



---

LETICIA MOREIRA PEREIRA

**O AUTOCONHECIMENTO COMO INTERVENÇÃO  
TERAPÊUTICA NA CLÍNICA COGNITIVA  
COMPORTAMENTAL**

NITERÓI  
2021

LETICIA MOREIRA PEREIRA

**O AUTOCONHECIMENTO COMO INTERVENÇÃO  
TERAPÊUTICA NA CLÍNICA TERAPIA COGNITIVA  
COMPORTAMENTAL**

Projeto apresentado ao Curso de Psicologia da  
Instituição Centro Universitário Anhanguera de  
Niterói.

Orientadora: Bruna Sevilha

LETICIA MOREIRA PEREIRA

**O AUTOCONHECIMENTO COMO INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NA  
CLÍNICA COGNITIVA COMPORTAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Centro Universitário Anhanguera de Niterói,  
como requisito parcial para a obtenção do título  
de graduado em Psicologia.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof(a). Adriana Cordeiro da Cruz Silva

---

Prof(o). Carlos Gustavo Garcia

---

Prof(a). Silvia Bastos de Oliveira

Niterói, 29 de novembro de 2021

Dedico este trabalho a Deus, porque ele foi feito pela misericórdia divina, aos meus professores e familiares que me motivaram a continuar.

PEREIRA, Leticia Moreira. **O Autoconhecimento Como Intervenção Terapêutica na Clínica Cognitiva Comportamental**. 2021. 31 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Anhanguera de Niterói, Niterói, 2021.

## RESUMO

O referido estudo teve por objetivo levantar evidências que validem a relevância do autoconhecimento como intervenção terapêutica na clínica cognitiva comportamental, atribuindo, de modo específico, o desenvolvimento do repertório de comportamentos de autocontrole. Para este feito, foi empregado o método de pesquisa a revisão bibliográfica, qualitativa e descritiva, apurado de materiais relevantes desde o surgimento da vertente terapia cognitiva na década de 60. Por meio da elaboração deste estudo, constatou-se que o autoconhecimento acontece pela interferência da comunidade na qual o indivíduo está inserido, sendo ela encarregada de emitir perguntas sobre seus feitos e os porquês de realizá-lo, possibilitando que o sujeito descreva seus comportamentos e se torne consciente do que faz. A pesquisa também possibilitou apresentar a importância do papel da comunidade verbal e comportamento verbal, incluindo o setting terapêutico como comunidade. O terapeuta, através da psicoterapia, é o indivíduo considerado adequado para redução e apresentação de estratégia capaz de solucionar as dificuldades apresentadas pelo cliente, pois se trata de um profissional que oferece informações sólidas, de modo assertivo e seguro para a expansão de novos repertórios comportamentais a serem desenvolvidos por meio de técnicas de autocontrole, dirigindo o cliente para uma auto-observação eficaz em prol de construir a autonomia do sujeito e oferecer-lhe um futuro bem sucedido.

**Palavras-chave:** Autoconhecimento. Autocontrole. Psicoterapia. Terapia Cognitiva Comportamental.

PEREIRA, Leticia Moreira. **Self-knowledge as a Therapeutic Intervention in Cognitive Behavioral Clinic**. 2021. 31 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Anhanguera de Niterói, Niterói, 2021.

### **ABSTRACT**

This study aimed to raise evidence that validates the relevance of self-knowledge as a therapeutic intervention in the cognitive-behavioral clinic, specifically attributing the development of the repertoire of self-control behaviors. For this purpose, the bibliographical, qualitative and descriptive review research method was used, based on relevant materials since the emergence of cognitive therapy in the 60s. Through the elaboration of this study, it was found that self-knowledge happens through interference of the community in which the individual is inserted, which is responsible for issuing questions about their deeds and the whys of doing it, enabling the subject to describe their behavior and become aware of what they do. The research also made it possible to present the importance of the role of the verbal community and verbal behavior, including the therapeutic setting as a community. The therapist, through psychotherapy, is the individual considered suitable for reduction and presentation of a strategy capable of solving the difficulties presented by the client, as it is a professional who offers solid information, assertively and safely for the expansion of new behavioral repertoires. to be developed through self-control techniques, directing the client towards an effective self-observation in favor of building the subject's autonomy and offering him/her a successful future.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Therapy. Psychotherapy. Self knowledge. Self control.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
<b>O AUTOCONHECIMENTO NA PSICOLOGIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL</b>	<b>3</b>
ENTENDO O SURGIMENTO DA TERAPIA COGNITIVO	
COMPORTAMENTAL	<b>4</b>
REFORÇANDO A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO NA	
VERTENTE COMPORTAMENTAL	<b>5</b>
O PAPEL DA COMUNIDADE VERBAL	<b>6</b>
<b>O AUTOCONHECIMENTO PARA A MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS DE</b>	
<b>AUTOCONTROLE</b>	<b>9</b>
ESTRATÉGIAS DE AUTOCONTROLE	<b>10</b>
<b>A RELEVÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO PARA A PSICOTERAPIA</b>	<b>12</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>18</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Tendo como base a teoria da análise do comportamento humano, considerando sua história e métodos, a proposta deste estudo foi de explicar como se dá o processo de conhecimento sobre si, demonstrando a relevância de sua utilização como técnica terapêutica para mudança comportamental dentro do setting terapêutico.

Ao buscar auxílio terapêutico, o cliente, em sua maioria, encontra-se em contato com situações pelo qual não sabe lidar. O terapeuta exerce o papel fundamental de estimar e solucionar essas demandas. Esse fator está inteiramente ligado à ausência de conhecimento sobre si e o intuito da terapia é ampliar este campo de visão pessoal, possibilitando um repertório mais extenso sobre seus comportamentos após o desenvolvimento do autoconhecimento.

Compreende-se que o tema autoconhecimento está ligado, de modo histórico, ao recolhimento (estar só para se conectar consigo mesmo). Este movimento acontece pelo hábito explicativo do comportamento humano e, por consequência, também no autoconhecimento. Porém, é de suma importância se desprender desta maneira explicativa que consiste em negligenciar as verdadeiras causas do comportamento e sugerir uma vertente empírica para abordar sobre o referido assunto.

Este trabalho se aprofundou no conceito de autoconhecimento, interligado na terapia cognitiva comportamental, para o desenvolvimento de habilidades terapêuticas e contribuição para os profissionais de psicologia, com o intuito de responder a seguinte pergunta: Como é possível obter o autoconhecimento como técnica psicoterapêutica para mudança comportamental?

Sendo assim, esta pesquisa teve como objetivo investigar que o autoconhecimento acontece sob interferência da comunidade na qual o indivíduo está inserido/pertence, porque é ela que fornece as probabilidades e a intenção do feito, possibilitando que o sujeito se torne consciente do que faz e descreva seu comportamento. Para responder a questão, exploraremos pontos importantes como



entender o autoconhecimento na psicologia cognitiva comportamental, investigar sua eficácia para mudança de comportamentos de autocontrole e analisar sua importância para a psicoterapia.

O estudo foi feito através de revisão bibliográfica, qualitativa e descritiva, usando como embasamento pesquisas referentes ao autoconhecimento e a abordagem cognitiva comportamental realizados por autores relevantes no assunto e apurando materiais que abordam correlação ao tema desde a década de 60, por meio de artigos, livros e/ou revistas científicas publicados. Palavras chaves como "autoconhecimento", "terapia cognitivo comportamental" e "psicoterapia" foram utilizados para pesquisa.

Quando o autoconhecimento envolve eventos privados, em contraste aos públicos, pode ocasionar problemas, pois a comunidade que faz a tarefa de distinguir não tem acesso a eles. Sendo assim, ao longo dos capítulos discorreremos sobre a importância de entender o autoconhecimento na psicologia cognitiva comportamental por meio de uma pesquisa bibliográfica sobre o tema.

## 2. O AUTOCONHECIMENTO NA PSICOLOGIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

O comportamento humano sempre foi título de curiosidade para o homem, mas não se limitando a isto, somente, a busca por respostas profundas tem sido recorrente, como por exemplo: tomar consciência do que motiva suas atitudes, desejos e sonhos, e com isso se reconhecer capaz de conhecer a si próprio. (MOROZ, M. & SOUZA, Rubano R. 2006).

Desde a antiguidade os indivíduos tendem a se preocupar com a causalidade dos outros e dos seus comportamentos. Este referido tema foi abordado por inúmeros estudiosos com a finalidade de questionar como as pessoas podem criar conhecimento sobre elas mesmas e correlacionar a importância de se compreender. (Skinner, 1974).

Quando abordamos o autoconhecimento, em suma, imagina-se um ser isolado buscando em sua psique algo que explique suas atitudes. Isso se dá pela ideia da existência de um “eu interno” que tem a responsabilidade de controlar suas ações. Esta idealização aflora pelo conjunto de costumes que estão ligados à noção de introspecção (BAUM, 1999; MARÇAL, 2003).

Vale a pena reconsiderar a possibilidade de desaprender quando se tem contato com a ciência do comportamento. Uma vez que, argumentar esse assunto obtendo como referência o behaviorismo radical destina em certa desaprendizagem, afinal, ele apresenta uma explicação divergente do que se é utilizado com frequência diária decorrente o histórico intelecto na leitura dos comportamentos, percepção que negligencia as verdadeiras influências comportamentais.

É de extrema relevância a percepção e dedicação de cientistas ao estudo de eventos privados, com a finalidade de que equívocos e tampouco mitos se multipliquem na análise deste assunto. Disso, encontramos a importância de se estudar o assunto, além disso ser sob a proposta behaviorista (BRANDENBURG & WEBER, 2005).

Skinner acredita que o autoconhecimento se dá através do convívio social. Sendo assim, o universo privado de um indivíduo se torna interessante para ele quando é importante para os outros. Neste quesito, quem possui o autoconhecimento encontra-se em estado de vantagem pela capacidade de prever ou até controlar seu próprio comportamento (Skinner, 1974).

## 2.1 - ENTENDO O SURGIMENTO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Não se limitando ao behaviorismo, é na vertente cognitivo-comportamental que este estudo também se fundamenta. A terapia cognitivo comportamental, popularmente conhecida como TCC, é uma abordagem considerada moderna no universo terapêutico. Knapp (2004), afirma que os primeiros estudos considerados relevantes e os primeiros surgimentos de abordagens cognitivo-comportamentais para intervenções dos transtornos emocionais, teve seu início na década de 60 com autores reverentes, como por exemplo: Aaron Beck (1963,1967,1976), entre outros.

O movimento ocorre após um período histórico, cujo alguns pesquisadores e historiadores (Gardner, 1996; Baars 1986) nomeiam de “revolução cognitiva”. Tratando de investigações científicas sobre processos cognitivos (pensamentos, crenças, memórias, etc) e confrontando com a supremacia o movimento behaviorista, que tinha como consideração qualquer investigação com conteúdos mentais não científicos.

De acordo com Dobson (2001), as terapias cognitivo-comportamentais originam-se de um modelo chamado cognitivo e espelham alguns pressupostos básicos, ainda quando apresentam abordagens contextuais divergentes. Há três propostas que fundamentam e definem as características encontradas centro das terapias cognitivo-comportamentais: (1) a ação cognitiva é capaz de influenciar o comportamento, (2) a ação cognitiva pode ser observada e também alterada e (3) o comportamento pretendido pode ser alcançado através da mudança cognitiva.

Sendo assim, Beck (1964) e Ellis (1994) consideram que a terapia cognitiva tem como embasamento o modelo cognitivo, capaz de levantar hipóteses de que os

comportamentos e emoções têm influência de sua percepção a respeito dos eventos. Ou seja, uma situação, por si só, não é considerada um fator determinante para aflorar sentimentos, mas sim como as pessoas pensam sobre a situação.

## 2.2 - REFORÇANDO A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO NA VERTENTE COMPORTAMENTAL

O ato de pensar sobre uma determinada situação é auto explicativo quando abordamos o autoconhecimento. Um mesmo evento é capaz de extrair percepções distintas, visto que, a pluralidade humana é existente (ARENDETT, 2009a, p.16). Sendo esta a razão relevante deste estudo, conhecer a si é funcional. Do contrário, suas apreensões referente a situações/coisas podem ser distorcidas de seus valores/crenças.

O autoconhecimento, na psicologia cognitiva comportamental, está correlacionado com a consciência. Comumente as literaturas abordam o grande valor de tornar indivíduos conscientes de suas atitudes em consequência das situações que vivem e oferecer-lhe caminhos para alcançar a saída de situações desagradáveis se assim desejarem. A autonomia se encontra no recurso de identificar o problema e adquirir habilidades para modificar seu comportamento e por consequência, também, a situação (BRANDENBURG & WEBER, 2005).

Skinner traz a definição de consciência como comportamento encoberto. Diferenciando dos behavioristas que se dedicavam ao estudo de métodos, desacreditados no possível surgimento de uma abordagem científica dos acontecimentos encobertos, contrariando o que reivindica o behaviorismo radical (Skinner, 1982).

Diferenciando, também, dos psicólogos mentalistas, cujo discorre a consciência como uma iminência mental, com características próprias e como causa comportamental. Logo, Skinner se diferencia por ver a consciência como um comportamento que acontece no universo encoberto (dentro de cada um). Vale ressaltar que situações encobertas e abertas têm natureza concordante, os eventos

encobertos só são considerados dificultosos para acesso e sem razão de originar comportamentos (Skinner 1993).

Segundo (Weber, 2003; Rose 1982), consciência corresponde a um comportamento de se auto descrever e, também, ter a capacidade de enxergar seus próprios comportamentos ou os aspectos que podem controlá-los. Para Skinner (1982), a consciência está mais presente quando o indivíduo se encontra em um estado sensível ao controle do ambiente, aumentando a eficácia para descrever seu comportamento.

Obter consciência de si, requer o amadurecimento de diferenciar seus próprios comportamentos e os fatores fundamentais que os controlam. Sabe-se que o autoconhecimento provém da autoconsciência, sendo assim, o autoconhecimento é auto-discriminar comportamentos e estímulos relacionados. Skinner (1993), afirma que autoconhecer-se é considerado um comportamento verbal discriminativo, onde exprime-se a consciência a respeito do próprio comportamento. A discriminação, neste caso, condiz a um método de reforçamento diferencial, tornando uma determinada resposta mais esperada perante um estímulo específico (Catania, 1999. Skinner 1993).

### 2.3 - O PAPEL DA COMUNIDADE VERBAL

O surgimento da comunidade verbal trouxe questionamentos a respeito do comportamento, onde o homem passou a se distinguir das demais espécies no quesito ter ciência do que faz. Respeitosamente, expandimos nosso olhar para a filosofia e suas propostas assertivas, quando Sócrates apresenta o "Conhece-te a ti mesmo" e Montaigne propaga o "espionar-se a si próprio" (Skinner 1974).

A partir disso, levanta-se o questionamento de como a sociedade/comunidade pode contribuir para promover autoconhecimento? Pelas perspectivas já apresentadas, reforçar de modo diferente o comportamento verbal auto descritivo é uma das maneiras eficazes. O comportamento verbal foi capaz de trazer vantagens para o ser humano, como: aumento na perspectiva de cooperar, favorecimento em

cima do que os outros já conhecem sobre seguir regras e o que consideramos principal para este estudo, a apresentação do autoconhecimento (Skinner 1978).

Foi através da competência verbal que o indivíduo se tornou capaz de descrever seu comportamento e a referida descrição só veio à tona após ser reforçada pela comunidade. Sendo assim, todo comportamento verbal passa a ser resultado de um movimento de moldagem, ou seja, os aspectos contingentes verbais numa sociedade/comunidade se tornam responsáveis pela criação do conjunto verbal daqueles que são membros (Gongora, 2003).

De acordo com Skinner (1982), o autoconhecimento é indispensável para a comunidade, logo, também será para o indivíduo. Essa utilidade tem relação com os possíveis reforços que serão recebidos pela comunidade, como por exemplo o autotato. Para compreender este reforço, entendemos como o tato se apresenta: condiz com a descrição de eventos físicos, ou seja, um arranjo de verbalização que é controlado pelos eventos do meio físico. Uma criança que aprende verbalizar “hoje o céu está azul” diante a um céu azul, ela é reforçada pela comunidade verbal ao expressar o referido comportamento verbal. Deste modo, a comunidade ocupa o papel de descrever o mundo através do movimento operante verbal discriminativo (Gongora & Abib, 2001). Sendo assim, o tato descreve-se como comportamento aberto e encoberto do próprio ser humano.

A partir disso, a comunidade verbal desenvolve recursos estratégicos para ensinar autotatos. Skinner (1982, 1993), apresenta três estratégias que a comunidade utiliza para acessar, de modo indireto, o mundo encoberto: (1) observação de acompanhamentos abertos que possui relações entre si, falar “arde” perante uma queimadura no braço; (2) deduções de um comportamento encoberto através de respostas paralelas, dizer que alguém está com pressa ao vê-lo andando rapidamente na rua; (3) utilização de metáforas que possuem palavras que caracterizam eventos abertos para descrever os encobertos, quando alguém diz “estômago vazio”.

A comunidade coopera para a construção de um contexto especial, tornando o autoconhecimento mais objetivo, visto que conhecer-se dependerá também dos

reforços que a sociedade possibilita. É notório que a terapia oferece, de algum modo, conhecimento e consciência de si, tornando-se um eixo cooperativo sistemático na comunidade, conhecida neste caso dentro do setting terapêutico.

### **3. O AUTOCONHECIMENTO PARA A MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS DE AUTOCONTROLE**

Caballo (1999), traz um levantamento curioso quanto ao autocontrole, colocando o indivíduo como potencial diretor de suas próprias ações. Logo, imagina-se dois seres existentes, sendo um capaz de levantar questões embaraçosas e outro como aquele que possui habilidades competentes para solucioná-las.

Quando abordamos o tema controle, queremos remetê-lo ao estudo funcional, se tornando uma vertente independente que possui a capacidade de controlar a função do comportamento. Sendo assim, o indivíduo possui manejo sobre si, podendo até prever comportamentos de outras pessoas e administrar as vertentes independentes. Ao realizar o movimento de se controlar, para solucionar alguma questão ou em razão de conhecer-se, o indivíduo se torna um objeto de autoanálise que por consequência, é explicado pelas contingências que se encontram fora do sujeito (Skinner, 1981).

Outra percepção relevante a respeito do autocontrole, é a que surge numa situação conflituosa, onde um comportamento é capaz de acarretar consequências agradáveis ou desagradáveis (Tourinho, 1993; Skinner 1981). Como por exemplo a ingestão de bebidas alcoólicas pode gerar a punição através das consequências (ressaca, indisposição etc), a partir disso o sujeito pode optar por não fazer mais uso de bebidas que contém teor alcoólico. O movimento inverso também pode acontecer, sendo assim, ingerir bebida alcoólica pode contribuir para desinibição social e aumentar habilidades de socialização, caracterizando como reforço imediato.

Ter a memória de ambos efeitos, faz com que o sujeito adquira autocontrole sobre o comportamento perante o evento e tenha capacidade para alterar o ambiente, com a finalidade de obter respostas desejadas (evitar lugares que sirvam bebidas alcoólicas reduz a possibilidade de ingerir álcool, conseqüentemente, reduz punições - como a ressaca) (Skinner 1994). Deste modo, o controle das ações é estabelecido quando o indivíduo compreende que alterar o ambiente pode torná-lo



mais próximo do comportamento esperado e o afasta das respostas indesejadas (Tourinho 1993).

Vale ressaltar a importância de romper a sucessão de comportamentos logo no início, desta maneira há possibilidades expansivas de reduzir o fragmento de conexão para outro evento ou o surgimento de novos comportamentos disfuncionais. Ou seja, ir em restaurantes que não sirvam bebidas alcoólicas é mais fácil de evitá-la do que quando se entra num bar. Sua ausência, neste caso, contribui para a aproximação do que levantamos como resultado esperado. (Kanfe e Phillips, 1974).

O entendimento do autocontrole pelo autoconhecimento pode se dar através da relação de comportamento conduzida pelas regras. As estratégias de autocontrole tem regras como base, isto é, o sujeito observa o que seu comportamento carrega de funcionalidade e desenvolve normas para mudança comportamental. Sendo assim, quando o indivíduo cria uma norma, o esperado é que ele aja conforme, ainda que as contingências do ambiente possam ser alteradas (Tourinho 1993).

É através do autocontrole que o indivíduo maneja diretamente suas emoções e estado cognitivo. A possibilidade do indivíduo aprender a manejar seu comportamento disfuncional depende das contingências, resposta e reforço, ou seja, eventos ambientais para imprimir a resposta (Kanfe e Phillips 1974).

Para a contribuição de manejo das respostas dominadoras, Skinner (1981) propõe técnicas de autocontrole. As técnicas estabelecem-se a uma classe de comportamentos, cujo todos eles estão interligados com a resposta controladora. De tal modo, que a ação dessa referida classe pode dificultar ou reduzir o comportamento disfuncional de ocorrer, passando a ter controle sobre o mesmo. Como, por exemplo, sair de casa com uma quantia reduzida de dinheiro, evitaria gastos inesperados. O propósito é alterar o estímulo para adquirir a mudança comportamental (Kanfer e Phillips 1974).

### 3.1 - ESTRATÉGIAS DE AUTOCONTROLE

A realização de uma pesquisa sobre controle é um processo importante que pode proporcionar a educação de técnicas significativas, como outro agrupamento

técnico, aprimorando o desenvolvimento capaz de fornecer autocontrole para a sociedade e dar um novo olhar para a maturidade pessoal. Estas referidas técnicas podem ser planejadas com o intuito de arrecadar uma condição pré-estabelecida sobre as coisas. Skinner, em sua obra literária publicada em 1953 - *Ciência e Comportamento Humano* - traz a definição de técnicas sobre autocontrole da seguinte forma (Skinner 1981):

1. Restrição e ajuda física: acontece quando o indivíduo faz o uso da atribuição física para controle comportamental. Abafar o som da tosse com a mão sobre a boca ou afastar um dos causadores de conflito do ambiente que se encontra para intermediar uma discussão.

2. Alteração de estímulo: remoção de estímulos discriminativos para atingir o comportamento desejado. Reduzir a compra de doces para dispensa e assim não teria o comportamento de consumo excessivo.

3. Privação e saciação: Ocorre quando oprime o comportamento por um tempo avançado, causando abundância no evento presente. Como, por exemplo, um espaçamento longo antes de se alimentar pode fazer com que você coma de maneira demasiada, configurando ações de saciação e privação sendo transferidas.

4. Manuseio de estado emocional: solucionar mudanças emocionais através do controle. Pode acontecer pela apresentação ou remoção de estímulos capazes de provocar emoções, como buscar recursos que podem auxiliar para o bom humor aflorar antes de se encontrar com alguém pela primeira vez, expandindo a possibilidade de ter um comportamento agradável e sociável ou até mesmo reduzir a prorrogação de uma ação emocional lembrando o nome dos jogadores da seleção brasileira de futebol masculino, contando até 20 ou descrever um objeto.

5. Estímulos desagradáveis: acontece através do uso da ferramenta de condicionamento aversivo intencional, para gerar comportamentos funcionais. Utilizar despertador como estimulação repugnante pode fazer com que o indivíduo se levante da cama sem procrastinar.

6. Drogas: faz-se o uso com a finalidade de ativar o resultado dos demais fatores relevantes no autocontrole. Como o uso de medicamentos anestésicos para

redução de estímulos de dor que não obtêm outra solução, assim como seu uso é contribuinte para redução de privação e saciação.

7. Condicionamento operante: modelagem onde o se auto reforçar presume que o indivíduo possa adquirir reforço, porém não o realiza quando uma resposta específica não for expressa. Ocorre quando um sujeito se restringe ao contato social antes de finalizar um trabalho, por exemplo.

8. Punição: pode ocorrer quando o indivíduo tem a prática de se punir através de alguma atividade, como utilizar roupas apertadas. Apesar do desconforto, amplia-se o estímulo aversivo condicionado e, também, incondicionado causado pelo comportamento de comer demasiadamente, gerando um reforço para se alimentar moderadamente.

9. Executar coisas diferentes: ocorre quando o indivíduo se entrega a outra coisa para esquivar-se de comportamentos que levaria à punição. No campo das emoções este fator acontece ao contrário, por exemplo, estimular a raiva para quem possui inabilidade com o medo/tristeza, deste modo a agrupação em pares da emoção (amor e ódio) fugirá do ponto característico aversivo.

#### **4. A RELEVÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO PARA A PSICOTERAPIA**

Crenças disfuncionais sobre si e o mundo, geram comportamentos disfuncionais. Logo, entende-se que o sujeito age de modo deficiente pela falta de autoconhecimento, realizando movimentos aversivos gerados por ele mesmo. Este evento ocorre quando o indivíduo se agiganta de seus feitos para evitar contato com a punição da incompetência (Skinner, 1981).

De acordo com Baptistussi (200, citado em Costa, 2003), a carência do autoconhecimento impede que os efeitos da punição se apresentem, pois o estado de inconsciência se torna um reforçamento negativo. A partir do momento que o cliente dá início ao tratamento terapêutico, fazer-se consciente pode expandir seu conceito de possibilidades para agir sobre o ambiente que está inserido. É por esta razão que o trabalho do terapeuta cognitivo-comportamental será, também, de ofertar direções amplas visando a extinção de ações consideradas como fuga ou esquiva, sendo elas conscientes ou não, relacionadas às suas dificuldades.

Qualquer tipo de psicoterapia é capaz de promover, de alguma maneira, uma maior consciência de si no cliente, mas quando falamos sobre a terapia comportamental há uma relevância e destaque por oferecer ao sujeito habilidades para discriminar suas próprias ações e as vertentes influenciadoras. Este não é o objetivo da terapia, mas sim seu processo natural de capacitação e geração de habilidades para resolução de problemas. Através do autoconhecimento é possível construir novos repertórios de comportamento (Batitucci, 2001).

De acordo com Lettner e Rangé (1988 citado em Carvalho, 1999) “parte da sintomatologia de um paciente pode ser atribuída à incompreensão do que lhe acontece” (p.35). Partindo dessa afirmação, compreendemos, mais uma vez, a relevância desta pesquisa para aprimorar o fundamento do terapeuta dentro do setting terapêutico. Conhecer-se será o ponto de partida em qualquer demanda terapêutica, visto que, o progresso do cliente baseia-se na vulnerabilidade de olhar para si.

Estar disperso, por muitas vezes, o indivíduo não se encontra atento para observar sua própria ação ou a sociedade não ordena de modo eficaz as contingências para o sujeito discriminar as causas através da realidade e suas consequências perante as ações (Brandenburg e Weber, 2005). Nesses casos, a ausência de estimulação discriminativa especial para comportamentos privados diversos ocasiona confusão.

Sendo assim, se existisse um estímulo específico para a tristeza e outro específico para o medo, as pessoas que se encontram em volta deste indivíduo não teriam dificuldade alguma para realizar um esforço verbal assertivo, mas esta não é a realidade, o que este estudo evidenciou no papel da comunidade verbal. Por esta razão, o terapeuta possui uma atribuição fundamental nesta comunidade, pois será este capaz de distinguir de modo seguro a tristeza do medo, pelas suas bagagens de conhecimento e treino, podendo ser até melhor do que quem relata (Baum, 1999).

Na conjuntura terapêutica, os relatos que envolvem ações encobertas são consideradas a maior parte. A certeza que o cliente chega no consultório de que suas demandas são originadas de sentimentos e pensamentos, evidencia a necessidade do terapeuta fazer com que o sujeito compreenda que suas ações privadas são somente um dos fatores da contingência tríplice e que se correlacionam com os demais eventos internos, ou não. É o papel do terapeuta apontar as contingências das ações do sujeito, proporcionando condições favoráveis para o cliente discriminar o que controla seus comportamentos, tornando-o um auto analisador eficiente, visto que suas ações encobertas são menos exploradas (Carvalho 1999).

Obter habilidade para discriminar seu próprio comportamento, se torna relevante para sobreviver. Um motorista após ingerir álcool, considera entregar a chave do carro para uma outra pessoa, por exemplo (Catania, 1999). A terapia proporciona o aumento da auto análise, pois é nela que o cliente se mostra vulnerável para falar sobre suas ações e as influências externas. Pois é deste modo que percebe-se o fundamento das ações e suas razões de existir (Skinner, 1991).

Sendo assim, o terapeuta torna-se uma via segura para dirigir comportamentos de auto análise, além de obter habilidades empíricas apuradas, o olhar clínico é capaz de oferecer alinhamento especializado para alcançar a mudança comportamental (Kanfer e Phillips 1974; Baum 1999). Conhecer-se é prever suas ações e ter a oportunidade de controlá-las, podendo ampliar a visão sobre o si e o mundo. O indivíduo não precisa ser um ser predeterminado, mas humilde para observar-se e aperfeiçoar seus comportamentos de modo ativo (Skinner, 1974).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os autores citados nesta pesquisa e através da visão cognitiva comportamental, pode-se validar que o autoconhecimento não se limita somente a uma discriminação de comportamentos próprios, mas abrange para o estado no qual o indivíduo faz o que faz e, logo, afirma-se que a análise das variáveis são capazes de controlar comportamentos.

O indivíduo que se conhece, se torna capacitado para descrever seus feitos de maneira assertiva, após o ambiente e a comunidade ter oferecido condições para isso. Desta forma, o conhecimento adquirido sobre si é a razão do surgimento verbal, pois a partir do momento que se levanta questionamento acerca do comportamento, além de ser atingido pelo contingente de reforço, passa-se a analisá-lo.

Ao procurar suporte terapêutico, o indivíduo se encontra em contato com as contingências aversivas pelas quais não possui habilidades necessárias para lidar, deste modo, tem ações consideradas deficientes a estímulos gerados por ele mesmo e para fugir desses efeitos de punição, acaba desenvolvendo um repertório padrão de comportamentos de fuga e esquiva. Desta maneira, o papel do psicoterapeuta é fundamental para ensinar as pessoas a controlar melhor sua vida, realizando um entendimento adequado de suas dificuldades e oferecendo intervenções capazes de reduzir comportamentos inadequados, para um indivíduo apto e seguro de emitir comportamentos apropriados.

Esta pesquisa teve por objetivo apresentar que, para o indivíduo ser capaz de controlar seus comportamentos, é preciso ter conhecimento sobre si. Ao chegar no consultório terapêutico, o cliente relata seus comportamentos e a razão pelo qual os realiza, em seguida desenvolve o conhecer-se, discrimina os estímulos autogerados e toma consciência do que se refere ao controle ambiental. Como profissional capacitado, o terapeuta possui conhecimento dos processos comportamentais e se torna a ferramenta mais adequada para conduzir, de modo seguro, o movimento de

auto observação capaz de modificar comportamentos ineficazes por meio das técnicas de autocontrole.

O autocontrole possui relevância nesta pesquisa por uma razão simples: é através dele que o indivíduo se conecta com as consequências capazes de reforçar o seu comportamento. Sendo assim, observa-se que comportamento é proposital através do autoconhecimento, permitindo uma autonomia sobre sua vida e aproveitamento mais assertivo do ambiente em que está inserido.

Conforme todas as atribuições vantajosas apresentadas acima, o ambiente terapêutico é o lugar mais eficaz para intervir com o autoconhecimento para a vida do ser humano, possibilitando compreender que se conhecer é a estratégia de intervenção fundamental para a mudança de comportamentos.

Apresentar este assunto de modo empírico, aborda um novo olhar perante a perspectiva subjetiva dos aspectos de autoconhecer-se. Foi primordial abordá-lo com amparo científico, como feito neste trabalho, para esclarecer e evidenciar novas possibilidades de estudo sob uma questão complexa e relevante, atrelando a psicoterapia que já se encontra intrinsecamente ligada.



## REFERÊNCIAS

- ARENDRT, H. **A condição humana**. Trad. Roberto Raposo. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009a, p16.
- BAARS, B. J. (1986). **The Cognitive Revolution in Psychology**. New York: Guilford.
- BAUM, W.M. (1999). **Compreender o Behaviorismo: Ciência, Comportamento e Cognição**. Porto Alegre: Artmed.
- BATITUCCI, L. A. V. (2001). **Autoconhecimento em contexto clínico uma abordagem behaviorista radical**. Monografia apresentada à Faculdade de Ciências da Saúde, do Centro Universitário de Brasília - UNICEUB. Disponível em: <https://docplayer.com.br/36429627-Autoconhecimento-em-contexto-clinico-uma-abordagem-behaviorista-radical.html>. Acesso em: 29/10/2021.
- BECK, A. T. (1963) **Thinking and Depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions**. Archives of General Psychiatry, Vol. 9, p.324-333.
- BECK, A. T. (1964) **Thinking and depression: Theory and therapy**. Archives of General Psychiatry, Vol.10, p. 561-71.
- BECK, A. T., Alford, B. A. (1967). **Depression: causes and treatment**. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- BECK, A. T. (1976) **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**. Boston: International Universities Press.
- BRANDENBURG, O. J. & WEBER, L. N. D. (2005). **Autoconhecimento e Liberdade no behaviorismo Radical**. Psicologia-USF. 10, 1, 87-92.
- CABALLO, V.E. (1996). **Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento**. São Paulo: Santos.
- CATANIA, A. C. (1999). **Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.
- CARVALHO, G. S. (1999). **O Lugar dos Sentimentos na Ciência do Comportamento e na psicoterapia Comportamental**. Psicologia: Teoria E Prática. 1, 2, 33-36
- COSTA, N. (2002). **Terapia Analítico-Comportamental: Fundamentos filosóficos à Relação com o Modelo Cognitivista**. São Paulo: ESETec Editores Associados.

COSTA, N. (2003) **Terapia: Um Sofrimento Necessário?** *Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva*. 5, 1, 1-10. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-5545200300010002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-5545200300010002). Acesso em: 25/04/2021.

DOBSON, K. S. (2001) **Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies**. 2. Ed. New York: Guilford.

ELLIS, A. (1994). **Reason and Emotion in Psychotherapy**. A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances. New York: Birch Lane Press.

GARDNER, H. (1996). **A Nova Ciência da Mente: uma história da revolução cognitiva**. São Paulo: Edusp.

GONGORA, M. A. N. (2003). **Itinerário para analisar comportamento verbal encoberto**. Em M. Z. Brandão (Org.). *Comportamento e cognição* (vol. 11, pp. 66-81). Santo André, SP: ESETEC Editores Associados.

GONGORA, M. A. N. & Abib, J. A. D. (2001). **Questões referentes à causalidade e eventos encobertos no behaviorismo radical**. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 3(1), 4-29. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1517-5545200100010002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1517-5545200100010002). Acesso em: 29/10/2021.

KNAPP, P. (2004). **Terapia Cognitivo-comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed.

MARÇAL, J. V. S. (2003). **O Autoconhecimento no Behaviorismo Radical de Skinner, na Filosofia de Gilbert Ryle e suas Diferenças com a Filosofia Tradicional Apoiada no Senso Comum**. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/download/526/347>. Acesso em: 8/4/2021.

MOROZ, M. & SOUZA, Rubano R. (2006). **Subjetividade: A Interpretação do Behaviorismo Radical**. Tese de Doutorado. PUCSP

PHILLIPS & KANFER (1974) **Os Princípios da Aprendizagem na Terapia Comportamental**. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda.

ROSE, J. C. (1982). **Consciência e propósito no behaviorismo radical**. Em B. Prado Júnior (Org.). *Filosofia e comportamento*. São Paulo: Brasiliense. Disponível em: <http://www.gabrielfernandes.pro.br/docs/MPMGCHE%20-%20Extra%20Skinner.pdf>. Acesso em: 29/10/2021.

SKINNER, B. F. (1974). **Sobre o behaviorismo**. São Paulo: Cultrix

SKINNER, B. F. (1978). **O comportamento verbal**. São Paulo: Cultrix.

SKINNER, B. F. (1981). **Ciência e Comportamento Humano**. São Paulo: Martins Fontes.

SKINNER, B. F. (1982). **Sobre o behaviorismo**. São Paulo: Cultrix.

SKINNER, B.F. (1991). **Questões recentes na análise comportamental**. São Paulo: Papyrus.

SKINNER, B. F. (1993). **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes.

TOURINHO, E. Z. (1993). **O Autoconhecimento na Psicologia Comportamental de B. F. Skinner**. Belém: UFPA. CFCH.

WEBER, L. N. D (2003). **Skinner: um homem além de seu tempo**. Em P. I. C. Gomide & L. N. D. Weber. *Análise experimental do comportamento: manual de laboratório*. 6a ed. (pp. 129-149). Curitiba: Ed. da UFPR.