

UMA ANÁLISE DA LITERATURA PSICOLÓGICA SOBRE A FUNÇÃO DO AUTOCONTROLE NA PSICOTERAPIA

Natalia Maria Weber (PIC/UEM), Carlos Eduardo Lopes (Orientador), e-mail: nataliamariaweber1997@gmail.com.

Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes - CCH/Maringá, PR.

Palavras-chave: Psicoterapia, Autocontrole, Adaptação.

Ciências Humanas/ Psicologia

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi avaliar o alcance das críticas sociais à psicoterapia, investigando a função do autocontrole na literatura nacional sobre práticas psicoterápicas. Para isso foi realizada uma pesquisa de natureza bibliográfica, cujas fontes foram artigos científicos selecionados nas bases de dados: *Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC)*, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e *Biblioteca Virtual em Saúde Psicologia Brasil (BVS-Psi)*. Foram selecionados artigos em língua portuguesa que continham as palavras-chave “autocontrole”, “psicoterapia” e variantes, no título ou corpo do texto. O material selecionado foi sistematizado em uma tabela, composta pelas seguintes colunas: referência do artigo, palavras-chave encontradas, transcrição do trecho no qual a palavra foi encontrada, e comentários especificando a função do autocontrole. Posteriormente, foi elaborado um texto de sistematização da(s) função(ões) do autocontrole e a pertinência das críticas sociais na literatura analisada. Os resultados mostram que a psicoterapia ao promover o autocontrole tem desempenhado uma função meramente adaptacionista. Tendo isso em vista, esta pesquisa suscita novos questionamentos acerca da formação profissional em psicologia e também da prática psicoterápica, considerando as relações de poder desequilibradas, sustentadas pelas agências de controle e destacando, sobretudo a função política e social do psicólogo.

Introdução

Ao tratar da Psicoterapia, Skinner (1991) argumenta que um processo terapêutico bem-sucedido seria aquele que promove a eliminação de eventos aversivos e o aumento de reforçadores positivos para o cliente. Para tanto, um dos papéis desempenhados pela psicoterapia seria o estabelecimento de um repertório de autocontrole. De um ponto de vista comportamental, o autocontrole é entendido como o repertório responsável pela alteração de variáveis controladoras do próprio

comportamento do indivíduo, diminuindo ou evitando consequências aversivas. Assim, partindo da identificação de variáveis das quais o seu comportamento é função (autoconhecimento), o autocontrole possibilita que o indivíduo altere essas variáveis e, conseqüentemente, seu próprio comportamento.

No entanto, uma análise mais cuidadosa mostra que a promoção do autocontrole no contexto da psicoterapia pode ter duas funções. Quando psicólogo considera o controle institucional na análise funcional, e cria condições para que o cliente também o identifique e, eventualmente, oponha-se a ele, o autocontrole tem a função de promover o contracontrole em relação ao poder de agências controladoras. Já quando o psicólogo não identifica o controle institucional, ou o identifica, mas não cria condições para que o cliente discrimine e enfrente esse controle, a psicoterapia desenvolve um autocontrole com função meramente “adaptacionista”.

Em relação a essa função “adaptacionista” da psicoterapia, alguns autores formularam críticas sociais, que evidenciam que as práticas psicoterapêuticas historicamente estiveram voltadas ao interesse de uma minoria que detinha o poder, de modo a promover a obediência e ajustamento dos sujeitos que eram considerados desajustados à sociedade (HOLLAND, 1978; MOREIRA, ROMAGNOLI, NEVES, 2017). Tais críticas denunciam uma atuação psicoterápica voltada à manutenção do poder das agências controladoras, em detrimento dos indivíduos. Partindo dessa dupla função do autocontrole no contexto psicoterápico (contracontrole ou adaptação), bem como das críticas à tradicional função “adaptacionista” da psicoterapia, o objetivo desta pesquisa bibliográfica foi avaliar a função do autocontrole promovido pela psicoterapia na literatura psicológica nacional e as implicações políticas e sociais da relação entre a psicoterapia e demais agências de controle.

Materiais e métodos

O material bibliográfico que foi utilizado na pesquisa foram artigos em português, buscados nos seguintes portais eletrônicos de pesquisa: *Periódicos Eletrônicos em Psicologia* (Pepsic) e *Portal de Periódicos da CAPES*, selecionando as bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e a *Biblioteca Virtual em Saúde Psicologia Brasil* (BVS-Psi). Em relação aos critérios utilizados para a seleção dos artigos, foram excluídos artigos em língua estrangeira e materiais que tratavam sobre outro tipo de terapia, não relacionada diretamente à psicologia. Já em relação aos critérios de inclusão, foram selecionados artigos que apresentassem qualquer combinação de palavras-chave que contemplasse os termos “autocontrole”, “psicoterapia” e suas variações, sendo definidas 28 combinações de palavras-chave buscadas (ex: “Autocontrole AND Terapia”, “Autocontrole AND Clínica”).

O procedimento empregado envolveu duas etapas. Na etapa 1 foram realizadas as buscas de acordo com os critérios de seleção e exclusão nas diferentes bases de dados. Já na etapa 2 o material selecionado foi sistematizado em uma tabela que contemplava as seguintes informações: (i) Referência do artigo; (ii) as palavras-chave encontradas; (iii) transcrição do trecho do texto que tratava sobre o autocontrole na psicoterapia; e (iv) comentários, que especificavam a(s)

função(s) descrita(s) do autocontrole e/ou presença das agências de controle. Posteriormente, foi realizada uma análise quantitativa e qualitativa com base nas informações da tabela.

Resultados e Discussão

Em relação aos dados quantitativos, a busca no *Scielo* obteve 11 artigos ao todo, sendo que um foi excluído pela língua, e 5 por não terem relação com a temática da pesquisa, restando, ao final, 5 artigos para análise. No *BVS-Psi* foram encontrados 274 artigos, sendo que 13 foram excluídos pela língua, 149 por repetição, e 108 por não terem relação com a temática da pesquisa, restando ao final 4 artigos selecionados para análise. No *PEPSIC* foram encontrados inicialmente 9 artigos, dos quais 3 foram excluídos por repetição e 3 por não se ajustarem à temática da pesquisa, restando ao final 3 artigos selecionados para análise. Os artigos que foram excluídos por não se ajustarem à temática da pesquisa apresentavam outros tipos de terapia (p. ex. quimioterapia, fonoterapia) ou apenas citavam o termo “autocontrole”, sem defini-lo ou discuti-lo. Assim, foram selecionados, nas três bases de dados, 12 artigos para análise e discussão.

Os artigos analisados foram classificados de acordo com duas categorias gerais: *Política* e *Apolítica*. A categoria *Política* foi subdividida em duas subcategorias: *Contracontrole* e *Ajustamento*; esta última subcategoria foi, por sua vez, subdividida em ajustamento *deliberado* e *alienado*.

A categoria *Política* incluiu artigos nos quais as discussões apresentadas explicitavam a relação do sujeito com a sociedade e agências controladoras, ou seja, relações de poder desequilibradas. Diante dessas relações, havia duas possibilidades de acordo com as subcategorias: a promoção de contracontrole ou de adaptação. Os artigos incluídos na categoria *contracontrole* apresentavam uma discussão do autocontrole mencionando variáveis controladoras manipuladas por agências, que eram consideradas na proposta de intervenção como responsáveis pelas consequências aversivas do comportamento do cliente. Já no caso dos artigos incluídos na categoria *ajustamento*, foram consideradas duas possibilidades: quando o psicoterapeuta identificava ou mencionava as variáveis controladoras manipuladas por agências, mas não levava o cliente a discriminar essas variáveis, o artigo foi classificado como *ajustamento deliberado*. Já quando o psicólogo sequer mencionou variáveis manipuladas por agências, o ajustamento foi considerado *alienado*. Por fim, a categoria *Apolítica* apresentava discussões sobre fenômenos que não envolviam diretamente relações entre indivíduo e agências de controle e/ou sociedade.

Do ponto de vista quantitativo, dos 12 artigos analisados, 11 foram classificados como políticos, sendo 3 da subcategoria *contracontrole* e 8 da subcategoria *adaptação*. Na subcategoria *adaptação*, 3 evidenciaram um ajustamento *deliberado* e 5 *alienado*. Apenas 1 artigo foi incluído na categoria *Apolítica*.

Apesar dos resultados apresentarem a função da psicoterapia mais atrelada à adaptação do sujeito ao controle das agências, algo que deve ser evidenciado é que a categorização proposta considerou como o autocontrole foi definido e contextualizado nos artigos e não a posição dos autores sobre a temática. Os artigos

categorizados como “adaptacionistas”, quando discutiam as variáveis controladoras das agências, não evidenciavam as consequências aversivas para o sujeito. Com isso, possíveis estratégias de enfrentamento não eram nem consideradas na discussão.

Conclusões

De modo geral, os resultados possibilitam novos questionamentos acerca da prática psicoterápica, como também da formação em psicologia, permitindo identificar ambiguidades e lacunas, bem como novos caminhos de atuação e de estudos a serem realizados sobre a temática do autocontrole e da psicoterapia. Por fim, os resultados indicam a necessidade da formação do psicólogo contemplar o ensino de uma atuação pautada numa perspectiva crítica e humanizada, que auxilie os indivíduos na identificação dos controles, como também na promoção de repertórios de contracontrole, que combatam relações de opressão, discriminação e desigualdade.

Agradecimentos

Agradeço inicialmente o meu orientador pelo incentivo e pelas contribuições enriquecedoras na pesquisa que despertaram tanto o meu interesse pela Análise do Comportamento, como também propiciaram o entendimento do que seria de fato uma atuação profissional crítica, atrelada a uma postura política de enfrentamento, em que a educação e a psicologia podem juntas desempenhar papel central no alcance de relações sociais mais democráticas.

Agradeço também os meus amigos que contribuíram ao longo do processo da pesquisa, com discussões e apontamentos sobre a temática do autocontrole atrelada à psicoterapia. Por fim, agradeço ao Departamento de Psicologia e a Universidade Estadual de Maringá, pela oportunidade de realização de uma pesquisa científica e pelo ensino de qualidade.

Referências

HOLLAND, J. G. Behaviorism: part of the problem or part of the solution? **Journal of Applied Behavior Analysis**, v. 11, n. 1, p. 163-174, 1978.

MOREIRA, J. O; ROMAGNOLI, R.C; NEVES, E. O. O surgimento da clínica psicológica: da prática curativa aos dispositivos de promoção de saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**. v. 27, n. 4, p. 608-621, 2017.

SKINNER, B. F. O lado operante da teoria comportamental. In: _____. **Questões recentes na análise comportamental**. Campinas, SP: Papyrus, p. 101-116, 1991.