

O DESENVOLVIMENTO DO AUTOCONHECIMENTO E DA ASSERTIVIDADE NA TERAPIA ANALÍTICA COMPORTAMENTAL

BORSOI, Suélen Cristina¹
BARBOSA, Claudia²

RESUMO

Este artigo diz respeito à descrição de um caso clínico de uma adolescente de 13 anos de idade, que apresentou como queixa a falta de habilidades sociais nas relações interpessoais. Este caso levanta hipóteses de falta de assertividade e déficit de empatia, são relatadas abaixo as descrições das sessões e análise funcional. Este caso é fundamentado e atendido como os princípios da terapia Analítica Comportamental, que teve como resultado o aprendizado de comportamentos assertivos e o autoconhecimento.

PALAVRAS-CHAVE: habilidades sócias, comportamento, adolescência

THE DEVELOPMENT OF SELF-AWARENESS AND ASSERTIVENESS IN ANALYTICAL BEHAVIORAL THERAPY.

ABSTRACT:

This article concerns the description of a case of a 13-year-old teenager, presented with a complaint of lack of social skills in interpersonal relationships. This case raises the hypothesis of lack of assertiveness and empathy deficit, are reported below for descriptions of the sessions and Functional Analysis. This case is founded and served by the principles of Analytic Behavioral therapy, which resulted in learning and self-assertive behavior.

KEYWORDS: members skills, behavior, adolescence

1. INTRODUÇÃO

Este artigo traz a discussão do caso clínico de uma adolescente de 13 anos que tem como queixa déficit de habilidades sociais na interação com outros indivíduos.

Sendo a psicologia uma disciplina que estuda o comportamento humano e as suas formas de interação social, acredita-se que a nossa interação com os outros não é determinada geneticamente e sim aprendida no decorrer das nossas interações sociais e do contato com o ambiente (BRANDÃO e DERDYK, 2003).

Corroborando com isso este caso se propõe a analisar os comportamentos da mesma, suas conseqüências e seus agentes mantenedores.

2. DESCRIÇÃO DO CASO

Maria é uma adolescente de 13 anos, estudante que mora com sua mãe e dois irmãos sendo um mais velho e outro mais novo. Buscou atendimento tendo como queixa não conseguir se relacionar e manter suas amizades. O que foi identificado no relato verbal é que a cliente tem um padrão comportamental governado por regras bem fortalecidas. Com o passar das sessões realizadas com Maria, ficou evidente que seu problema comportamental é o déficit de habilidades sociais, entre essas se destacando a falta de empatia para lidar com outras pessoas.

2.1 ANÁLISE FUNCIONAL

Através da análise funcional pode-se saber como os adolescentes se comportam. Assim conhecidas as coisas do comportamento humano pode-se prever e controlar o comportamento identificando as variáveis das quais é função (SKINNER apud YANO 2001).

A partir dos relatos colhidos em sessão pode-se perceber que o comportamento de Maria é governado por regras como o fato de não levar desaforo para casa. Por exemplo, quando questionada sobre os amigos, relata que não são todas as pessoas da sala que gostam dela, e ela atribui a isso ao fato de ser “esquentada” demais, pois revela não levar desaforo para casa, diz: “Se alguém fala ou faz alguma coisa que eu não gosto eu falo para a pessoa, ou revido na mesma moeda, não me importa se isso vá deixar a outra pessoa magoada”. A terapeuta perguntou como ela se sentia

¹Psicóloga- Pós Graduanda em Psicologia Clínica Comportamental- FAG- Cascavel su_elen19@hotmail.com

² Docente do curso de Psicologia e orientadora do Trabalho de Conclusão de Pós Graduação de Psicologia Clínica Comportamental – FAG claudia@fag.edu.br

quando magoava outra pessoa, Maria falou que ficava triste mais que isso logo passava. Ao contar mais de sua vida, expôs que uma vez durante uma conversa antes do pai ter falecido, ele falou para que Maria, nunca deixasse que ninguém pisasse nela, e que se ela estivesse certa deveria levar a discussão até o final. Percebeu-se pelo relato dessa situação com a descrição de como é na escola “esquentada” que a cliente utiliza dessa informação dada pelo pai (não levar desaforo para casa), como um controle ao seu comportamento, de acordo com Skinner (1979), regras são estímulos verbais que descrevem uma contingência.

Matos (2001) coloca que quando damos um conselho a alguém ou falamos para um indivíduo fazer algo para suprir alguma necessidade estamos colocando uma regra. Quando questionada sobre estar certa em algum aspecto se ela guardaria sua opinião para não dar margem a uma discussão maior, Maria respondeu que não tem medo de dar “uns tapas” se esses forem precisos. Percebe-se com esses relatos, que Maria pode não conseguir discriminar algumas contingências, que envolvem aprovação social ou estímulos aversivos (FARIAS, 2010).

Corroborando com as informações acima, pode-se citar que quando Maria começa a expor sua opinião, ela acredita que isso só é possível fazer através de brigas, sendo que ela poderia aprender a colocar a sua opinião com mais assertividade, esta porém se adquire com o treinamento de habilidades sociais. A assertividade pode ser trabalhada a partir do treino dos comportamentos operantes, sendo que tanto assertividade quanto habilidades sociais, são respostas obtidas perante condicionamentos sociais (DEL PRETTE, 2005). Com o passar do tempo o déficit dessas habilidades sociais começou a prejudicar Maria nas suas relações interpessoais, esses comportamentos são aprendidos ao longo da vida, no entanto sua estrutura começa na infância com o desenvolvimento por meio da modelagem dos pais, por ela não apresentar empatia nem assertividade a terapeuta supõem que não foi incluindo no seu processo de desenvolvimento e aprendizado dessas habilidades sociais.

No que diz respeito à relação em casa, Maria fala que com a mãe não tem problema algum, já com os irmãos tem problemas de relacionamento, conta que com o mais velho as brigas são freqüentes por ele não ajudar em nada dentro de casa e querer mandar nela o tempo todo. Já com o mais novo as brigas são menos intensas, pois o que a irrita, é a bagunça que o menor faz deixando os objetos fora de lugar. A partir dos relatos verbais de Maria, ficaram claro que ela não possuía habilidades para lidar com as contingências que o irmão mais velho colocava prejudicando assim a sua interação com ele. Habilidades sociais podem ser consideradas traços de personalidade herdados e adquiridos (DEL PRETTE, 2005). Embora também sejam consideradas como traços inatos dos indivíduos, é a partir da interação social que a criança estabelece desde o seu nascimento, que estas habilidades vão se aprimorando se instalando e sendo modificadas pelo meio (DEL PRETTE, 2005).

Contudo percebe-se que o problema de Maria pode estar relacionado com o autoconhecimento, perante seus relatos verbais percebe-se que ela não se conhece direito, fica confusa sobre seus gostos e não consegue discriminar as conseqüências e os estímulos dos seus comportamentos. Para Malta (2004), o autoconhecimento é um processo gradual e permanente na vida dos seres humanos, é constituída através de uma análise profunda sobre o seu próprio ser e detectar tudo aquilo que esta ditando regras em sua vida. É acessar em primeiro momento suas crenças, valores, limites, potencialidades e sentimentos que a cada dia vão moldando os comportamentos do indivíduo.

Levando em consideração que Maria esta na adolescência e que esta é considerada uma preparação para entrar no mundo adulto, seus gostos e valores se confundem nessa fase podemos dizer que nossa identidade toma um rumo mais decisivo, pois começamos a nos reconhecer e nos diferenciamos do outro (BOCK, 2006).

Após ter sido iniciado o trabalho de autoconhecimento com Maria ela voltou a relatar que estava sentindo-se mal por alguns acontecimentos que ocorreram no projeto (Eureca) que a mesma participa. Esmiuçando a queixa da cliente, ela contou que todas as meninas do projeto não gostavam dela, a ignoravam e não conversavam com ela. A partir desta queixa foi começada uma investigação de como era seu comportamento com as meninas e o que levava estas se afastarem dela, novamente foi levantado à hipótese da falta de habilidades sociais para lidar em situações diferentes, vindo a acrescentar a suspeita de porque ela não se dava bem com o irmão.

Sabe-se que as habilidades sociais são aprendidas ao desenrolar da vida, mas que seus primeiros aprendizados se dão na infância com modelos da família e normas de convivência impostas em ambientes sociais a aprendizagem desta depende da qualidade das relações interpessoais, esse processo geralmente acontece por meio da modelação e da observação, comportamentos esses selecionados com punição ou recompensa (DEL PRETTE, 2006). Como essa suspeita da problemática aparece desde as primeiras sessões, foi levando em consideração que Maria pode não ter passado por esse processo de aprendizagem, sendo que podem ter faltado modelos parentais para o desenvolvimento das mesmas.

Pode-se perceber a partir dos relatos da cliente que a mesma usa de deboche e ironia quando fala com as meninas, mesmo ela relatando que não retruca mais para evitar brigas a forma como ela se expressa deixa as meninas irritadas fazendo com que se afastem dela, nesta momento novamente se percebe a falta de empatia e assertividade de Maria. Del Prette (2006), coloca que as pessoas não empáticas podem ser imunes ao sofrimento e a dor que causam nos demais e muitas vezes se colocam no lugar de vítima em fazer “sofrer”, mas em seguida manifestam arrependimento pela falta desta habilidade social.

A autora também deixa claro que a falta de assertividade compromete o processo de socialização sendo a assertividade o enfrentamento de situações que envolvem risco, implica tanto no autocontrole da agressividade e o desenvolvimento da passividade (DEL PRETTE, 2006). O que fica nítido nos relatos de Maria é que a sua forma de se

expressar perante as meninas não compõe de assertividade. No decorrer das sessões ela começou a se perceber, sabendo em quais momentos esta usando um tom diferenciado para conversar com os demais conseguindo já perceber em que momento usa deboche pôr a falta de empatia, mas isso não á faz perceber que são esses comportamentos que afastam as pessoas dela.

Para trabalhar essa problemática a terapeuta ajudou Maria a discriminar seus comportamentos junto ao irmão e Maria chegou a conclusão que poderia ouvir mais o irmão e tentar ser mais empática com ele, lembrando sempre que a compreensão dos outros se dá através do sentir como os outros pensam e sentem a respeito de determinadas situações, denominamos assim essas aptidões de sensibilidade social ou empatia, sendo que uma atitude empática é a maneira de agir em função dos sentimentos dos outros (MINICUCCI, 2006).

3. CONCLUSÃO

Este caso nos levou a discutir como as habilidades sociais e autoconhecimento são importantes para o desenvolvimento do indivíduo e sua interação com os demais, sabemos que estas começam a ser adquiridas na infância e se aprimoram durante toda a vida.

A cliente em questão não conseguia correlacionar seus comportamentos inassertivos com o fato de afastar as pessoas de seu convívio, sendo trabalhado esses aspectos com a mesma de maneira bem sucedida à cliente se propôs a tentar e conseguiu melhorar o relacionamento com o irmão, trazendo relatos verbais que desde então eles até brincam juntos e sentam para conversar.

No entanto para que essas habilidades sociais sejam instaladas como comportamentos operantes no repertório da cliente foi constatado que Maria não se conhecia o suficiente levando assim a expressar-se de maneira irônica e debochada, muitas vezes fazendo com que isso afaste as pessoas de seu convívio. Também vale a pena ressaltar que esses comportamentos inassertivos como o deboche e a ironia, algumas vezes são reforçados pelos colegas de Maria, fazendo com que ela se torne uma pessoa engraçada e conhecida por todos.

Visto que através disto a cliente já consegue perceber que exprime esses comportamentos, mas ainda não consegue fazer relação que esses comportamentos prejudicam sua interação com as pessoas.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, S. F.; CONTE, F. **Falo ou não falo: Expressando sentimento e comunicando idéias**. Arapongas: Editora MecenasaLtda, 2003.

BOCK, A. M. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. São Paulo: Saraiva, 2006.

DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das habilidades sociais na infância: Teoria e prática**. Rio de Janeiro: Vozes, 2006.

_____. **Psicologia das habilidades sociais: Terapia, educação e trabalho**. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

_____. **Habilidades sociais, desenvolvimento e aprendizagem**. São Paulo: Alínea, 2003.

FARIAS, A. K. **Análise comportamental clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

MALTA, L. **Prazer em se conhecer**. São Paulo: Vida e Consciência, 2004.

MATOS, M. A. **Comportamento governado por regras**. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1517-55452001000200007&script=sci_arttext> Acesso em: 10 de março de 2011.

MINICUCCI, A. **Relações Humanas: Psicologia das relações humanas**. São Paulo: Atlas, 2006.

SKINNER, B. F. **O comportamento verbal**. São Paulo: Cultrix, 1979.

YANO, Y. **Análise funcional de relato de caso. Sobre comportamento e cognição: A prática da análise do comportamento e da terapia cognitivo comportamental**. São Paulo: ESETec, 2001 v.2.