

UMA VISÃO ANALÍTICO COMPORTAMENTAL DA ANSIEDADE

Antônia Milena Oliveira Silva - Graduanda do Curso de Psicologia, UniVS – CE

Antônia Aline Ananias da Silva - Graduanda do Curso de Psicologia, UniVS – CE

Antônio Martins Vieira e Silva Junior - Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental,
UniChristus – CE

Contatos: mo896125@gmail.com; ananiasaline00@gmail.com; antonio@antoniomartins.com.br

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo analisar a ansiedade a partir do ponto de vista analítico comportamental, aonde irá, inicialmente, explorar o conceito de ansiedade, apresentar conceitos básicos da análise do comportamento e estabelecer elos entre ambos.

A ansiedade frequentemente é considerada um estado desagradável desencadeado pela antecipação de situações que sinalizam ameaça ou provocam sofrimento, tendo como principal característica reações fisiológicas, comportamentais e cognitivas desagradáveis causadas pela percepção de eventos futuros aversivos.

Existe uma estreita relação entre medo e ansiedade, mas ambos se diferenciam, tendo em vista que o primeiro é caracterizado por reações provenientes de uma ameaça presente e pode desaparecer junto com ela, já na ansiedade a ameaça é comumente descrita como futura ou imaginária, tornando-se, assim persistente e pervasiva.

A ansiedade é comumente definida como responder a um evento futuro, o que é incongruente epistemologicamente com a análise do comportamento, ao qual afirma que os organismos respondem a estímulos históricos ou presentes, mas não futuros, levando, assim, ao questionamento de como pode compreender tal fenômeno a partir dela.

A Análise do Comportamento é uma área de conhecimento que compreende o estudo dos comportamentos como resultado da interação entre organismo e ambiente, assim, o comportamento, seu principal objeto de estudo, só pode ser entendido se for associado ao contexto no qual ocorre e não a partir de constructos internos inferidos.

O presente estudo se justificou a partir do interesse por parte dos autores em compreender como a Análise do Comportamento explica o fenômeno da ansiedade, levando em consideração as

relações de dependência entre os eventos ambientais e comportamentais e a natureza dos estímulos presentes.

METODOLOGIA

A pesquisa aqui apresentada partiu de uma revisão de literatura de cunho qualitativa, exploratória e descritiva, incluindo artigos e livros disponíveis em língua portuguesa contendo os descritores “ansiedade” e “análise do comportamento”, onde os textos foram escolhidos de forma não probabilística por conveniência.

ANSIEDADE: UMA VISÃO ANALÍTICO COMPORTAMENTAL

O medo é um mecanismo fundamental para a sobrevivência, tanto do organismo quanto da espécie, tendo em vista sua característica de alertar e preparar o sujeito para reagir ou fugir de forma adequada a prováveis ameaças presentes em seu ambiente (SILVA, 2020) através de respostas cognitivas, motoras e fisiológicas do organismo que possibilitam ao organismo sobreviver, já a ansiedade é similar ao medo mas com uma principal diferença, pois é caracterizada como um estado experienciado pelo indivíduo através de reações físicas e cognitivas de medo provocadas não por uma ameaça presente, mas a percepção, consciente ou não, de um perigo eminente, o sendo comumente referida como um estado de antecipação (BARLOW, DURANT, 2008).

Comportamentos associados à ansiedade inicialmente foram de domínio da leitura religiosa e médica, bem como presente em personagens literários, onde os sintomas ansiosos eram atribuídos a fracassos religiosos, morais, doenças ou até mesmo anomalias genéticas, já durante os séculos XVIII e XIX a curiosidade e o interesse acerca do fenômeno aumentaram, sendo que, dessa vez, os sintomas foram associados a causas orgânicas. (FREEMAN, FREEMAN, 2014)

Durante um episódio ansioso, o organismo sofre uma série de mudanças fisiológicas que o tornam mais hábil para agir em situações ameaçadoras, sendo tais mudanças oriundas da ativação do Sistema Nervoso Simpático e da produção de hormônios excitatórios, como Cortisol e Adrenalina. (SILVA, 2020)

Tal ativação tende a preparar o sujeito para agir diante de uma situação perigosa, provocando aumento dos batimentos cardíacos e da pressão sanguínea, a dilatação das pupilas, que leva a uma sensibilidade visual amplificada, bem como a paralisação do sistema digestivo e redução da produção de saliva (FREEMAN, FREEMAN, 2014), respostas que tendem a favorecer o enfrentamento de ameaças, como predadores ou agressores.

A Análise do Comportamento é uma abordagem da psicologia fundada pelo psicólogo B. F. Skinner, cuja principal característica é o estudo das relações entre organismo e ambiente que resultam no desenvolvimento de um repertório comportamental funcional a ele e adaptativo ao seu contexto (BAUMAN, 2006), sendo dividida em Behaviorismo Radical, com objetivo de delimitar seu objeto de estudo e concepções teóricas, Análise Experimental do Comportamento, com objetivo de examinar e validar hipóteses acerca do comportamento dos organismos através de experimentos científicos, e Análise Aplicada do Comportamento, campo profissional focado em intervenções práticas baseadas nas concepções teóricas e científicas (TOURINHO, 2010).

Ela tem como conceito central o modelo de seleção por consequências, cuja inspiração inicial foi a teoria da evolução, e afirma que os comportamentos são selecionados através da história evolutiva da espécie, da vida do indivíduo e da sociedade onde ele está inserido (BAUMAN, 2006; SKINNER, 2003), sendo, assim, uma abordagem evolucionista.

No senso comum, assim como em outras vertentes da psicologia, inclusive no Behaviorismo Clássico predecessor à Análise do Comportamento, o comportamento é comumente definido como uma ação pública do sujeito, ou seja, aquilo que ele faz e pode ser observado por outros indivíduos, já para a Análise do Comportamento a definição é diferente, tratando-se de uma interação entre o organismo e o ambiente, sendo a ação do organismo apenas parte da interação e não seu foco principal de investigação (BORGES, CASSAS, 2012).

De acordo com Bauman (2006), basicamente os comportamentos dos organismos são divididos em respondentes, cuja definição foi iniciada a partir dos estudos de Ivan Pavlov e John Watson, e operantes, iniciado a partir de estudos iniciados por Skinner, sendo que ambos ocorrem ao mesmo tempo, com isso, faz-se necessário entender como estes se relacionam.

O comportamento respondente consiste na interação organismo-ambiente onde uma determinada mudança no ambiente (estímulo) provoca uma reação (resposta) no organismo, estabelecendo uma relação Estímulo > Resposta (BORGES, CASSAS, 2012), sendo o organismo um ser passivo a apenas responder ao estímulo ambiental, em uma relação mecânica de única via de causa e efeito.

Além disso, as respostas respondentes podem ser incondicionadas, selecionadas ao longo do histórico de vida da espécie, e condicionadas, fruto do processo de emparelhamento de estímulos ocorridos ao longo da história de vida do organismo, (MOREIRA, MEDEIROS, 2019), como exemplo de comportamento respondente incondicionado é possível mencionar a resposta de salivar a partir do contato da comida com a mucosa bucal, já ter sentimentos, sensações e lembranças ao sentir o cheiro do perfume uma pessoa queria usava é um exemplo de comportamento respondente condicionado.

Por sua vez, o comportamento operante é selecionado por suas consequências, onde o organismo age sobre o ambiente e os resultados de sua ação influenciam na probabilidade de ocorrência de tal ação futuramente, em um processo descrito através da Tríplice Contingência, onde as relações de dependência entre eventos ambientais e o comportamento são descritas a partir da análise de três termos: antecedentes, resposta, consequências (SKINNER, 2003).

O processo de seleção de repertório operante acontece a partir da presença de estímulos consequentes, onde: (a) o reforço é a consequência que age na seleção e manutenção do comportamento ao aumentar a probabilidade da emissão de respostas; (b) a punição é a consequência que age suprimindo ou diminuindo a frequência de respostas; (c) a extinção é o processo em que a ausência de consequências leva o organismo a cessar a emissão de respostas (MOREIRA, MEDEIROS, 2012).

A divisão entre comportamento respondente e operante é meramente didática e visa a melhor compreensão dos processos comportamentais, tendo em vista que eles acontecem ao mesmo tempo, onde estímulos antecedentes ou consequentes podem tanto controlar a resposta operante quanto eliciar respostas respondentes (BORGES, CASSAS, 2012), com isso, faz-se necessário a análise de ambos para entender processos complexos, como a ansiedade.

As respostas fisiológicas de medo são geralmente descritas como alteração nos batimentos cardíacos, tremores, calafrios, visão embaçada etc. resultantes da ativação do sistema nervoso simpático a partir de uma mudança ambiental (APA, 2014), podendo, assim, ser descritas como respostas respondentes, onde estímulos presentes no ambiente, sejam estes incondicionados ou condicionados, tendem a eliciar respostas respondentes.

O sujeito também emite pensamentos (respostas verbais encobertas) e ações (respostas motoras) com objetivo de livrar-se do contato com o estímulo ameaçador, doravante nomeado como estímulo aversivo, assim ele realiza ações para se evadir de uma ameaça, sendo que no episódio de medo existe uma ameaça presente e na ansiedade apenas a percepção de uma ameaça futura ou imaginária (APA, 2014), ou seja, respostas operantes de fuga ou esquiva também se fazem presentes em um episódio ansioso e não somente respostas reflexas.

Assim, episódios ansiosos podem ser descritos como aqueles onde o sujeito elicia respostas respondentes aversivos e emite operantes de fuga ou esquiva, mas a partir de uma ameaça futura ou imaginada (comportamento verbal privado). Como discutido anteriormente, não é possível, a partir do paradigma analítico comportamental, que organismos respondam a estímulos futuros, tendo em vista que o repertório é formado através de um processo histórico baseado em experiências passadas e presentes (SKINNER, 2003), e nem a partir de comportamentos privados que representem esse futuro catastrófico, assim, toda explicação para os comportamentos do sujeito deve ser buscada na sua

história genética de sua espécie, em sua própria história de vida e nas influências sociais (BAUM, 2006).

O repertório operante é selecionado por suas consequências, mas os estímulos antecedentes também possuem papel no controle das respostas sinalizando qual será o estímulo consequente à resposta, podendo ser reforçador ou punidor, mas é importante notar que tanto os antecedentes quanto os consequentes também adquirem a função de eliciar respostas reflexas que foram condicionadas (BORGES, CASSAS, 2012; MOREIRA, MEDEIROS, 2019).

Ao passar por uma situação aversiva, o indivíduo está sujeito às contingências presentes naquela situação, onde as respostas emitidas tendem a gerar consequências punitivas, o que leva os antecedentes adquirirem a função de sinalizar essa determinada consequência punidora, tornando-se estímulos discriminativos punitivos (Sdp), mas também acontece uma operação de generalização operante, com isso a simples presença de antecedentes semelhantes ou relacionados a eles podem gerar tanto respostas operantes de esquiva quanto respostas respondentes aversivas (SKINNER, 2003; BAUM, 2006).

Ao mesmo tempo que acontecem operações operantes, também estão acontecendo condicionamentos respondentes, assim, aqueles estímulos antecedentes e consequentes aversivos também eliciam respostas respondentes ansiosas, que vão sendo fortalecidas através do processo de fuga ou esquiva, pois, a emissão dessas determinadas respostas faz com que o processo de extinção respondente não possa acontecer, sendo, assim, mantidas por um esquema de reforçamento negativo (BORGES, CASAS, 2012).

Por fim, o processo de generalização respondente e operante, onde estímulos antecedentes com características semelhantes tendem a adquirir a função de eliciar respondentes e agir como estímulos discriminativos punidores (MOREIRA, MEDEIROS, 2012), ampliando o leque de estímulos que podem disparar episódios ansiosos.

Com isso, percebe-se que os episódios ansiosos não são processos em que a antecipação leva um indivíduo a ter comportamentos ansiosos, mas controlados por interações ambientais contextualmente funcionais estabelecidas através da história de vida desse determinado indivíduo, onde contingências passadas experienciadas pelo sujeito controlam as respostas presentes através de da relação entre estímulos presentes no ambiente e aqueles passaram por um processo de seleção operante, condicionamento respondente e generalização.

CONCLUSÕES

A ansiedade é normal aos animais humanos, sendo caracterizada no senso comum por respostas de medo causadas por antecipação a eventos futuros ou imaginários, a proposta do presente

texto foi analisar tal fenômeno através da análise do comportamento, abordagem que enfatiza as interações entre organismo e ambiente como fonte de seleção do repertório dos organismos.

Para a Análise do Comportamento as ações dos organismos são controladas e selecionadas por seu histórico de vida e pelas contingências ambientais imediatas, o que torna o conceito de ansiedade como sofrimento em função de antecipação a um evento futuro incongruente com suas bases filosóficas.

O objetivo do trabalho foi alcançado ao estabelecer a relação entre estímulos e processos comportamentais históricos e presentes como fatores fundamentais para o desencadeamento de episódios ansiosos sem a necessidade de recorrer a eventos futuros.

O presente texto não esgota o assunto por si, principalmente ao não ter aprofundado no debate a respeito do papel do comportamento verbal no desenvolvimento, manutenção e ativação de episódios ansiosos, mas pode ser usado tanto como ponto de partida para novos textos quanto fonte de pesquisa básica sobre o assunto.

REFERÊNCIAS

- APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM V**. 5ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BARLOW, D. H., DURANT, V. M. **Psicopatologia: uma abordagem integrada**. 4ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BAUMAN **Compreender o behaviorismo: comportamento, cultura e evolução**. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- BORGES, N. B.; CASSAS, F. A. **Clínica Analítico-Comportamental: aspectos teóricos e práticos**, 1º Ed, Porto Alegre, Artmed, 2012.
- FREEMAN, J.; FREEMAN D. **Ansiedade: o que é, os principais transtornos e como tratar**, 1. Ed, Porto Alegre, L&PM, 2014.
- MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. **Princípios básicos da análise do comportamento**, 2º Ed, Porto Alegre, Artmed, 2019.
- SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. 11º. Ed, São Paulo, Martins Fontes, 2003.
- SILVA, Maria Bernadete Lima Maia. As contribuições da Psicanálise na Neurometria Funcional no controle da ansiedade. **Revista Científica de Neurometria**, Ano 4 – Número 6 – abril de 2020.
- TOURINHO, E. Z. **Análise do comportamento – investigações históricas, conceituais e aplicadas**. São Paulo: Rocca, 2010.