symptoms: Two studies testing a diathesis-stress model. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 145-153.
- Kohlenberg, R. J. & Tsai, M. (2006). *Psicoterapia Analítica Funcional: Criando Relações Terapêuticas Intensas e Curativas*. Santo André: ESETEC.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Ferro García, R., Aguayo, L. V., Fernández Parra, A., & Virués Ortega, J. (2005). Psicoterapia Analítico Funcional y Terapia de Aceptación y Compromiso: Teoría, Aplicaciones y Continuidad con el Análisis del Comportamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 5*, 349-371.
- Marçal, J. V. de S. (2005). Estabelecendo objetivos na prática clínica: Quais caminhos seguir? *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 7*, 178-188.
- Rico, V. V., Goulart, P. R. K., Hamasaki, E. I. de M., & Tomanari, G. Y. (2012). Percepção e Atenção. Em M. M. C. Hubner e M. B. Moreira (Orgs.), *Fundamentos de Psicologia: Temas clássicos da psicologia sob a ótica da análise do comportamento* (pp. 42-55). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 773-791.
- Skinner, B. F. (1953/2007). *Ciência e Comportamento Humano* (J. C. Todorov, & R. Azzi, Trans.). São Paulo: Martins Fontes.
- Skinner, B. F. (1956). What is Psychotic Behavior? In F. Gildea (Ed.), *Theory and treatment of the psychoses: Some newer aspects* (pp. 77-99). St. Louis: Committee on Publications, Washington University.

- Skinner, B. F. (1959/1999). *O que é Comportamento Psicológico* (Lilian Medeiros, Trad.). Retirado no dia 05/01/2013, do site [http://www.terapiaporcontingencias.com.br/pdf/skinner/o\\_que\\_e\\_comportamento\\_psicologico.pdf](http://www.terapiaporcontingencias.com.br/pdf/skinner/o_que_e_comportamento_psicologico.pdf)
- Skinner, B. F. (1974/2006). *Sobre o Behaviorismo* (M. da P. Villalobos, trad.). São Paulo: Cultrix.
- Skinner, B. F. (1981). Selection by consequences. *Science*, 213, 501-504.
- Skinner, B. F. (1989/1995). *Questões recentes na análise comportamental* (A. L. Neri, trad.). Campinas: Papyrus.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Todorov, J. C. (1985). O conceito de contingência tríplice na análise do comportamento humano. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 1, 75-88.
- Todorov, J. C. (1989). A psicologia como o estudo de interações. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 5, 347-356.