

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ANDRÉ LUIZ DE LA VOR DINIZ

AUTORREVELAÇÃO: ferramenta na construção de contexto microcultural clínico e tecnologia de intervenção comportamental na psicoterapia analítica funcional

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

ANDRÉ LUIZ DE LA VOR DINIZ

AUTORREVELAÇÃO: ferramenta na construção de contexto microcultural clínico e tecnologia de intervenção comportamental na psicoterapia analítica funcional

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Marcos Teles do Nascimento

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

ANDRÉ LUIZ DE LA VOR DINIZ

AUTORREVELAÇÃO: ferramenta na construção de contexto microcultural clínico e tecnologia de intervenção comportamental na psicoterapia analítica funcional

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 28/06/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Me. Marcos Teles do Nascimento/UNILEÃO

Membro: Prof^a. Esp. Nadyelle Diniz Gino/UNILEÃO

Membro: Dra. Clarissa de Pontes Vieira Nogueira/UFC

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

AUTORREVELAÇÃO: ferramenta na construção de contexto microcultural clínico e tecnologia de intervenção comportamental na psicoterapia analítica funcional

André Luiz de Lavor Diniz¹
Marcos Teles do Nascimento²

RESUMO

A autorrevelação é o alicerce da comunicação social e da manutenção de relações íntimas. Nessa revisão conceitual, visa-se aprofundar-se sobre o direcionamento dessa classe de comportamentos, refletir sobre relações terapêuticas e discutir propostas funcionais sob o modelo de seleção por consequências. Utilizando o método de pesquisa exploratória, pretende-se possibilitar maior familiaridade com o tema pesquisado, construindo hipóteses e mantendo como fonte de informações os materiais alinhados à proposta da ciência contextual. Dessa forma, as urgências da demanda clínica convocam o(a) terapeuta a pensar maneiras de se relacionar cada vez mais conscientes, corajosas e responsivas em direção à melhora clínica significativa. Tendo isso em vista, construir um contexto microcultural clínico em prol da promoção de qualidade de vida do cliente requer equilibrar o relacionamento por meio de uma postura aberta, empática e compassiva. Assim, torna-se possível colocar o pensamento estruturado e científico da Psicoterapia Analítico Funcional (FAP) nas aproximações com reforçadores naturais e atingir o potencial da relação entre terapeuta e paciente. Na aplicação clínica, o trabalho ocorre em prol dos objetivos terapêuticos generalizáveis e, tendo eles discutidos em sessão, urge a construção de um relacionamento verdadeiramente terapêutico.

Palavras-chave: Autorrevelação. Análise do comportamento. Relações terapêuticas. Terapia Analítica Funcional. Psicoterapia.

ABSTRACT

Self-disclosure is the base for social communication and maintaining intimate relationships. In this conceptual review, the aim is to go deeper into the direction of this class of behaviors, reflect on therapeutic relationships and formulate functional proposals under the model of selection by consequences. Using the exploratory research method, it is intended to enable greater familiarity with the researched topic, building hypotheses and maintaining as a source of material information aligned with the proposal of contextual science. In this way, the urgency of the clinical demand summons the therapist to think of ways to relating that are increasingly aware, courageous and responsive towards significant clinical improvement. With this in mind, building a clinical microcultural context in favor of promoting the client's quality of life requires balancing the relationship through an open, empathetic and compassionate posture. Thus, reaching the potential of the relationship between therapist and patient, at clinical application, in support of the generalizable therapeutic objectives discussed in the session becomes possible by placing the structured and scientific thinking of Functional Analytical Psychotherapy (FAP) in approaches to the natural reinforcers and relationships truly therapeutic.

Keywords: Self-disclosure. Behavior analysis. Therapeutic relationships. Functional Analytic Therapy. Psychotherapy.

¹Discente do curso de Psicologia da UNILEÃO. e-mail: andrehlavor@gmail.com

²Docente do curso de Psicologia da UNILEÃO. e-mail: marcosteles@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como temática principal a exploração da autorrevelação enquanto conceito e ferramenta dentro da Psicoterapia Analítico Funcional (FAP). Nesse sentido, visa-se inferir de que maneira a autorrevelação como aparato do repertório terapêutico do(a) psicólogo(a) analista do comportamento, dentro de uma ciência psicológica, pode contribuir para com o fortalecimento do vínculo terapêutico e da estruturação de relações mais íntimas na psicoterapia individual de cunho analítico comportamental para jovens e adultos.

A relevância desse projeto faz-se significativa por tratar de um assunto explorado brevemente pela FAP mas pouco debatido na comunidade acadêmica e na matriz do curso de Psicologia. Tal fato, torna viável arriscar a seguinte afirmação: o comportamento de autorrevelar coloca em pauta um tabu entre as discussões da classe profissional, tópico que interfere diretamente sobre a formulação de intervenções e condutas clínicas durante o estabelecimento de relacionamentos mais fortalecidos. Ademais, nota-se a importância dessa discussão para induzir a reflexão sobre a composição do repertório verbal e social do terapeuta, também um ser humano, enquanto capaz de estabelecer vínculos e relações conscientes e potencializadas, sejam elas terapêuticas e profissionais ou pessoais, uma vez que ambas interagem entre si sob o prisma de aspectos da generalização e do autoconhecimento.

Por isso, o fenômeno relacional adquire caráter complexo enquanto objeto de estudo por ser capaz de envolver questões que vão além das habilidades cotidianas de espontaneidade e de autopublicação dentro das relações, a fim de fortalecê-las e generalizá-las para as relações terapêuticas e profissionais, ou vice-versa. Nesse raciocínio, a pesquisa sobre o presente tema tem como objetivo ampliar um objeto de estudo que corrobora dificuldades enfrentadas pelos profissionais da área do cuidado e conseqüentemente sobre as suas intervenções em saúde mental, sobretudo quando se discute sobre os limites e potencialidades da atuação. Nesse caso, é quando se cogita incluir a possibilidade da revelação de informações sobre o terapeuta, fortalecendo sua inclusão no processo desde que se percebam as implicações participantes benéficas à psicoterapia.

O ato de publicação pessoal recíproca nas relações é, por si só, o alicerce da comunicação social e, conseqüentemente, também é uma base para a psicoterapia. Uma vez que esta é a atividade na qual os clientes dedicam a maior parte do tempo das sessões, é imprescindível que o terapeuta forneça compreensão, empatia e validação no alicerce do

setting terapêutico (*rapport*). Logo, a maneira como os terapeutas respondem à autorrevelação do cliente sugere termos do modelo de consciência, coragem e amor recíprocos. Mas, e se for possível fazer uso dessa relação natural de reforçamento positivo entre autorrevelação e compreensão, já que ambos os fatores estão entrelaçados em todas as interações sociais salutaras, e utilizar isso a favor da terapia para que ela permaneça funcionando bem?

O exame da autorrevelação pode estar relacionado com as características pessoais e relacionais até profissionais, permitindo considerar sua importância para mensurar qualitativamente a justificativa para sua aplicação. Através de uma revisão conceitual aplicável, o presente trabalho pretende apresentar múltiplos fatores de aprofundamento das relações ao longo do tempo e associar indicadores do processo terapêutico em direção às formulações funcionais e positivas sob o modelo de seleção das consequências e modelação comportamental para atingir os objetivos terapêuticos estabelecidos em sessão.

Por isso, o presente trabalho busca analisar as variáveis envolvidas no estabelecimento e manutenção de relações intensas e potentes na Psicoterapia Analítico Funcional (FAP) e na microcultura da psicologia clínica, com a proposta de afunilar conhecimentos sobre tecnologias de intervenção comportamental. Visando a previsão e alteração de comportamentos sociais, vale pensar sobre os problemas causados pelo efeito cumulativo e agregado de padrões comportamentais ineficazes não discutidos amplamente. Assim, investindo teoricamente sobre o comportamento verbal e objetivando sua sofisticação se buscará desenvolver estudos teóricos partindo da história da análise do comportamento, do behaviorismo radical e da Psicoterapia Analítico Funcional (FAP) a fim de responder de que maneira a autorrevelação enquanto ferramenta terapêutica psicológica pode contribuir para com o fortalecimento do vínculo terapêutico na psicoterapia individual de cunho analítico comportamental e permitir a estruturação de relações verdadeiramente terapêuticas e eficazes por meio da comunicação. Tendo isso em vista, cabe ao terapeuta construir um contexto microcultural clínico, que significa ofertar segurança, confiança e intimidade salutar na psicoterapia para que seja possível dar início ao trabalho de enfrentamento das dificuldades gerais do paciente, por meio da própria relação, e dar espaço para o uso de outras estratégias clínicas propostas pelas terapias contextuais (GREBOGGY; SILVA, 2016).

Para que isso ocorra, o objetivo geral deste trabalho concentra-se na investigação da autorrevelação enquanto ferramenta terapêutica envolvida no estabelecimento e manutenção de relações terapêuticas na microcultura clínica orientada pela Psicoterapia Analítico Funcional (FAP). Embasando essa proposta, cabe examinar como se constrói a relação terapêutica a partir da FAP, das teorias da Análise do Comportamento e do Behaviorismo

Radical, além de descrever de que maneira o uso de métodos de intervenção comportamental podem auxiliar na estruturação da relação enquanto contexto para alteração dos padrões de comportamento ineficazes identificados ao longo do processo de mudança. Quanto a esse aspecto, faz-se necessário compreender como a ampliação dos níveis de intimidade podem beneficiar a sofisticação do repertório verbal em psicoterapia individual. E, por fim, analisar as potencialidades e os limites da revelação de informações pessoais por parte do terapeuta para o paciente na psicoterapia durante o processo de conceituação de caso e intervenção a nível analítico e comportamental.

2 METODOLOGIA

Para possibilitar aproximações com o conceito clínico da autorrevelação enquanto objeto de estudo, o presente trabalho propôs seus objetivos sob um método de pesquisa exploratória para possibilitar maior familiaridade entre o pesquisador, a comunidade acadêmica e o tema pesquisado, mantendo em vista que ele é teoricamente explorado mas pouco debatido. Nessa direção, vale utilizar de aprofundamentos sobre o conceito tendo em vista sofisticar ideias e construir hipóteses de aplicação clínica para perceber a questão em sua vertente qualitativa durante os processos psicoterapêuticos analíticos e funcionais. Ademais, tomando como fonte de informação: revisões bibliográficas de materiais como livros e artigos acadêmicos e científicos devidamente alinhados com a proposta da ciência psicológica contextual, dá-se ênfase aos estudos voltados para as terapias de terceira onda. Nesta revisão debruça-se incisivamente sobre as propostas da Psicoterapia Analítico Funcional (FAP).

Para que o supracitado seja possível, a revisão bibliográfica narrativa busca especificar o objeto de estudo colocando como prioridade a coleta e análise de dados científicos confiáveis de bases como *Google Acadêmico*, *Scielo* e livros de autores relacionados diretamente com a criação das abordagens citadas, objetivando concretizar a análise referenciada. Valorizando a confiabilidade dos dados e as suas repercussões na teoria psicológica, cabe atualizar e informar sobre o tema transmitindo novos conhecimentos, identificando as especificidades contemporâneas que estão surgindo, contribuindo para com o aprofundamento de conhecimentos na área e sugerindo ideias de trabalho que podem ser aplicadas na atuação clínica futura de estudantes e profissionais da psicologia. Sobre o tema autorrevelação em específico, os estudos de cunho analítico comportamental na FAP, em sua maioria, referem-se às produções acadêmicas que tiveram sua origem marcada pela fundação recente da citada abordagem psicológica fazendo com que a sua referenciação resuma-se aos

últimos 10 anos. Entretanto, as bases teóricas, epistemológicas e filosóficas da análise do comportamento clássica possuem datação anterior. Além disso, ambos têm em sua predominância conteúdos de origem estrangeira, sobretudo norte-americana, fazendo com que seja necessário constantemente reunir e traduzir materiais em inglês para pesquisar sobre essa linha.

Enfim, serão utilizadas as seguintes palavras-chave: “*autorrevelação, análise do comportamento, relações terapêuticas, terapia analítica funcional, psicoterapia*”. Dessa maneira, a teoria busca viabilizar um trabalho teórico e conceitual que busca revisar, construir e desconstruir as complexidades da relação terapêutica partindo de uma perspectiva de modelagem comportamental em prol de um repertório verbal recíproco que facilite o desenvolvimento de intimidade nos relacionamentos, quando cabível.

3 BASES TEÓRICAS CLÍNICA ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL

A clínica analítico comportamental teve as bases da sua prática psicológica construídas fundamentalmente nos preceitos filosóficos de Skinner (1953) e da sua proposta sobre o behaviorismo radical. Embora o modelo behaviorista tenha sido construído a partir da década de 1930, foi apenas em 1945 com a publicação do seu artigo intitulado *The Operational Analysis of Psychological Terms* que o autor passou a definir a sua abordagem teórica. Segundo Costa (2002), Skinner define o behaviorismo como a filosofia da ciência do comportamento, consistindo em um conjunto de reflexões sobre o comportamento enquanto objeto de estudo e composto metodológico da psicologia, aliando-a a uma ciência aplicável do comportamento.

Nesse aspecto, o fator filosófico diferencial da ciência do comportamento skinneriana quanto às demais abordagens psicológicas reside na negação completa de fenômenos cuja natureza seja não-física, como por exemplo o conceito de mente, e/ou não-observável, levando em consideração o comportamento que é observável por um ou mais observadores. Por essa razão, o behaviorismo radical intitula-se dessa maneira por estender ao longo de sua leitura de homem e de mundo a negação da existência de fenômenos e conceitos mentalistas assim como negando a separação entre mente e corpo. Essa proposta, faz com que o comportamento seja definido na relação entre organismo e ambiente quando estabelecem vínculos de identificação entre o contexto e as respostas produzidas pelos sujeitos que interagem com ele (COSTA, 2002).

Na Psicologia Comportamental, a classificação da Análise do Comportamento faz-se importante para ampliar a prática behaviorista. Por isso, além de uma filosofia radical, essa área de análise abrange uma ciência básica, outra aplicada e uma tecnologia aplicável. Para melhor estruturar, é necessário retornar para a pré-história da Análise do Comportamento na qual o manifesto behaviorista anuncia o rompimento com ideais clássicas de fazer psicologia predominantemente introspectiva, ao trocar o objeto ‘consciência’ pelo comportamento observável dos organismos. Então, foi abandonando a introspecção e adotando a experimentação com processos interativos do ambiente que o sujeito pôde ser compreendido enquanto fruto de aprendizagens e modelação que, em análise, são passíveis de previsão, controle e reaprendizagem. Pensando nisso, Tourinho (1999) sugeriu uma reorganização metodológica para os saberes da tradição skinneriana ao definir a análise do comportamento em seus braços filosóficos, empíricos e intervencionistas que se entrecortam e retroalimentam apontando caminhos a serem percorridos pela clínica.

Como já foi citado, o behaviorismo radical como a filosofia da ciência do comportamento demonstra seu interesse epistemológico na compreensão do comportamento humano em todos os seus aspectos, habilitando-se para debater assuntos centrais e amplos relacionados à cultura, linguagem, política, ética, arte, natureza humana e entre outros temas caracterizados pela observação. Sobre isto, permanecem válidos também os comportamentos mesmo quando eles dizem respeito à privacidade individual, contemplando comportamentos observados somente por um indivíduo, como os comportamentos de pensar e de lembrar (TOURINHO, 1999).

Dessa maneira, mantém-se a adoção de explicações antimentalistas ao definir categorias antes tidas como mentais e que, agora, são tidas também como comportamentos. Por essa razão, as proposições dessa ciência não se afastam dos eventos, mas utilizam como critério o consenso público, dando ao behaviorismo a possibilidade de sofrer ampliações significativas sobre o alcance de sua metodologia científica baseada em evidências e observação. Dessa maneira, a Análise Experimental do Comportamento encarregada de conduzir a produção de dados empíricos em uma ciência autônoma do comportamento trata-se de uma opção metodológica com fins claros e objetivos de avançar rumo à complexidade do objeto de estudo que se propõe a estudar. Visando ampliar o número de variáveis estudadas, passa a entender o comportamento enquanto um sistema complexo ao produzir conhecimento de forma empírica, identificando regularidades, relações funcionais e frequências de classes de resposta com o intuito de conduzir uma investigação coerente à complexidade dos fenômenos comportamentais. Portanto, processos comportamentais

envolvem todos os intercâmbios entre um organismo anatomofisiológico e o seu mundo cultural, histórico e imediato (TOURINHO, 1999).

Enfim, a Análise Aplicada do Comportamento estaria no campo da intervenção planejada dos analistas do comportamento. No qual, as práticas profissionais implementam a construção de um corpo explicativo de princípios comportamentais voltados para eficiência nas aferições das consequências e melhoria da qualidade de vida humana. Por esse motivo, a clínica analítico comportamental utiliza-se de todo seu aparato teórico para compreender o comportamento longitudinalmente, levando em consideração seus níveis fisiológicos, idiossincráticos e culturais para produzir alterações mais precisas sobre os eventos e batalhar contra o mentalismo na efetivação de uma tecnologia comportamental voltada para o futuro por meio de práticas de presentificação e melhorias de interface entre seres humanos e as contingências que os controlam (NETO, 2002).

Banaco (1997) revisa o modo causal proposto por Skinner baseado na tríplice determinação do comportamento. Com isso, progressões nos estudos da área passam a explicar o comportamento humano através da interação entre as variáveis filogenéticas, ontogenéticas e culturais, firmando a perspectiva do modelo de seleção por consequências lado à noção de comportamento operante. Assim, o modelo torna-se importante pois define o ambientalismo skinneriano valorizando a adaptação, o comportamento individual e as práticas sociais que conferem às consequências a sobrevivência de variações dos organismos, referindo-se ao comportamento enquanto adaptativo, selecionado e reproduzido (BANACO, 1997).

Segundo De-Farias (2010), o behaviorismo radical e a terapia comportamental iniciaram sua relação na década de 1950 com a aplicação dos princípios operantes na modificação do comportamento. Ao possibilitar contato com os princípios de modelagem, reforçamento diferencial, extinção e até mesmo punição, as propostas skinnerianas permitiram uma compreensão do comportamento humano e da obra comportamental. Como um todo, estendeu-se na academia a valorização do viés de trabalho clínico e científico que não considera separar físico e metafísico, validando a determinação do comportamento e a supremacia da interação entre organismo e ambiente. De maneira geral, esse método foi criado para que fosse possível estabelecer uma visão contextualista das condições de ocorrência do comportamento. Logo, a visão voltada para interpretações dos porquês de cada comportamento e o funcionamento da sua seleção empregou, e continua empregando até hoje, o raciocínio da seleção do comportamento pelas suas consequências quando coloca para

análise a compreensão do reforçamento, punição ou extinção de comportamentos (DE-FARIAS, 2010).

Com a finalidade de propor mudanças comportamentais, é através desse modelo que se esclarece a maneira como o ambiente opera como um selecionador e não como um indicador a ser seguido por uma espécie, indivíduo ou cultura. Assim, o comportamento humano passa a ser estudado através de um modelo causal que parte do pressuposto contextual no qual os mecanismos de funcionamento comportamental operam sobre cada indivíduo e são passíveis de condicionamento operante, assim como aprendizagens sucessivas. Também, através da linguagem, esse sujeito passa a independe de experiências diretas com o ambiente para enfrentar e aprender sobre o mundo enquanto contexto imediato (BANACO, 1997).

Na clínica, encontra-se, além de um espaço para escuta e acolhimento, mais um contexto capaz de possibilitar aquisição de repertórios transmitidos e estruturados pela via da verbalização e pela compreensão de contingências individuais, sociais e culturais. Ao ter postulado seu modelo, Skinner (1953) aborda o comportamento enquanto produtor e reprodutor de padrões complexos estruturados à nível biológico, individual e cultural. Ao mesmo tempo, a Análise Experimental do Comportamento busca compreender tais comportamentos sem desconsiderar os efeitos de nenhum desses três níveis de funcionamento. Por isso, a compreensão da subjetividade como fenômeno produzido não apenas dentro do modelo de seleção por consequências remete ao reconhecimento da interação entre todos os fatores entre si, analisando-os como contingências verbais e sociais. Nesse sentido, inicia-se uma ciência psicológica cujo uma de suas prioridades é o repertório de autonomia e consciência sobre as consequências experienciadas e respostas emitidas em direção ao ambiente, fazendo com que seja imprescindível considerar a vivência do sujeito incluído numa cultura e contextos permeados por práticas que compõem o próprio sujeito a nível individual e coletivo (BANACO, 1997).

Para possibilitar uma compreensão ainda mais complexa do sujeito e abranger comportamentos relevantes na clínica analítico comportamental, as bases teóricas da Análise do Comportamento postulam que grande parte do repertório humano é operante, e não reflexo. Isso quer dizer que o operante, definido como uma classe de respostas cuja probabilidade de ocorrência é definida pelas suas consequências, é um explicador mais preciso sobre a realidade e sobre a estruturação de repertórios comportamentais no cotidiano do ser humano. O comportamento operante, explicado pelo paradigma da tríplice contingência (S:R-C, que significa: estímulo antecedente, resposta obtida/comportamento e consequência,

respectivamente) propõe uma formulação mais adequada para compreensão do sujeito enquanto organismo em interação com o ambiente (BANACO, 1997).

Portanto, para investigar tais contingências deve-se, sempre, especificar os três fatores: a ocasião em que a resposta ocorre, a própria resposta e as consequências obtidas. Por isso, o modelo adotado por Skinner (1953) dá ênfase às consequências produzidas pelo comportamento e que atuam selecionando ele mesmo. Considerando o supracitado, Moreira e Medeiros (2007) trazem que a maior parte dos comportamentos produzem consequências no ambiente, ou seja, produzem mudanças que são ocasionadas por ele mesmo. Logo, quer dizer que as consequências dos comportamentos influenciarão nas suas ocorrências futuras e isso determina, em algum grau, se eles serão emitidos novamente ou não, ou se ocorrerão com menor ou maior frequência. Essas consequências produzidas, ocorrem de maneira tão natural no cotidiano dos seres humanos que, muitas vezes, compõem mecanismos automáticos com pouca consciência sobre seus modos operantes de funcionamento. E, é por esse motivo que a ideia de construir um contexto palpável, como a terapia, torna-se válida para perceber e refletir sobre atitudes diárias, compreender consequências, mecanismos e as razões pelas quais pessoas se comportam da forma que se comportam, assim como compreender a funcionalidade de cada repertório dentro de cada contexto experienciado pelo paciente (MOREIRA; MEDEIROS, 2007). Por essa razão, não trabalha-se com a ideia de comportamentos bons ou ruins e certos ou errados pois, ultrapassando os trâmites de julgamento moral na psicoterapia, aceita-se abertamente a ideia de que todo e qualquer comportamento pode ser explicado buscando as variáveis que influenciaram sua emissão dentro do contexto discutido. Ademais, sua funcionalidade ou disfuncionalidade somente é acordada visualizando de maneira compassiva a discussão sobre seu contexto de aplicabilidade.

Sendo assim, possibilita-se a compreensão da importância de se desenvolver repertórios de auto-observação e autoconhecimento na clínica analítico comportamental. Dessa maneira, o comportamento se estende aos aspectos mais complexos do comportamento humano, envolvendo reforçamentos positivos e negativos, punições positivas e negativas, extinção operante (como por exemplo, perdas naturais da vida), resistência à extinção (como por exemplo, o luto prolongado), custos de respostas altos e baixos, controle aversivo (como por exemplo, ambientes invalidantes), histórico de aprendizagem, esquemas de reforçamento, variabilidade comportamental, eliciação de respostas emocionais, comportamentos modelados por fuga e esquiva entre outros aspectos do comportamento que são bastante frequentes na clínica e compõem a complexidade do processo de aprendizagem modelada pelas

consequências. Aqui, a psicoterapia entra como contexto microcultural a fim de propiciar espaço para aquisição de comportamentos funcionais e generalização correspondentes para além do ambiente terapêutico (MOREIRA; MEDEIROS, 2007).

Para firmar essa proposta, Holman et al. (2022) associam a existência de problemas psicológicos a problemas de aprendizagem passada, quando ela controla excessivamente o comportamento do sujeito dentro de um contexto no qual a emissão dessas respostas não é mais tão eficaz. E, com frequência, um conjunto de comportamentos (repertório) mais efetivo surge quando a pessoa se torna capaz de equilibrar seu passado (aprendizagem) com eficaz responsividade para o que está funcionando melhor no presente (flexibilidade). Logo, o benefício da aprendizagem e reaprendizagem permanece, mas o comportamento presente deve ser orientado para a capacidade de se adaptar flexivelmente às circunstâncias do momento presente (HOLMAN et al., 2022).

Dessa maneira, o alcance da Análise do Comportamento na clínica psicológica deixa evidente a preferência pela segurança no referencial teórico baseado em evidências e estudos empíricos. Por isso, não se identifica a necessidade de fazer uso de outros modelos ou abordagens psicológicas mentalistas na compreensão ou interpretação de queixas e demandas trazidas pelos clientes. Cada vez mais, pesquisas fornecem conhecimento e dão sustentação às estratégias de intervenção tomando como referência um bom embasamento filosófico, teórico e conceitual além de uma prática supervisionada e cientificamente fundamentada no método como produção de conhecimento ao enfatizar a importância da investigação de cada caso clínico e compreensão do sujeito integral, complexo, biológico, idiossincrático e cultural (DEFARIAS, 2018).

4 ENTENDER A PSICOTERAPIA ANALÍTICA FUNCIONAL

Uma vez discutida e elucidada uma compreensão básica das bases teóricas da clínica analítico comportamental, torna-se mais nítida a capacidade de afunilar os conhecimentos na área de aplicação. Para isso, vale capacitar-se sobre os pressupostos teóricos da Psicoterapia Analítico Funcional (FAP – *Functional Analysis Psychotherapy*) a fim de possibilitar aproximações com o objeto de estudo proposto. Ao explorar a presentificação da psicoterapia enquanto contexto e a construção de uma relação bilateral em prol de mudanças adaptativas, Kohlenberg e Tsai (2006) estudam a aplicação clínica da FAP em termos comportamentais, tanto do cliente como do terapeuta, que ocorrem ao longo da sessão na qual eminentemente publicam-se os problemas do cliente e objetivam-se os seus progressos. Nesse espaço, as

interpretações sobre ambos os sujeitos e sobre os métodos terapêuticos do terapeuta são vastos e incluem desde evocar comportamentos até notá-los, reforçá-los e interpretá-los com o cliente (KOHLENBERG; TSAI, 2006).

Para o behaviorista radical, é válido assumir que o modo operante do terapeuta pode ajudar o cliente por meio de funções reforçadoras, discriminativas e eliciadoras de progressos no decorrer da sessão. Também, pode-se validar que as ações do terapeuta afetam o cliente e influenciam o processo terapêutico. Tendo objetivos definidos, identificar e estabelecer importâncias na análise de comportamentos clinicamente relevantes (CRBs, do inglês *clinically relevant behaviors*) envolvendo as demandas do cliente é uma habilidade essencial do terapeuta. Para dar abertura ao uso de análise funcional na identificação do modo operante, com base na tríplice contingência, de comportamentos problema e progressos do cliente, assim como as suas interpretações, reafirma a importância da existência de relações reforçadoras na interface proposta. Na prática, a abordagem teórica da FAP torna possível direcionar o olhar para observação de efeitos importantes sobre o resultado da terapia com base no repertório verbal a ser desenvolvido por terapeutas e pacientes quando ambos entram em contato com eventos que ocorrem durante a própria sessão e fora dela, almejando perceber potenciais de generalização salutar para outros aspectos da vida do sujeito (KOHLENBERG; TSAI, 2006).

A FAP é uma psicoterapia baseada na Análise do Comportamento que dá preferência ao uso de reforçamento natural durante as sessões, a fim de modificar o comportamento do cliente (TSAI, 2011). Kohlenberg e Tsai (2006) definem que o foco do terapeuta em FAP está nos comportamentos clinicamente relevantes (CRBs) organizados em três categorias: o primeiro, CRB1, refere-se aos problemas do cliente que ocorrem durante a sessão e são alvos da diminuição de frequência ao longo do processo; o segundo, CRB2, é referente aos progressos do cliente obtidos durante as sessões e que devem ser evocados e reforçados em sessão; e o terceiro, CRB3, trata-se das interpretações do cliente sobre o próprio comportamento, potencializando a capacidade de observação e acesso a reforçadores extraconsultório (KOHLENBERG; TSAI, 2006).

Além disso, Kohlenberg e Tsai (2006) também trazem as cinco regras da FAP para o terapeuta na aplicação clínica: a regra 1, é reconhecer e prestar atenção aos CRBs; a regra 2, é evocar os CRBs, onde um relacionamento ideal seria evocar CRB1 e criar contexto para o desenvolvimento de CRB2 e CRB3; a regra 3, é reforçar CRB2s para que aumentem sua frequência; a regra 4 é observar efeitos potencialmente reforçadores que o comportamento do terapeuta possa representar em relação aos CRBs do paciente, possibilitando tomar

consciência dos efeitos gerados sobre o cliente; e a regra 5, refere-se ao fornecimento de interpretações do terapeuta sobre o cliente, facilitando o entendimento das interações e do ambiente por meio de *feedbacks* construtivos a favor da mudança e de generalizações (KOHLENBERG; TSAI, 2006).

Ao aprofundar-se sobre essa teoria, também discutem-se os comportamentos do terapeuta em sessão: T1, representando comportamentos do terapeuta que podem prejudicar o processo; e T2, referindo-se aos comportamentos do terapeuta que podem beneficiar o cliente. Tendo fixado esse aparato supracitado para estruturar a prática psicológica, a FAP dá preferência ao uso de análise funcional com base nesses aspectos da abordagem para construção da intervenção. Sem o uso dessas regras associadas às identificações sucessivas de sua aplicação, seria impossível que se estabelecesse uma relação verdadeiramente terapêutica equilibrada entre o terapeuta e o cliente (GREBOGGY; SILVEIRA, 2016).

Farber (2006) reafirma sua perspectiva sobre a psicoterapia: um local de confidencialidade e segurança, como provedora abundante de configuração para exame dos conflitos humanos. Ao considerar o escritório ou consultório psicológico como contexto microcultural clínico, a autorrevelação permite que o cliente dê início a verbalização em direção ao seu terapeuta através do processo de psicoterapia tradicional. O terapeuta, por sua vez, também está incluso dentro de um contexto que demanda considerar a possibilidade de participação ativa, uma postura que pode gerar questões como: o que revelar ao paciente? Revelar pode ser útil ou trata-se de um obstáculo ao terapeuta? E se for útil, que tipo de revelação pode ser feita e diante de quais circunstâncias? Essas e outras perguntas mais específicas não devem ser respondidas diretamente nesta pesquisa pois dependem de múltiplos fatores, da especificidade da cada relação e da composição de cada contexto terapêutico. Logo, definir aplicações cirúrgicas e rígidas não será o objetivo dessa pesquisa, mas sim dar espaço para o afunilamento teórico e reflexivo dessa ferramenta aplicável em contextos microculturais clínicos (FARBER, 2006).

É fato que a relação estabelecida nos trâmites da intervenção clínica são ímpares. Mesmo assim, fica mais evidente como a regra número 4 da FAP está dentro do escopo de análise e observação sobre a autorrevelação enquanto conceito aplicável no trabalho terapêutico referente a cada caso clínico. No entanto, a possibilidade de incluí-las no processo implica abertura ao desenvolvimento de relacionamentos transparentes e honestos marcados pela busca de sofisticação do repertório verbal e da interação entre o terapeuta e o cliente. Por esse e outros motivos citados e que ainda serão comentados, a atividade do terapeuta é tão importante quanto a participação do cliente, fato o qual justifica a autorrevelação como um

dos mecanismos possíveis para integrar a relação terapêutica nessa abordagem (FARBER, 2006).

Logo, operacionalizar essa ferramenta parte da realização de exames e associações de uma prática que busca extensões da regra citada. Ou seja, endereçando os impactos do terapeuta sobre o cliente das mais variadas perspectivas, para que seja possível diferenciar um cotidiano ato relacional e pessoal, de uma técnica terapêutica. Isso ocorre ao acrescentar diferenciações na intencionalidade, estrutura e dinâmica de cada um dos envolvidos no relacionamento e prática psicológica, seja de paciente para terapeuta, de terapeuta para paciente, de supervisor para supervisionando e/ou de supervisionando para supervisor.

5 CRIAR RELACIONAMENTOS TERAPÊUTICOS

Por meio das lentes da Ciência Comportamental Contextual (CBS, do inglês *Contextual Behavioral Science*), Holman et al. (2022) trazem no livro *Psicoterapia Analítica Funcional Descomplicada* (2022) os preceitos teóricos dessa abordagem teórica e convidam o terapeuta a equilibrar uma forma genuína e autêntica de se relacionar com o cliente, compreendendo-o com base na análise funcional. Esta, uma maneira de avaliar funcionalidades para o que acontece na relação e o modo como o comportamento opera fora da terapia por uma perspectiva contextual do comportamento. Durante essa aplicação, não deveria ser surpresa que fazer uso da conexão social como central para o bem-estar dos seres humanos, assim como da própria relação terapêutica enquanto contextos para mudança, seria uma das táticas para construir uma relação mais próxima entre terapeuta e cliente (HOLMAN et al., 2022).

Assim, fazer uso de um instrumento valioso, sutil e sensível para a promoção de mudança do comportamento prevê que um relacionamento verdadeiramente terapêutico, por si só, serve à análise funcional e compõe uma dança vulnerável de autorrevelação e respostas reforçadoras que, partindo de uma relação empática equilibrada entre estrutura e fluxo de interação, encontram uma linguagem e uma perspectiva comuns. Segundo Holman et al. (2022), o terapeuta está no centro do processo, o que inclui: palavras ditas, expressões demonstradas, avanços e recuos, lado a tudo aquilo que aparece na terapia e foi moldado pela história de vida do terapeuta e não somente pelo seu treinamento profissional. Ademais, não é sempre que o terapeuta tem que se revelar e haverá partes que nunca serão revelados em terapia, mas uma vez que o processo de terapia se apresenta com nuances primorosas de

influência entre duas pessoas, até mesmo as suas disposições mais sutis e vulneráveis podem surgir espontaneamente (HOLMAN et al., 2022).

Ao debruçarem-se sobre a FAP, Kohlenberg e Tsai (2006) passam a buscar nessa relação interpessoal e nas trocas advindas dela, implementar melhoras pessoais através dos princípios de modelagem e reforçamento positivo durante a terapia. Assim, o terapeuta guiado pelos princípios teóricos da FAP concentra sua atenção em construir uma abordagem de tratamento que seja altamente flexível e experiencial sem deixar de ser fundamentada em princípios rigorosos da CBS. Na própria relação, os reforçadores naturais evocados surgem dinamicamente ao encorajar o paciente a tornar-se consciente dos impactos que gera em suas relações, assim como perceber comportamentos funcionais e disfuncionais. Com isso, visar a substituição de comportamentos disfuncionais por repertórios mais adaptativos e efetivos deve estar alinhado aos propósitos do terapeuta e objetivos do cliente (HOLMAN et al; 2022).

Ademais, Tsai (2011) acrescenta que a FAP ao objetivar modelação do repertório funcional do cliente em sessão, a fim de generalizá-lo, requer alguns elementos básicos como: a intimidade e a revelação. Ou seja, na estruturação de relacionamentos terapêuticos enfrenta-se o desafio de criar, manter e melhorar as relações uma vez que existe a necessidade de avançar nos níveis de intimidade para fortalecer a própria relação. Tal hipótese, aplica-se ao observar o estabelecimento de repertórios que envolvem a publicação de pensamentos ou sentimentos e o resultado disso pode ser uma conexão mútua entre o terapeuta e paciente cuja reciprocidade é marcada por uma retroalimentação afetiva. Dessa maneira, o terapeuta em FAP compreende a autorrevelação como parte espontânea da interação que representa um reforçador natural durante a interação, ao mesmo tempo em que significa parte da própria relação (KNOTT; WETTERNECK; DERR; TOLENTINO, 2015).

Analisando os efeitos dessa operacionalização de reforçamento positivo que equilibra espontaneidade e sistematização, Patterson (1985) pôde perceber que autorrevelar no início da terapia pode ser desnecessário se o cliente já está habituado ao contexto clínico, mas se o cliente não possui repertório verbal modelado na estrutura da psicoterapia essa ferramenta pode ser mais eficiente e efetiva para apresentação do contexto. É indubitável que os pacientes não vêm à terapia esperando que terapeutas falem sobre si, uma vez que estão envolvidos com as suas demandas, porém a participação do terapeuta na relação com o seu cliente deve ser marcada por um engajamento recíproco e conveniente, um cuidado necessário sobre revelações e sistematizações quanto aos impactos gerados sobre o paciente (PATTERSON, 1985).

Com a FAP, três elementos-chave formam a estrutura de abordagem para o direcionamento do cliente em prol dos seus objetivos terapêuticos, sendo eles: a criação de uma relação terapêutica conectada, caracterizada por vulnerabilidade e responsividade mútua; uso de análise funcional como primeira via para a conceituação de cada caso; e modelagem dos comportamentos clinicamente relevantes em sessão por meio das cinco regras da FAP. Logo, a prática da FAP encontra-se no balanceamento de um processo que tem em vista um protocolo de tratamento ordenado, mas, ao mesmo tempo, necessita de responsividade e genuinidade. O balanceamento, entre estar em um processo interpessoal genuíno e vulnerável enquanto também se engaja na análise funcional e mantém-se consciência sobre as cinco regras da FAP, pode ser desafiador e cabe ao terapeuta desenvolver e aplicar ferramentas que funcionem como ponto de equilíbrio nessa gangorra recíproca que é a psicoterapia de maneira geral e a relação terapêutica desenvolvida entre o paciente e o terapeuta (HOLMAN et al., 2022).

A psicoterapia, para jovens e adultos, é marcada pelo processo de verbalização. O resultado disso é orientado através das interações com o outro, nesse caso o terapeuta FAP, que coloca-se para frente ao valorizar o autoconhecimento e o entendimento da natureza da própria relação atravessada pela linguagem numa proposta de intervenção que é fundamentalmente a própria relação (FARBER, 2006). Enquanto base teórica, a abordagem e suas propostas de intervenção, orientam seus terapeutas em direção ao comportamento de correr riscos corajosos e estratégicos na busca de conquistar intimidade durante as sessões e ampliar o repertório verbal do paciente (MASAVIRU, 2016). Com isso, conclui-se que uma relação íntima entre terapeuta e cliente pode ser crucial para que novos padrões sejam desenvolvidos e generalizados. Ademais, um repertório verbal mais sofisticado e alinhado aos trâmites da estrutura terapêutica pode agilizar a aprendizagem e emissão de comportamentos mais adaptativos, com a presença mais preponderante de CRB3, por exemplo.

Sendo assim, compreender o poder e a relevância do contexto e da conexão social na promoção de qualidade no atendimento, assim como na qualidade da relação terapêutica, é essencial na produção de intervenções e progressos significativos. Fica mais evidente, como as ligações entre dificuldades com conexão social e problemas psicológicos apontam para várias direções: estressores sociais ocasionam estresses psicológicos. Evidentemente, é comum identificar na queixa dos pacientes que buscam a psicoterapia discursos de luta não apenas com eles mesmos mas também com os outros e, muitas vezes, são carregados de uma longa e dolorosa história de como isso foi aprendido (HOLMAN et al., 2022).

Com essa relação melhor estabelecida entre contexto social, satisfação e funcionamentos gerais, torna-se interessante olhar como a descrição de relações mais potentes revelam um fato simples: relações mais próximas ou mais íntimas envolvem graus mais elevados de contato psicológico e, portanto, nos relacionamentos mais íntimos sujeitos revelam mais de si e se tornam mais suscetíveis a influência e intervenção do outro. E, é por isso que, quando essa interação é carregada de intencionalidade e embasamento científico propositalmente elaborados para mudança fica evidente o potencial da conexão e da psicoterapia FAP no processo de influência interpessoal e desenvolvimento relacionamentos verdadeiramente terapêuticos.

5.1 ADOTAR UMA POSTURA DE CONSCIÊNCIA, CORAGEM E AMOR

Ainda dentro dos pressupostos básicos da Psicoterapia Analítica Funcional (FAP), Holman et al. (2022) introduzem outro modelo para análise funcional que funciona como uma postura, de: consciência, coragem e amor (ACL, do inglês *awareness, courage and love*). Tal modelo foi desenvolvido para auxiliar o clínico a orientar suas avaliações sobre conexão social através de classes-chave de comportamento funcional que ocorrem em relacionamentos íntimos saudáveis. Os autores explicam:

[...] uma pessoa se engaja em autorrevelação vulnerável (p. ex., coragem), ao passo que a outra pessoa responde com compreensão, preocupação ou validação (p. ex., amor). [...] No nosso próprio laboratório de pesquisa, mostramos que a responsividade (isto é, amor) da pessoa que ouviu a autorrevelação (do cliente) vulnerável é um ingrediente crucial para a geração de intimidade: estudantes que revelam de modo vulnerável experiências pessoais uns para os outros somente reportam aumento de conexão social quando seus parceiros respondem com sinais de compreensão e validação (HOLMAN et al., 2022).

No modelo ACL, a coragem refere-se ao ato de compartilhar algo abertamente com outra pessoa, mesmo quando houver emoções eliciadas aversivas envolvidas nesse comportamento de publicação. Logo, a coragem é definida pela ligação funcional comum de se mover em direção ao outro apesar da dificuldade em realizar esse movimento. Associado a isso, o amor no modelo ACL está relacionado à responsividade, ou seja, responder à outra pessoa de modo a reforçar a coragem dela. A sensação de conexão tende a ocorrer quando duas pessoas, de modo recíproco e ao longo do tempo, realizam movimentos corajosos uma

em direção à outra e respondem de modo amoroso a esse movimento (HOLMAN, et al. 2022). Com isso, os autores reforçam:

Essa ligação entre coragem e amor pode ser facilmente compreendida em termos comportamentais: uma pessoa se move (corajosamente), autorrevelando-se para a outra e abrindo-se para ser influenciada como resultado. Quando o outro provê responsividade (amor) como consequência, o comportamento da primeira pessoa é reforçado, de modo que, ao longo do tempo, comportamentos de várias formas em direção aos outros aumentam em frequência. Em contrapartida, tendemos a parar de nos abrir para aqueles que não são responsivos. [...] Esse processo de coragem-amor também ocorre na psicoterapia. Os clientes engajam-se em uma revelações vulnerável e o terapeuta tem a intenção de ser responsivo, reforçando a autorrevelação de modo que atenda à terapia (HOLMAN et al., 2022).

Tendo em vista essa relação básica entre coragem e amor, a FAP acrescenta consciência como um terceiro fator, talvez o mais importante quando se trata do estudo da autorrevelação enquanto ferramenta aplicável e sustentável dentro do contexto de identificação, aplicabilidade e perícia clínica. Holman et al. (2022) conferem sobre a consciência: “[...] a capacidade de saber quando e como fazer um movimento corajoso em direção a alguém ou oferecer uma resposta amorosa de modo que se encaixe no contexto imediato”. O panorama de trabalho como terapeuta FAP pede ao profissional que baseie a sua prática relacionando-se bem consigo mesmo e com os outros de forma deliberada e efetiva. Dessa maneira, o autodesenvolvimento do terapeuta tem muito a ver com garantir que as suas questões permaneçam diferenciadas das questões do cliente, uma vez que essa proposta trata de convidar o terapeuta a participar de forma mais autorreveladora e autocomprometida na relação, assim como estar mais consciente dos seus movimentos corajosos e amorosos (HOLMAN et al., 2022).

6 ENGAJAR-SE EM AUTORREVELAÇÃO

A autorrevelação trata-se do ato intencional ou não-intencional de publicar informações sobre si mesmo a outrem. Assim, a capacidade de revelar abrange desde informações mais superficiais até os detalhes mais imperceptíveis, privados e sensíveis. Nesse aspecto, o presente estudo busca examinar a presença do comportamento citado como uma ferramenta em associação às teorias e modelos terapêuticos da FAP, focando na causalidade entre autorrevelação e o desenvolvimento de relacionamentos íntimos, humanos e terapêuticos. Através disso, busca-se perceber como os limites da relação podem ser

ampliados considerando os custos e recompensas advindas dos riscos estratégicos em direção ao aprofundamento da relação, assim como a influência da personalidade de ambos os fatores envolvidos na relação: paciente e terapeuta (KOHLENBERG; TSAI, 2006).

No senso comum, é recorrente que as concepções sobre psicoterapia estejam limitadas ao reconhecimento de um cliente que oferece autorrevelações sucessivas a fim de publicar dados para o terapeuta que sirvam como contexto para elaboração de intervenção e conduta clínica. Ao oferecer um ambiente seguro, acolhedor e sigiloso para validação dessa exposição, cabe ao profissional determinar, dentro dos trâmites éticos que regem a atuação, a estrutura como conduzirá esse espaço de fala e escuta especializada. Entretanto, menos comum é considerar a possibilidade de inversão momentânea desse repertório de revelação, considerando os possíveis efeitos terapêuticos advindos dessa intencionalidade.

Essencialmente, as intervenções propostas e a teoria discutida permitem que essa aplicação seja intencional e conceda a possibilidade de perceber, na autorrevelação, seu exercício deliberado e sua potencialidade durante a interação. Fazendo um bom uso do repertório verbal já adquirido, sem deixar de preservar seu aspecto espontâneo e assertivo durante a transação terapêutica, mantém-se em vista a construção de ocasiões e contextos que influenciarão na interação e na forma como o relacionamento entre os participantes da sessão se desenvolverá (MASAVIRU, 2016). Assim, existem inúmeros aspectos da revelação e da não-revelação cuja proposta é marcada pela intencionalidade e manutenção de relacionamentos terapêuticos mais potentes, incluindo regulações de privacidade, identificação de necessidades e produção de benefícios que determinarão o conteúdo e permitirão focalizações funcionais. Tudo isso, sem remover o terapeuta do seu papel enquanto profissional, possibilitando contexto para que ela possa presentificar-se e atuar ativamente dentro da relação (DERLENGA et al., 2008).

Segundo Patterson (1985), um terapeuta que revela similaridades com o seu cliente expressa um esforço para intensificar aproximações e reduzir barreiras impostas pelas perspectivas do próprio paciente em relação ao tratamento. Em contraponto, terapeutas que fazem mau uso dessa ferramenta de comunicação podem expandir diferenças e encaminhar clientes para um caminho oposto e desconfortável. Por essa razão, o autor sugere que a autorrevelação deve ser realizada em benefício ao cliente e não aos interesses do terapeuta (PATTERSON, 1985). Para um relacionamento ser realmente terapêutico, é indispensável que o processo de psicoterapia mantenha em sua composição e manutenção fatores como: empatia, aliança, coesão, colaboração, respeito, intimidade, consenso entre objetivos e qualidade na comunicação.

Em termos comportamentais, no contexto clínico o desenvolvimento de intimidade na relação sugere o aumento qualitativo e quantitativo de repertório verbal em sessão, contribuindo para com o fortalecimento da aliança terapêutica e para construção de contexto propício para o surgimento de comportamentos clinicamente relevantes (KNOTT; WETTERNECK; DERR; TOLENTINO, 2015). Especificamente sobre a autorrevelação, ela significa descrever o que está se sentindo no momento presente, incluindo sentimentos, pensamentos, memórias, valores e senso de identidade. Com clientes, é diferente de expressar a si mesmo com um objetivo particular ou com um pedido antecipado, pois trata-se de expressar a si mesmo simplesmente para ser compreendido com intencionalidade e objetivo (HOLMAN et al., 2022). Portanto, reconhecer a vulnerabilidade enquanto a capacidade de correr riscos corajosos com o objetivo de obter potenciais reforçadores faz com que responder sob essa perspectiva seja interessante. Inevitavelmente, a vulnerabilidade e a reciprocidade tornam-se aspectos naturais dos relacionamentos saudáveis entre terapeutas e pacientes. Evidentemente, esse tipo de recíproca não é sempre apropriado, mas autorrevelações pontuais por parte do terapeuta podem ter papel desempenhado importante, contanto que sejam funcionais, balanceadas e oportunas.

Também, é válido acrescentar a teoria de penetração social proposta por Altman e Taylor (1973) cuja perspectiva é marcada pelo desenvolvimento de relacionamentos íntimos. De acordo com essa teoria, o início das relações tende à introspecção e à reprodução de comportamentos estereotipados. Mas, na medida em que as relações progridem os sujeitos passam a expandir seu repertório de interação com o outro, assim como passam a aumentar a frequência de engajamento em atividades de compartilhamento, incluindo revelação de informações cada vez mais pessoais e relevantes. Em sua tese sobre penetração social enquanto conceito, os autores discutem que qualquer comportamento interpessoal pode compor processos de penetração social, mas a autorrevelação ganha ênfase especial por ser um comportamento capaz de iniciar e manter um relacionamento íntimo por conta própria. Ademais, a teoria de penetração social prevê que relacionamentos se desenvolvem de maneira contínua e gradual dentro de um processo atravessado pela autorrevelação, que se desloca desde os níveis mais superficiais de informação até os mais pessoais (ALTMAN; TAYLOR, 1973).

Tendo isso em vista, a compreensão sobre a sistematização desse aspecto dos relacionamentos e a sua efetivação na relação terapêutica como ferramenta relacional, a intervenção dentro do processo contextual é facilitada (SPRECHER; HENDRICK, 2004). Logo, a razão pela qual a autorrevelação pode estar relacionada com a qualidade e

estabilidade de relações terapêuticas reside no fato de que ela serve como ato de manutenção dos relacionamentos. Vandenberghe e Pereira (2005), reforçam:

Um terapeuta que mantém uma posição estritamente técnica, uma face neutra e impessoal, arrisca a punir o comportamento vulnerável do cliente em relação a ele, e diminuir assim a probabilidade de que o mesmo se expresse com a mesma abertura no futuro. Expor experiências próprias pode ser uma estratégia do terapeuta de se tornar vulnerável na relação com o cliente. A autorrevelação pelo terapeuta pode consistir em compartilhar suas crenças, emoções e sentimentos em relação ao que acontece na terapia. Quando ambos, terapeuta e cliente reforçam comportamentos vulneráveis à punição interpessoal, uma relação íntima bidirecional está sendo construída (VANDENBERGHE; PEREIRA, 2005).

Segundo Masaviru (2016), a autorrevelação abrange a publicação dos sujeitos e se expande para o desenvolvimento de relacionamentos humanos, entendendo que o fator mais importante para o seu desenvolvimento é a própria revelação. Através dela, fronteiras são extrapoladas, custos e recompensas são reconsiderados e as informações emergem na construção de uma relação terapêutica espontânea lado ao estabelecimento de intimidade. Por isso, saber o que compartilhar, com quem compartilhar e quando compartilhar também faz parte da análise e construção estratégica de contextos permeados por essa e outras ferramentas de intervenção comportamental no desenvolvimento de intimidade, reciprocidade e tomada de decisões. Tal fato, concentra seu raciocínio na busca pela estruturação de espaços verdadeiramente terapêuticos, seguros e saudáveis (MASA VIRU, 2016).

Enquanto uma ciência contextual, a resposta para cada ocasião não é facilmente pré-determinada, apenas passível de tentativas arriscadas de previsão e controle. Por isso, a iminência de alcance e manutenção de relacionamentos enquanto processo e fonte de reforçamento positivo ocorre assim que a relação inicia e prevalece até que ela acabe. E, pode ser descrita como todo o repertório que contribui para que o terapeuta e o cliente mantenham-se satisfeitos quanto a condução do processo e sintam-se reforçados a continuar na relação.

Sobre isso, Sprecher e Hendrick (2004) defendem que abertura e revelação são umas dessas estratégias de manutenção. Considerando que a autorrevelação em sua composição verbal faz parte da estruturação microcultural clínica, compreende-se a existência de um sistema de significados compartilhados que caracterizam a própria relação e funcionam como perpetuadores de um senso de intimidade na relação. Também, faz-se fundamental a existência de uma sistematização do repertório profissional para obtenção de resultados e sucesso na relação terapêutica. Consequentemente, assim como a CBS, o terapeuta concentra

a intervenção sobre a criação de um contexto compassivo para a mudança que ancora ação flexível e comprometida na relação terapêutica (SPRECHER; HENDRICK, 2004).

Culturalmente, terapeutas aprendem durante a sua formação a tornarem-se relutantes quanto à revelação de informações para seus clientes, gerando distanciamentos inevitáveis. Knot et al. (2015) afirmam que poucos são os terapeutas que enfatizam a relação terapêutica propriamente dita e tampouco cogitam a autorrevelação enquanto possibilidade. Os autores também afirmam que essa ferramenta diz mais a respeito à construção de um perfil e estilo terapêuticos do que uma técnica propriamente dita. Isso, coloca em perspectiva os pilares fundamentais da FAP – análise funcional e conexão genuína, ou seja, o desenvolvimento de uma relação verdadeiramente terapêutica naturalmente produz mudanças interpessoais graças aos processos de intimidade entre terapeuta e cliente. Ademais, fazer com que um contexto verdadeiramente terapêutico seja construído, sob os pilares da microcultura clínica como um espaço seguro para o desenvolvimento de revelações potentes, também pode servir de contexto para análise e elaboração de repertórios funcionais generalizáveis. Por exemplo: revelação de pensamentos e sentimentos privados, dar e receber *feedbacks*, expressar emoções, aplicar e desenvolver repertórios de assertividade, comunicação de necessidades e resolução de conflitos (KNOTT; WETTERNECK; DERR; TOLENTINO, 2015).

Ao autorrevelar, o terapeuta faz uso de uma tecnologia de intervenção comportamental circular e interativa que move-se continuamente entre ambos os sujeitos envolvidos na relação. Patterson (1985, p. 208-209) pontuou: “O compartilhamento espontâneo de ambas as partes é a essência de um relacionamento genuíno”. Quanto ao ponto citado, afirma-se que com esse meio de publicação ambos podem tornar-se mais conscientes dos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos que surgem durante a sessão, mas que cotidianamente não são percebidos. Nesse caso, o terapeuta deve seguir critérios de apresentação e escolha metodicamente escolhidas, equilibrando honestidade, espontaneidade e funcionalidade (FARBER, 2006).

É possível que a última frase cause estranheza no leitor ao colocar método e espontaneidade na mesma frase. Entretanto, assim como já fora discutido algumas vezes nessa revisão, a FAP apresenta em sua estrutura teórica e proposta de intervenção a experimentação de uma maneira diferente de relação. Para tornar-se um veículo potente de modelagem comportamental, aprendizagem efetiva e mudança por meio da experiência, a relação não pode ser excessivamente pessoal e desestruturada, mas também não pode enrijecer seu funcionamento em torno de protocolos, condutas e neutralidade absoluta. Holman et al (2022) deixam bastante claro na elucidação sobre a FAP como a supremacia da análise funcional na

conceituação de cada caso é respeitada, assim como a identificação de CRBs para a condução e conceitualização do processo. Mas, também não deixam de lado a supervisão da interação lógica entre estrutura e fluxo da relação na compreensão do comportamento, considerado um objeto extremamente complexo e dimensional. Por isso, o processo FAP equilibra estrutura (análise fundamental, regras fundamentais e conceitualização) e flexibilidade (improvisação, não-linearidade e construção de hipóteses por meio de tentativas e erro) fazendo com que, cada vez mais, o processo de terapia seja extremamente desafiador e evocativo, tanto para o terapeuta quanto para o cliente (HOLMAN et al., 2022).

A autorrevelação ocorre no momento presente da interação entre terapeuta e cliente. Integrar essa perspectiva da FAP às noções de perícia clínica permite ao terapeuta tornar-se consciente sobre os impactos que causa sobre o cliente, assim como os impactos do cliente sobre o terapeuta. Nesse sentido, autorrevelar não estaria limitado a uma exposição estruturada de palavras ou frases planejadas sobre a vida pessoal do terapeuta, mas expandiria seu alcance no encaixe e presença oportuna em cada gesto, expressão facial ou *feedback* retroativo que são publicados em sessão e estão dentro dos trâmites válidos do *setting* terapêutico. Aplicando uma audiência não punitiva, promover a emissão de progressos e aproximações com os valores do cliente em virtude da complexidade dessas interações é importante ressaltar que cada interação deve ser genuínas, ou seja, o terapeuta deve estar operando no contexto de suas experiências e reações reais para situações igualmente reais que ocorrem em terapia. Ademais, Holman et al. (2022) sugerem que seres humanos são equipados com uma capacidade refinada para detectar falta de genuinidade quando alguém está escondendo respostas ou reações. Logo, o perigo da neutralidade absoluta é notado quando a falta de genuinidade é detectada, pois ela nunca será percebida pelo cliente como um fato neutro e, embora possa não desencadear uma sensação de ameaça, poderá desencadear precaução e recuo, estes que podem resultar na redução da qualidade da relação terapêutica (HOLMAN et al., 2022). Com isso, é possível perceber que as revelações do terapeuta acontecem a todo momento e, já na primeira sessão, quando o terapeuta revela sobre o processo terapêutico assim como a sua abordagem de trabalho, convida corajosamente o cliente para adentrar um relacionamento honesto e reforçador.

A exposição pessoal do terapeuta prevê autoconhecimento, espontaneidade e coragem ou não surtirá efeito sobre a relação com o paciente. Ao revelar-se para o cliente, os sentimentos do terapeuta contribuem para com um processo de evocação estratégica, discernindo entre o que é do terapeuta e pode representar um T1 (comportamento problema

do terapeuta) e o que de fato surge em decorrência da relação com o cliente beneficiando-a enquanto T2 (comportamento benéfico ao processo). Ou seja, estar atento e atender prontamente às reações do paciente e garantir que a terapia esteja em sintonia com as necessidades do cliente faz parte das premissas do terapeuta em dar continuidade ao fortalecimento da aliança terapêutica assim que o estímulo oportuno é apresentado (HOLMAN et al., 2022).

Permanecer vulnerável inclui encontrar oportunidades de envolver o cliente no equilíbrio flexível de coragem e amor sem deixar de estabelecer limites, comunicá-los e ser corajoso o bastante para obter consequências reforçadoras a partir deles. Por essa razão, a qualidade do serviço oferecido ao cliente, assim como a qualidade das suas relações interpessoais, é baseada na sofisticação da compreensão dos comportamentos e das suas respectivas funcionalidades. Tornar-se consciente dessa complexidade e da aplicação dos próprios padrões comportamentais engajando-se funcionalmente na mudança faz parte não somente da materialização da autonomia do paciente, mas como também da sofisticação e flexibilidade do repertório terapêutico do profissional, como cita Skinner (1953):

O comportamento é uma matéria difícil, não porque seja inacessível, mas porque é extremamente complexo. Como é um processo, e não uma coisa, não pode ser facilmente imobilizado para observação. É mutável, fluido e evanescente e, por essa razão, faz grandes exigências técnicas da engenhosidade e energia do cientista (SKINNER, 1953).

Por isso, identificar funcionalidades de cada comportamento fazendo uso de estratégias que possam contribuir com o processo terapêutico compõe uma aliança poderosa. E, assim como o uso criterioso de quaisquer instrumentos para aplicação dentro de macro e microsistemas de relacionamentos, é válido trazer contribuição ética na melhora clínica do paciente. Quando o terapeuta pode oferecer e ser modelo para conexão, evocação e reforçamento de comportamentos que representam progresso na vida do cliente (CRB2), a autorrevelação pode atuar a favor. Ou seja, o profissional torna-se estímulo para a emissão de repertórios de vulnerabilidade corajosa e responsividade. Segundo Vandenberghe e Pereira (2005), a intimidade só se torna bidirecionalmente reforçadora quando as duas partes da relação reforçam-se de maneira recíproca.

Em seguida, ao emitir e reforçar instâncias estratégicas, que a princípio são imprescindíveis para que o cliente dê continuidade à terapia e que são mantenedoras da

construção dos elos progressivamente mais complexos, desencadeia-se a produção de uma experiência verdadeiramente terapêutica.

Ademais, o manejo estratégico de ferramentas para manutenção da intimidade e da relação entre pessoas vale ser enfatizado como a ferramenta estudada dependente tanto das características individuais do terapeuta quanto do cliente. Tal como, as características da relação em desenvolvimento, na qual ambas as partes são responsáveis pela qualidade do relacionamento. Os fatores supracitados podem ser identificado através da análise de fatores como: satisfação, compaixão, aceitação e compromisso (DERLENGA et al., 2008). Por isso, a aplicabilidade continuada está diretamente relacionadas com as características do relacionamento e a obtenção de resultados terapêuticos (SPRECHER, HENDRICK; 2004). Para encerrar momentaneamente essa discussão, vale reafirmar a FAP e a CBS como estruturas científicas que mais uma vez servem de fundamentação teórica potente para criar contextos de evocação na psicoterapia a todos os tipos de comportamentos clinicamente relevantes (CRBs) e, ao terapeuta, cabe buscar maneiras de evocá-los e reforçá-los conscientemente em direção à mudança e progresso clínico (HOLMAN et al., 2022).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, os principais achados do presente trabalho de referenciação teórica estão relacionados a validação dos preceitos epistemológicos de uma ciência contextual baseada em evidências e na valorização de relações flexíveis verdadeiramente terapêuticas. Tendo fornecido subsídio à clínica analítico comportamental enquanto fruto de processos científicos e intencionais de modelação de repertórios funcionais, a construção de contextos e comportamentos modelados por contingências reforçadoras, como a psicoterapia, poderão ser melhor desenvolvidos visualizando uma estrutura que é teoricamente sofisticada e discutida. Da mesma forma, reforça-se a potencialidade do desenvolvimento da flexibilidade psicológica e da produção de relações terapêuticas intensas e significativas entre terapeuta e paciente, numa interação bilateral produtiva que possua enquanto fundamentação a integração entre as abordagens da terceira onda, mesmo aquelas que não foram expressamente estudadas nessa revisão, mas cabem amplamente na integração durante a prática clínica. Dessa maneira, todo o conhecimento sobre a estruturação do processo terapêutico possibilitará a construção de aparato teórico, filosófico, científicos e clínico na aplicação de uma psicoterapia ética baseada em evidências propiciadora de melhora clinicamente significativa, estabelecadora de relacionamentos curativos e clientes progressivamente autônomos e autodidatas. Assim, a

intimidade e a autorrevelação enquanto conceitos entrelaçados na relação terapêutica potente possibilitam indagação empírica dos seus aspectos e espera-se que com as últimas reflexões possa-se contribuir para com pesquisas, estudos e aproximações práticas no futuro, enfocando a psicoterapia de cunho analítico comportamental.

Evidentemente, a autorrevelação é um meio e não um fim, pois trata-se de um aspecto relacional na ligação entre as cadeias complexas de relacionamentos terapêuticos potentes. Quando selecionada cuidadosamente a partir de análises funcionais do comportamento do cliente e do terapeuta, sua aplicação prevê autoconhecimento, autocompaixão e autocrítica coerentes e consistentes como partes do repertório do terapeuta na promoção de escuta especializada e psicoterapia resolutiva. Tal serviço ofertado ao cliente, deve promover participação e análise do impacto recíproco na relação. E, ao fazer uso da autorrevelação para comunicar *feedbacks*, é importante atentar-se aos pressupostos teóricos da FAP que apontam para sugestão de generalizações e direcionamentos do processo terapêutico. Por isso, autorrevelar e cooperar estarão sempre lado a lado e precisam estar cobertos de intencionalidade, empatia, responsividade e sintonia com as necessidades, metas e valores do cliente para que ocorra melhoria da relação ou, ao contrário, serão disfuncionais e antieconômicos.

Este trabalho não almeja exclusividade ou trazer à tona a autorrevelação como um conceito revolucionário, pois considera que ela é um fenômeno que sempre fez parte do repertório de terapeutas, clientes e seres humanos. Também, não visou esgotar os princípios que guiam a atuação de um terapeuta FAP, tampouco resumir as vicissitudes de uma relação entre dois seres humanos em busca de progressos. Nada disso, buscou-se aqui dar espaço para reflexão sobre um assunto pouquíssimo discutido entre a comunidade acadêmica e profissionais da psicologia, assim como outros profissionais da saúde mental que, por vezes, dão atenção exclusiva à erradicação de comportamentos problema e remissão psicopatológica. Evita-se, portanto, a desatenção quanto à funcionalidade de cada comportamento para cada sujeito e para a relação propriamente dita. Nesse sentido, também não se buscou dar preferência a autorrevelação como uma ferramenta finalizadora, estruturada e central, mas sim lembrar como seres humanos que tendem a permanecer mais vulneráveis estrategicamente podem dar mais espaço para suas emoções quando a pessoa com quem se comunica oferece algo em troca. Nesse caso, o reforçador oferecido pelo terapeuta compõe um repertório de equilíbrio entre estrutura e fluxo que pode estar associado ao estilo terapêutico de cada profissional e na forma como se movimenta em direção à construção de relações e maneiras de se relacionar cada vez mais conscientes, corajosas e responsivas.

A consequência e intenção vital de tudo o que foi discutido, é a melhora clínica significativa da relação e do cliente generalizador de aprendizagem. Então, a perícia não está na perfeição mas sim na habilidade de se relacionar com os clientes de maneira que permita que tanto o terapeuta quanto o cliente criem colaborativamente um caminho em direção à mudança. Durante as vicissitudes do processo de mudança, a experiência de um relacionamento fortalecido afasta de ambos o medo de erros. Com isso, acabam dando para a relação, assim como qualquer outra nutrida corajosa e amorosamente por dois seres humanos, a criação de oportunidades para o exercício da humanidade e aprendizagem de algo verdadeiramente profundo (HOLMAN et al., 2022).

Por fim e por mais incessantes que sejam os esforços em desenvolver técnicas e instrumentos para potencializar as chances de sucesso da terapia, a prática psicológica assim como as maneiras de se relacionar estão longe da perfeição e de preceitos categóricos asseguradores de sucesso. Por isso, a terapia é inerentemente propensa a equívocos e fracassos assim como qualquer ser humano. Para ilustrar essa ideia, vale citar como Bertrand Russell comentado por Holman et al. (2022), descreve filosoficamente: “nem o amor sem conhecimento, nem o conhecimento sem amor podem produzir uma vida boa”. Esperançosamente, maneiras de equilibrar uma postura aberta, empática e compassiva lado ao conhecimento do pensamento funcional parecem aproximar a ciência psicológica de relações terapêuticas fluidas e prósperas elaborando um trabalho psicológico orientado por equilíbrio entre estrutura e fluxo nas relações.

REFERÊNCIAS

ALTMAN, I.; TAYLOR, D. A. **Social penetration**: the development of interpersonal relationships. [S. l.]: Holt, Rinehart and Winston, 1973.

BANACO, R. A. (Org.). **Sobre comportamento e cognição**: Vol. 1. Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento e terapia cognitivista. São Paulo, 1997.

COSTA, N. **Terapia Analítico-Comportamental**: dos fundamentos filosóficos à relação com o modelo cognitivista. São Paulo: ESETec Editores Associados, 2002.

DE-FARIAS, A. K. C. R. et al. **Análise comportamental clínica**: aspectos teóricos e estudos de caso. 1. ed. Porto Alegre: Artmed Editora S.A., 2010.

FARBER, B. A. **Self-disclosure in psychotherapy**. 1. ed. Nova York: Guilford Publications, 2006.

FARIAS, A. K. C. R. de; FONSECA, Flávia Nunes; NERY, Lorena Bezerra. **Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica**. 1. ed. [S. l.]: Artmed, 2018. 450 p.

GREBOGGY, F. B.; SILVEIRA, Jocelaine Martins da. Relato de Terapeutas sobre o Impacto da Autorrevelação. **Revista Perspectivas**, [s. l.], v. 7, ed. 2, p. 229-242, 2016.

HOLMAN, G.; KANTER, J.; TSAI, M.; KOHLENBERG, Robert. **Psicoterapia analítico funcional descomplicada**: guia prático para relações terapêuticas. [S. l.]: Synopsis, 2022.

KNOTT, L. E.; WETTERNECK, C. T.; DERR, D.; TOLENTINO, R. A functional analytic perspective of therapist intimacy in and out of session. **International Journal of Behavioral Consultation and Therapy**, University of Houston, v. 9, ed. 4, p. 6-10, 2015.

KOHLENBERG, R. J.; TSAI, M. **Psicoterapia analítico funcional**: criando relações terapêuticas intensas e curativas. Santo André: ESETec, 2006.

MASAVIRU, M. Self-Disclosure: theories and model review. **Journal of culture, society and development**, Nairobi, v. 18, p. 43-47, 2016.

MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. de. **Princípios básicos da Análise do Comportamento**. Porto Alegre: ARTMED, 2007.

NETO, M. B. de C. Análise do comportamento: behaviorismo radical, análise experimental do comportamento e análise aplicada do comportamento. **Interação em Psicologia**, [s. l.], p. 13-18, 15 jun. 2002.

PATTERSON, C. H. Therapist self-disclosure. In: PATTERSON, C. H. **The therapeutic relationship**: foundations for an eclectic psychotherapy. Monterey: Brooks/Cole Pub Co, 1985. p. 80-84.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. [S. l.: s. n.], 1953. 494 p.

SPRECHER, S.; HENDRICK, S. S. Self-disclosure in intimate relationships: associations with individual and relationship characteristics over time. **Journal of Social and Clinical Psychology**, Illinois, v. 23, n. 6, p. 857-877, 2004.

TOURINHO, E. Z. Estudos conceituais na análise do comportamento. **Temas em Psicologia da SBP**, 7(3), 213-222, 1999.

TSAI, M. et al. **Um guia para a psicoterapia analítica funcional**: consciência, coragem, amor e behaviorismo. São Paulo: ESETec, 2011.

VANDENBERGHE, L.; PEREIRA, M. B. O papel da intimidade na relação terapêutica: uma revisão teórica à luz da análise clínica do comportamento. **Rev. Psicologia**: teoria e prática, Goiás, v. 7, ed. 1, p. 127-136, 2005.