

Bruna de Lima Gameiro

RELACIONAMENTO AMOROSO, RUPTURA E SOFRIMENTO: UMA ANÁLISE  
COMPORTAMENTAL

CURSO DE PSICOLOGIA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE  
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

São Paulo

2011

Bruna de Lima Gameiro

RELACIONAMENTO AMOROSO, RUPTURA E SOFRIMENTO: UMA ANÁLISE  
COMPORTAMENTAL

Trabalho de conclusão de curso como exigência parcial para a graduação no curso de Psicologia, sob orientação da Prof<sup>a</sup> Dra. Maria Thereza de Alencar Lima.

CURSO DE PSICOLOGIA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE  
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

São Paulo

2011

## **Agradecimentos**

Meu primeiro agradecimento é a Deus, pois graças a ele pude trilhar esse caminho com dignidade e orgulho, conquistando todos os sonhos almejados.

Sem o menor rastro de dúvidas, meu segundo agradecimento é aos meus pais, pois foram eles quem me proporcionaram esses 5 anos de grandes descobertas, conquistas e realizações, sendo inclusive a principal delas esse trabalho de conclusão de curso. Obrigada pai, obrigada mãe pelo esforço e empenho realizado a fim de me proporcionar a formação que tanto desejei: Ser Psicóloga.

Quero manifestar minha gratidão à minha orientadora Maria Thereza Alencar, que esteve durante todo o período de realização desse trabalho, ao meu lado me apoiando e suportando minhas angústias, que por sinal não foram poucas. Agradeço também aos professores analistas do comportamento, Dinha Zanotto, Denigés Maurel Regis Neto, Sérgio Luna e Paola Almeida que me ajudaram quando solicitei auxílio, colaboraram com ideias, correções e sugestões a respeito do corpo teórico desse trabalho; e a minha parecerista professora Maria Guedes Ziza que me deixou muito honrada e contente com o seu aceite em avaliar esse trabalho.

Agradeço a minha grande e querida amiga Débora Ragazzo que fez parte da minha história dentro dessa universidade durante esses 5 anos. Conversas, conselhos, choros, altas risadas e muito companheirismo caracterizou nossa amizade; sem ela minha formação não seria a mesma.

E por fim, agradeço a você leitor, que me honrou com sua leitura.

## **Relacionamento Amoroso, Ruptura e Sofrimento: uma análise comportamental**

### **Aluna**

Bruna de Lima Gameiro

E-mail: [brunagameiro@hotmail.com](mailto:brunagameiro@hotmail.com)

### **Professora-orientadora**

Maria Thereza de Alencar Lima

E-mail: [mtal@bol.com.br](mailto:mtal@bol.com.br)

Para compreender relacionamentos amorosos, há que se voltar a histórias de contingências de reforçamento do ser humano, engendradas a partir das relações sociais primeiras e íntimas, pautadas por afeto ou por ausência de afeto. Diante de uma história de sofrimento amoroso gerada por rompimento ou separação, é preciso reconhecer que contingências levaram o (s) indivíduo (s) a sentir mais ou menos dor. Considerar sentimentos como comportamentos operantes envolve afirmar a existência de predisposições emocionais para agir, da ordem pública ou privada. A presente pesquisa tem o intuito de investigar quais as contingências que estão envolvidas no sofrimento de mulheres com história de ruptura de relacionamento amoroso. Frente a este objetivo, foram entrevistadas duas mulheres entre 20 e 25 anos que afirmam terem sofrido em consequência da ruptura de um relacionamento amoroso vivido. A análise do discurso foi realizada através da categorização dos relatos das participantes, considerando três conceitos principais: privação, contingências de reforçamento, regras e auto-regras. Foi possível identificar que a dor é produto do contato com a condição aversiva que é a perda do reforçador positivo, nos casos, a presença e companhia dos namorados. Regras como casar ter filhos e construir uma família, foram reforçadas em suas histórias de vida, assim como foram elaboradas auto-regras de que os próximos relacionamentos não deverão repetir os mesmos repertórios comportamentais. O sofrimento é mantido pelo reforço intermitente, através de telefonemas e visitas frequentes do ex-namorado.

**Palavras-chaves:** Relacionamento amoroso, análise do comportamento, amor, sofrimento.

## Sumário

1: Sentimentos e Análise do Comportamento.....	1
2: Algumas contingências envolvidas na Análise do Comportamento.....	10
2.1: Privação.....	11
2.2: Contingências de Reforçamento.....	13
2.3: Regras e Auto-Regras.....	17
Método.....	20
Participantes.....	20
Procedimentos de coletas de dados.....	20
Instrumentos.....	20
Procedimento de análise.....	21
Resultados.....	22
Análise da Entrevista 1.....	23
Análise da Entrevista 2.....	27
Discussão e Conclusão.....	30
Referências.....	33
Anexos.....	
I. Termo de Consentimento	
II. Roteiro de Entrevista	

# 1. Sentimentos e Análise do Comportamento

"A cada dia que vivo, mais me convenço de que o desperdício da vida está no amor que não damos, nas forças que não usamos, na prudência egoísta que nada arrisca, e que, esquivando-se do sofrimento, perdemos também a felicidade. A dor é inevitável. O sofrimento é opcional."

(Carlos Drummond de Andrade)

Segundo Costa (1998), definir o amor nunca será algo objetivo como a ciência; sempre haverá uma implicação moral. Quando dizemos que o “amor é” estamos também dizendo que devemos ou não amar desse ou daquele jeito:

*“As verdades do amor são, portanto, múltiplas. Nenhuma delas pode dizer o que é essencialmente o amor. O que pode acontecer – e de fato acontece – é que elegemos sempre uma ou outra descrição tendo em vista o que julgamos mais desejável para nossas vidas. Isto é, o amor não se impõe a nós por força de sua “intrínseca verdade”, mas pelo valor que atribuímos a um de seus constituintes. É nesse ponto que se inscrevem os debates sobre o valor das paixões do amor.” (p.165)*

Assim, amamos pessoas com quem temos coisas em comum, como padrões estéticos, econômicos ou religiosos. O autor entende que amor é causa de sofrimento, pois não sofremos pelo que não amamos. No entanto, poderia mesmo ser o amor causa de sofrimento? Para a análise do comportamento sentimento não é causa de comportamento. Segundo Skinner (1991), *“A análise experimental do comportamento favorece nossa compreensão dos sentimentos por esclarecer os papéis dos ambientes passado e presente”*. (p. 15)

Diante de experiências particulares vividas e de observações de vivências alheias, passei a me indagar a respeito do tema relacionamento amoroso, mais precisamente sobre como a Psicologia explica o sofrimento amoroso após o rompimento de uma relação amorosa. Assim, pensei que esse seria um tema de trabalho de conclusão de curso que satisfaria minhas expectativas e traria algumas informações a respeito. Tenho, desta forma, como objetivo, compreender de que maneira a Análise do Comportamento, abordagem escolhida para embasamento teórico, responde a seguinte questão: Quais são as contingências, ou seja, quais são as histórias de relações de dependência entre eventos ambientais ou entre eventos comportamentais e ambientais envolvidas na aquisição e manutenção do sofrimento amoroso, de uma mulher com história de ruptura

de relacionamento amoroso? Será possível entender cientificamente o sofrimento amoroso e com isso contribuir para que as pessoas saibam como enfrentá-lo? Teria a abordagem comportamental alguma contribuição a dar sobre este tema?

Recorrendo a uma revisão de literatura, percebe-se que a proposta desse estudo é bastante desafiadora, pois são poucos os textos dentro da Análise do Comportamento que abordam o tema escolhido. No entanto, a Análise do Comportamento não nega a existência de sentimentos e emoções, sendo incorreto afirmar que os analistas do comportamento não têm nada a dizer sobre esse tema. Para a análise do comportamento os sentimentos são comportamentos encobertos, e são passíveis de estudo científico, uma vez que a partir do momento que uma única pessoa consegue observar um fenômeno dentro da relação existente entre indivíduo e ambiente, então podemos dizer que este existe.

Skinner (1991) propôs:

*“O que é sentido como sentimento ou introspectivamente observado como estado da mente são estados do corpo, que são produtos de certas contingências de reforçamento. As contingências podem ser muito mais facilmente identificadas e analisadas do que sentimentos e estados da mente e, ao voltar-se para elas como coisas a serem mudadas, a terapia comportamental auferir uma vantagem especial”* (p.109).

Assim, é uma posição behaviorista voltar aos eventos ambientais precedentes para explicar o que alguém faz e, ao mesmo tempo, o que essa pessoa sente enquanto faz alguma coisa. Para cada estado sentido e designado pelo nome de um sentimento, existe um evento ambiental antecedente do qual esse estado é produto. Portanto, sentimento não é causa de comportamento, é resposta a um evento que ocorreu anteriormente.

De acordo com este eminente autor, não choramos porque estamos tristes. Essas duas respostas (ficar triste e chorar) decorrem de um evento que tenha ocorrido no passado. Podemos dizer que não há sentimentos sem uma manifestação corporal e que os sentimentos incluem além do funcionamento interno do corpo outras manifestações da pessoa (tais como falar, gesticular, gritar, abraçar, escrever, entre outros). A alteração corporal é o que chamamos de sentir. A condição corporal do amante, por exemplo, pode até ser acessada por outra pessoa (por ex. por um neurocientista), mas o sentir a condição corporal que define o amor é e sempre será privada e, por isto, é subjetiva<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> O termo subjetividade refere-se a todas as expressões do homem, tais como sentimentos.

A análise do comportamento não está interessada em estudar a explicação biológica dos sentimentos e sim no estudo das contingências presentes nestes.

Segundo Zortea, Machado e Borloti (2008),

*“(...) para a análise do comportamento os sentimentos envolvem sensações corporais, são produtos colaterais das contingências de reforçamento e punição e podem fornecer informações relevantes acerca das interações entre o organismo e seu ambiente. Sentimentos são produtos de contingências e consistem em comportamentos respondentes e operantes. Como comportamentos respondentes referem-se àquelas condições corporais que são eliciadas por estímulos ambientais. Falar de sentimentos como comportamentos operantes envolve afirmar a existência de predisposições emocionais para agir, estes comportamentos podem ser privados e públicos.” (p. 104)*

Assim, vale ressaltar que na análise do comportamento há uma distinção entre os seguintes termos: emoção, sentir e sentimento.

Tradicionalmente, a emoção é conhecida como sendo causa de comportamento e portanto que diante de um evento externo há uma emoção que causa um comportamento público. No entanto, a emoção já é o próprio comportamento público. É, segundo a análise do comportamento, a resposta comportamental que consiste numa mudança corporal e numa predisposição comportamental pública (que significa a alteração do repertório), é produto da condição antecedente. No caso do amor, podemos dizer que uma pessoa que ama tem uma predisposição (tende) a querer estar perto da outra. Na análise do comportamento fala-se também em emoção total que consiste em olhar para a condição antecedente, para a mudança corporal e para a predisposição comportamental, ou seja, olhar para todo o processo (estímulo e respostas).

O sentir é uma reação ao ambiente (interno ou externo), uma ação sensorial, é uma condição do nosso corpo e, portanto equivale a uma mudança corporal; já o sentimento, é a resposta verbal ou intraverbal que descreve a contingência, é descrever o sentir, nomear o que é sentido. Em outras palavras, podemos dizer que sentimento é a consciência do sentir, uma vez que, ter consciência significa dizer que o indivíduo é capaz de identificar quais fatores do ambiente controlam sua resposta. A mesma mudança corporal pode estar presente em diferentes emoções, portanto a parte fisiológica da emoção não serve para classificá-la como única.

As contingências de reforçamento têm potencial para modelar, manter ou enfraquecer quaisquer comportamentos. Um comportamento instalado pode fazer parte de uma cadeia comportamental. Segundo Skinner (1989),

*“Precisamos nos voltar para algo que possa ser diretamente observado e, se possível, posto para funcionar. Isto significa que as histórias genética e pessoal criam condições para o comportamento, mas não causam, são as responsáveis pelo comportamento e, conseqüentemente, pelos estados do corpo introspectivamente observados.” (p. 76)*

Segundo a análise do comportamento, é preferível que a pessoa descreva a mudança corporal, descreva o que ela teria feito no momento em que ocorreu a mudança corporal do que nomeie o sentimento, ou seja, é preferível que ela fale “eu queria bater naquele homem” ao invés de falar “senti raiva”, pois cada indivíduo foi ensinado em sua comunidade verbal a nomear um determinado sentir com um nome específico e portanto não podemos padronizar os nomes dos sentimentos. Segundo Skinner (1991),

*“Todas as palavras usadas para designar sentimentos começaram como metáforas, e é significativo que a transferência sempre tenha sido do público para o privado. Nenhuma palavra parece ter sido originalmente cunhada para denominar um sentimento” (p.20).*

Para conhecer o que a pessoa sente o analista do comportamento, além de pedir para a pessoa descrever a mudança corporal, deve observar os eventos públicos, ou seja, em quais situações acontecem o sentir e possuir uma empatia com a contingência que o outro vive, já que nem sempre é possível vivenciarmos essa contingência vivida pelo outro. Portanto, ao falar em sofrimento amoroso, estamos na realidade falando de sentimentos, uma vez que, o sofrimento envolve o sentir, sentimento e emoção.

Os sentimentos, que classificamos muitas vezes como sendo “bons”, estão diretamente associados ao reforçamento. Dizemos que coisas reforçadoras nos agradam, que gostamos delas, e que portanto as sentimos como boas. Sentimentos que classificamos como sendo “maus”, estão associados às contingências aversivas vividas pela pessoa. Assim, o amor seria um sentimento “bom” e a ansiedade e o medo, por exemplo, sentimentos “maus”. A seguir falarei a respeito desses três sentimentos que são abordados pela Análise do Comportamento.

Segundo Skinner (1991), um analista do comportamento diria que “eu o amo” é a descrição total do que se sente em uma relação que poderia ser descrita como “você reforça o meu comportamento e, assim, me dá prazer”, pois é a relação entre ambiente e organismo, e não a pessoa que se comporta, que é reforçada. Em outras palavras, significa dizer que é bom estar (me sinto bem) com a outra pessoa. Existem propriedades reforçadoras no amor, sentidas em dois efeitos denominados como prazer e fortalecimento. Se pessoas que se amam se comportam em função de estarem juntas

ou de evitarem a separação é porque seus comportamentos são mantidos por funções reforçadoras, ou seja, por conseqüências que aumentam a probabilidade de essas pessoas se comportarem novamente em função de estarem juntas e de sentirem prazer ao estarem juntas.

Portanto, se quando uma pessoa diz “eu te amo”, é o mesmo que dizer “você reforça meu comportamento”, podemos dizer que há um elemento reforçador no amor, eu reforço o outro e ele me reforça. O efeito interno de um reforçador é expressado pela palavra “prazer”. Assim, dizer “eu te amo” significa dizer “você me dá prazer ou faz sentir-me bem” e isso fortalece a idéia de que há no amor um grande elemento reforçador. Tudo o que os casais fazem na tentativa de ficarem juntos e de evitarem uma separação, é reforçado por essas conseqüências, e é por isso que eles passam juntos o maior tempo possível.

Ao demonstrar que estamos contentes quando uma pessoa se une a nós, nós reforçamos a união. Não é o nosso comportamento e sim o comportamento da pessoa amada que é reforçado. Ao demonstrar que sentimos prazer pelo que outra pessoa fez, nós reforçamos o fazer e assim fortalecemos o grupo. Tendo, o comportamento de amar, efeito primeiro sobre o grupo, pode-se dizer que este comportamento mantém com o ambiente (onde as relações comportamentais se originam e se organizam) relações de funcionalidade. A análise funcional (que consiste numa análise de relações de dependência entre os eventos da tríplice contingência, ou seja, entre o estímulo discriminativo, resposta e estímulo reforçador), do comportamento de amar tem que considerar os três conjuntos de variáveis que operam sobre o comportamento do homem: as características herdadas, a história de relações com o ambiente passado e presente da vida de uma pessoa, que resultam em formas particulares de sentir e de se comportar e uma história particular de reforçamento e punições que geram padrões de respostas (adequadas e inadequadas) e as grandes definições culturais que regulam, valoram as ações dos indivíduos.

A interação entre esses três conjuntos de determinantes do comportamento, gera uma variada gama de repertórios comportamentais, inclusive faz com que o comportamento de amar possua, portanto, uma topografia muito ampla. Por mais estranhas que pareçam certas formas de amar, sempre encontraremos razões para sua existência nesses três conjuntos de variáveis.

Quando uma pessoa está amando alguém, seu comportamento está sendo reforçado positivamente, no entanto pode ser também que contingências aversivas que geram condutas reforçadas negativamente podem ser produzidas na relação. Portanto, a análise do comportamento de amar não julga o valor bom ou mal, mas a função do comportamento, que é sempre adaptativa.

Skinner (1991) fala a respeito também de três definições gregas sobre o amor, que são identificadas em três palavras: Eros, Philia e Ágape.

Esses três tipos de amor são reforçadores positivos e geram mudanças corporais diferentes, uma vez que, diferentes histórias de vida produzem amor e este equivale a mudanças corporais que são resultados de um dos efeitos do reforço positivo.

Eros refere-se ao filogenético, tudo que é importante para a sobrevivência, por exemplo o amor materno e o sexual. Philia está ligado à ontogênese, refere-se a um tipo diferente de consequência reforçadora e, portanto, a um estado diferente a ser sentido e denominado amor. Por ex., uma pessoa pode dizer que ama um determinado cantor quando tem costume de ouvir suas músicas com prazer. Se podemos dizer que eros refere-se a uma questão de seleção natural, e philia, de condicionamento operante, então ágape significa um terceiro processo de seleção: evolução cultural, ou seja, refere-se ao reforço social, o efeito sobre o grupo e portanto, faço coisas para manter o outro ao meu lado. Assim, a direção do reforçamento é invertida, pois não é o nosso comportamento, mas o comportamento daquele que amamos, que é reforçado. A direção do reforçamento é também invertida em eros se o nosso comportamento de fazer amor for mantido pelos sinais de que o parceiro sente prazer. E também invertida em philia, quando nosso amor por um determinado artista estimula a sociedade a apreciá-lo também. Segundo Guilhardi (2008),

*"É ingênuo supor que saber amar é intrínseco ao ser humano, e pensar assim reduz as relações de amor ao seu nível mais primitivo. A capacidade para amar e para desenvolver relações de amor, essa sim é intrínseca ao humano. Mas ter potencial não é o mesmo que desenvolver e atualizar tal potencial. Reconhecer que o repertório de amar - que inclui atos e sentimentos unidos de forma inseparável - é aprendido não empalidece seu valor e profundidade. Tal reconhecimento o eleva ao status de uma extraordinária aquisição humana."*

Portanto, o amor está diretamente relacionado às contingências que o ser humano experimenta o tempo todo ao interagir com seu ambiente. Quando os conflitos se iniciam nas relações, surge uma ampla variabilidade de comportamentos de fuga/esquiva, que

vão desde simples dificuldades de entendimento no relacionamento até sua própria ruptura desencadeando sentimentos aversivos, como por exemplo, de desamparo, solidão e vários outros comportamentos, tanto públicos quanto encobertos, nos parceiros envolvidos.

Segundo Torres (2009),

*“As aprendizagens sobre o amor/ o aprender a amar vão se fortalecendo sem que, muitas vezes, tenhamos a auto-consciência de que também elaboramos regras e auto-regras sobre o que pensamos saber sobre relacionamentos e sobre uma relação de amor ideal, o que gera como consequência um maior distanciamento das reais contingências que permeiam tal relação”* (p. 3).

Estas auto-regras<sup>2</sup>, ao experienciá-las no relacionamento, poderão conflitar frontalmente com as contingências reais presentes no viver com outro ser humano (uma vez que este também traz para a relação suas próprias auto-regras formuladas em sua própria história) o que provavelmente tornará o vínculo, vulnerável, uma vez que, proporcionarão contextos interpessoal e pessoal com sentimentos bastante significativos no sentido de sofrimento, ansiedade, tristeza, tensão. Esses sentimentos aparecem a partir do momento que a pessoa emite uma resposta que não é reforçada e se depara com o aversivo.

Assim como o amor, ansiedade e medo também são formas de sentir e, portanto, podem ser explicados como sendo reações a uma mudança corporal. As reações corporais ocorrem do contato com um reforçador negativo<sup>3</sup>. Assim, o indivíduo se comporta para fugir (evitar) ou reduzir a intensidade de um determinado estímulo.

Os efeitos da ansiedade dependem das condições em que a resposta foi instalada. Em certas condições a ansiedade paralisa o sujeito, como por exemplo, num experimento citado por Skinner (1991), que foi realizado com um rato faminto que pressionava uma alavanca numa frequência baixa e estável e era reforçado intermitentemente com comida. Uma ou duas vezes a cada uma hora, era produzido um som e em seguida era aplicado um leve choque na pata do rato. Assim, o rato passou a responder mais devagar enquanto o som era produzido até paralizar de uma vez. Em outras palavras podemos dizer que, ao se sentir ansioso o indivíduo deixa de emitir uma

---

<sup>2</sup> Auto-regras são regras elaboradas pelo próprio indivíduo a partir de suas experiências particulares vividas.

<sup>3</sup> Reforçamento Negativo consiste na diminuição ou remoção de alguma coisa, elimina uma condição pré existente à resposta reforçada. Por exemplo, um bebê pára de chorar quando o pegamos no colo. Pode aparecer também na forma de punição, por exemplo, apresentar um cachorro para uma pessoa que tem medo é uma condição aversiva.

resposta, uma vez que um determinado estímulo neutro, foi emparelhado com um estímulo aversivo e, portanto, passa a ser temido.

O medo é a mudança corporal que é indício da emissão da resposta que foi antes punida, ou seja, houve um emparelhamento do pré-aversivo com a própria resposta do indivíduo. Assim, o medo é uma reação prenunciada do aversivo, no passado um estímulo neutro foi seguido do estímulo aversivo. Pensando no mesmo exemplo do rato acima citado, poderíamos dizer que se o choque tivesse sido contingente à resposta de pressionar a alavanca, o rato também teria parado de pressionar a barra, no entanto nesse caso o estado corporal teria sido diferente.

Toda relação consiste numa interação entre duas ou mais pessoas e é na interação que aparece o sentimento de amar, como já foi falado acima, o comportamento de amar tem efeito sobre o grupo. Desta forma, segundo a análise do comportamento, ao falar em interação (seja ela amorosa ou não), estamos falando em comportamento social.

Segundo Skinner (2003), comportamento social é a interação de duas ou mais pessoas que se comportam de maneira a influenciar o comportamento da outra e juntas modificam o ambiente no qual estão inseridas. Então, segundo essa definição, a relação conjugal é comportamento social. Por exemplo, se o namorado manda mensagens para o celular da namorada dizendo que a ama, aumenta a chance desta responder a mensagem de forma carinhosa e de sentir felicidade, sentimento produzido pelo comportamento do namorado. A partir dessa ação recíproca, na qual cada parceiro tem sua parcela de responsabilidade, o relacionamento se constrói e se fortalece. No entanto, toda relação é composta tanto de eventos “bons” e “ruins” e a frequência de cada um desses episódios se dará, em grande parte, devido à interação do casal.

O comportamento social surge porque um organismo é importante para outro como parte de seu ambiente. No campo do comportamento social dá-se importância especial ao reforço com atenção, aprovação, afeição e submissão. Esses importantes reforçadores generalizados são sociais porque o processo de generalização geralmente requer a mediação de outro organismo. Esses reforçadores citados (atenção, aprovação, afeição e submissão) não são reforçadores por si mesmos e são, portanto generalizados, pois na história da pessoa um reforçador condicionado foi emparelhado com mais de um reforçador primário, por exemplo no caso da atenção: a atenção das pessoas é reforçadora por ser condição necessária para os outros reforços que dela provêm.

O reforço negativo como uma forma de punição (nesse caso é apresentado um reforçador negativo para punir alguém) é mais frequentemente administrado por outros indivíduos, na relação, na forma de estimulação aversiva incondicionada ou de desaprovação, desprezo, insulto, entre outros.

## **2. Algumas contingências envolvidas no Sofrimento Amoroso**

O ser humano sofre e não se pode dissociar dor física de dor psicológica; o sofrimento não é dualista, pois a visão de homem da análise do comportamento é uma visão monista, ou seja, considera que não há separação corpo e mente. A minuciosa reconstituição do processo da história comportamental de uma pessoa é que permite ao observador captar as carências e desacertos das contingências de reforçamento que produzem deficiências comportamentais significativas. O indivíduo que sofre tais contingências não consegue, necessariamente, ter acesso a conseqüências reforçadoras positivas, nem se esquivar adequadamente de condições coercitivas.

Para compreender o amor no ser humano há que se voltar à sua história de contingências de reforçamento originadas a partir das relações sociais primeiras íntimas, pautadas por afeto ou por ausência de afeto, ou seja, é preciso voltar na história de vida do sujeito.

Diante de uma história de sofrimento, é preciso reconhecer que contingências levaram o indivíduo a sentir mais ou menos dor e desta forma, buscar promover mudanças nas contingências. Investigando o padrão comportamental e os sentimentos associados a elas, o analista do comportamento estuda as contingências que promovem a dor.

O sofrimento amoroso pode estar relacionado a uma particular história de exposição do sujeito a contingências no passado, uma vez que, pesquisadores e teóricos da Análise Experimental do Comportamento têm comprovado através de estudos que o comportamento atual de um organismo é afetado tanto pelas contingências presentes em seu ambiente imediato, quanto por uma particular história de reforçamento.

Assim, três conceitos da análise do comportamento foram selecionados para abordar mais profundamente a questão do sofrimento amoroso e, portanto, foram utilizados nas análises das entrevistas. Esses conceitos são: Privação, Contingências de Reforçamento e Regras e Auto-Regras. Nas linhas abaixo, falarei a respeito de cada um deles.

## 2.1 Privação

O conceito de privação está diretamente relacionado com a frequência de uma determinada resposta, uma vez que, ela funciona como um estimulador. A privação de água por exemplo, aumenta a frequência de ocorrência de todos os comportamentos condicionados e incondicionados relacionados à ingestão de água. A probabilidade de beber torna-se muita alta sob privação severa de água e muito baixa sob saciação excessiva. Assim, a privação torna o comportamento mais forte, no entanto o que explica o comportamento não é a privação e sim o reforço, ou seja, a privação torna mais forte a busca do indivíduo pelo reforço, aumenta a chance de serem emitidas respostas de produzir contato com o reforçador. Pode-se dizer então que a força condutora do comportamento não é a privação e sim o reforço.

Segundo Skinner, (2003),

*“Geralmente, um dado ato de privação aumenta simultaneamente a frequência de muitos tipos de comportamento. Por exemplo, quando um adulto não bebe água por muito tempo um grande número de operantes aumenta de frequência, ou seja, ele não apenas beberá mais rapidamente quando um copo d’água lhe for apresentado, mas também mostrará muitas outras atividades que levam à ingestão de água (ir à cozinha, operar um bebedouro).” (p. 157)*

Uma “necessidade”, “carência” e um “desejo”, são termos identificados como uma condição resultante de privação, portanto esses nomes mencionados (“carência”, “necessidade”, desejo) são usados como um modo conveniente de se referir a efeitos da privação e saciação e de outras operações que alteram a probabilidade do comportamento mais ou menos da mesma maneira. Assim, em situações que falamos que careço e necessito, o estímulo antecedente é o sentir (mudanças corporais) que foi alterado pela privação. Em outras palavras, só há “necessidade”, “carência” e “desejo”, porque há privação.

Segundo Skinner (2003), pode-se dizer que qualquer privação extrema age provavelmente sobre a emoção. O indivíduo que sofre com o término de um relacionamento amoroso, sofre porque houve uma interrupção de uma sequência estabelecida de respostas que foram positivamente reforçadas pelo ambiente social. Desta forma, fala-se em solidão como uma forma atenuada de frustração, devida à ausência de uma única pessoa que forneceu reforço na forma de afeição. Essa

interrupção da sequência de respostas reforçadas pode também gerar um tipo de raiva denominada frustração.

A reação corporal gerada com a interrupção do reforço positivo pode tornar-se um estímulo aversivo, uma vez que, de acordo com Skinner (1979), estímulos dolorosos geralmente são aversivos, diz-se que um estímulo é aversivo apenas quando sua remoção é reforçadora. Os eventos neutros que acompanham ou precedem reforços negativos estabelecidos, tornam-se reforçadores negativos. Assim, uma pessoa que sofreu intensamente com o término de um relacionamento amoroso, pode movimentar-se para escapar de uma outra pessoa que pretenda ter uma relação amorosa com ela. Esse movimento é chamado de evitação.

A privação é uma das variáveis que controlam o *ver*, uma vez que na ausência da coisa vista eu “vejo” aquilo que já produziu reforço, nesse sentido o *ver* equivale aos seguintes termos mentalistas: lembrar, pensar. Portanto, essa é uma condição que aumenta a chance do indivíduo responder, no entanto ele não pode responder, está numa situação de impossibilidade, pois a pessoa não está presente pessoalmente, assim o indivíduo sente-se carente e desejoso. O *ver* é sempre explicado pela história de reforço. O *ver* encoberto tem propriedades reforçadoras, pois produz reforçamento condicionado com menos custo em situações não aversivas; não altera a condição de privação ou estimulação aversiva que o gerou, para isso é necessário rearranjar as contingências. Portanto, muita privação estabelece o *ver* como reforçador.

Segundo Skinner (2003),

*“Uma resposta discriminativa que pode ser emitida quando os estímulos estão ausentes tem certas vantagens. Não requer por vezes aborrecido comportamento precorrente que gera um estímulo externo, e pode recorrer mesmo quando este comportamento for impossível; por exemplo quando devaneamos sobre um amor perdido.”* (p. 298)

Um trabalho realizado por Ferreira e Farias em 2009 expõe o caso de Carla (nome fictício) de 27 anos, solteira que enfrentava dificuldade no relacionamento com seu namorado e apresentava as seguintes queixas: baixa auto-estima, baixa tolerância à frustração, dificuldade em tomar decisões e pouco contato social. Quando procurou terapia, Carla morava com o namorado e sofria violência física. A cliente valorizava muito o status que o dinheiro pode trazer. Através dos comportamentos clinicamente relevantes foi possível perceber que Carla não tinha acesso a outras fontes reforçadoras além do namorado. Após 5 meses de terapia, os primeiros objetivos foram alcançados

e Carla passou a ter acesso a reforçadores positivos que não dependessem apenas do namorado e /ou de outros homens.

Com o presente estudo, podemos fazer uma relação à dificuldade das pessoas de ficarem sós após o término de uma relação, uma vez que, eventualmente a grande maioria dos reforçadores positivos em termos de relações sociais e afetivas vinham de um única fonte, que era o(a) ex namorado(a).

No caso do sofrimento amoroso, o processo de extinção está diretamente relacionado com a privação e nesse sentido podemos inclusive dizer que o excesso, o prolongamento da extinção aumenta a privação, uma vez que, a pessoa não possui mais estímulos discriminativos (por ex a presença do namorado) para emitir respostas e precisa desenvolver novos repertórios para poder emitir respostas diante de outros estímulos discriminativos. A distinção entre esses dois conceitos (privação e extinção) é que a extinção diminui a probabilidade de resposta, ou seja, a resposta é emitida e não produz reforço, então a frequência de emissão dessa resposta irá diminuir até extinguir. Já a privação, como já ressaltado acima, aumenta a probabilidade de resposta.

## **2.2 Contingências de Reforçamento**

O reforço tem dois efeitos: fortalece a resposta e provoca uma mudança corporal, ou seja, uma alteração no sentir. O reforço é reforçador por uma questão de sobrevivência, assim seu valor está associado à história de sobrevivência da espécie ou ao algo que foi emparelhado com um estímulo que teve importante significado na história da pessoa. Portanto, não explicamos um reforço somente pelo fato dele ser gostoso, agradável. Segundo Skinner (2006),

*“O enunciado Eu amo minha mulher parece ser um relato de sentimentos, mas envolve também uma probabilidade de ação. Estamos dispostos a fazer, para uma pessoa que amamos, as coisas que ela parecia ou gosta que sejam feitas. Não estamos dispostos a fazer por uma pessoa de quem não gostamos (ou a quem detestamos) as coisas que ela gosta ou adora sejam feitas, pelo contrário, estamos dispostos a fazer coisas que a aborreçam ou odeia que sejam feitas. Então, em relação a uma pessoa com a qual interagimos, amar é agir de maneiras que produzam certos tipos de feito, maneiras possivelmente acompanhadas de condições que possa ser sentidas.” (p.45)*

Podemos dizer que estamos amando, quando emitimos respostas de nos aproximarmos da pessoa amada, quando há uma mudança na nossa probabilidade de ação.

Reforçamento positivo é um procedimento que consiste na apresentação de estímulos como consequência da resposta e tendem a aumentar a probabilidade da ocorrência dessa resposta. Já o reforçamento negativo consiste na diminuição ou remoção de evento do ambiente pela resposta (por exemplo o frio). Ou seja, no reforçamento positivo a ação de uma pessoa é seguida pela adição de algo contingente ao comportamento e no reforçamento negativo a ação elimina uma condição pré existente à resposta reforçada. Em ambos os casos, o efeito do reforço é o de aumentar a probabilidade de uma determinada resposta e, portanto ambos controlam nosso comportamento.

De acordo com Skinner (1987),

*“(...) o reforçamento positivo tem dois efeitos: de fortalecimento e de prazer. A conjunção dessas duas funções aumenta a probabilidade de emissão de classes variáveis de respostas, tornando mais provável a obtenção de conseqüências reforçadoras positivas. Assim, quando reforçamos o comportamento do outro, cria-se condições favoráveis para que o indivíduo amado se engaje em contingências reforçadoras positivas, gerando, desta forma, para si mesmo, sentimentos de satisfação, prazer, alegria, felicidade”(p. 17).*

O reforçamento negativo é a primeira de duas categorias maiores de controle coercitivo e a segunda delas é a punição que pode assumir uma de duas formas. Segundo Sidman (2003), *“Um tipo de punição confronta-nos com o término ou retirada de alguma coisa que comumente seria um reforçador positivo, o outro tipo confronta-nos com a produção de algo que normalmente seria um reforçador negativo.”*

No caso de uma pessoa que sofre com o término de uma relação amorosa, podemos dizer que provavelmente ela sofre porque está privada do reforço positivo (presença do namorado e/ou outros estímulos emparelhados à presença do namorado), ou então ela pode estar impedida de ter acesso ao reforço negativo (no caso se o namorado era uma forma de diminuir, fugir ou esquivar de eventos perturbadores, como por exemplo, a solidão). Desta forma, é preciso entender se o que é reforçador é a presença do namorado ou se é a esquivas de sentimentos de solidão, vergonha por estar solteira frente à sociedade.

Uma pesquisa realizada por Vieira em 2008, teve como objetivo investigar o significado de casamento para homens e mulheres em processo de separação judicial e caracterizar as expectativas que os entrevistados tinham em relação ao casamento antes de se casarem, bem como o que consideravam ser fundamental para que se mantivesse um relacionamento amoroso. Na sala de serviço de mediação familiar, onde buscavam

regularizar a separação judicial, foram entrevistados 3 homens e 3 mulheres que estavam em processo de dissolução conjugal. Foi aplicado um roteiro de entrevista semi-estruturado e cada entrevista foi aplicada individualmente com duração máxima de uma hora.

Cinco dos sujeitos relataram possuírem antes do casamento, grandes expectativas em construir uma família e ter uma relação de companheirismo. Dois homens tinham expectativas em ter uma relação duradoura.

A partir dos resultados dessa pesquisa, foi possível concluir que após o rompimento da conjugalidade houve muito sofrimento e esse rompimento levou à dissolução de um vínculo que assumia uma importância muito grande na vida dessas pessoas. Os relacionamentos humanos são extremamente complexos e existem fatores inúmeros que interferem na forma como as pessoas se relacionam, como por exemplo a influência sócio-cultural. O desejo de evitar a solidão foi predominantemente masculino e a expectativa de construir uma família foi feminina.

Se o que é reforçador é a presença do namorado, falamos que o fim de um relacionamento amoroso geralmente é doloroso porque a pessoa deixa de entrar em contato com todos os reforçadores positivos que o parceiro lhe fornecia e passa portanto a vivenciar os sentimentos aversivos de raiva, de tristeza e de baixa auto-estima, solidão, que são produtos da perda de um reforçador, ou seja, a pessoa passa a ter contato com o estímulo aversivo. Como os sentimentos produzidos pelo fim de um relacionamento são aversivos, a pessoa pode aprender a se comportar de modo a evitá-los ou eliminá-los a qualquer custo. E, se ela consegue se esquivar de maneira eficaz de uma situação, poderá adquirir esse padrão de comportamento e evitar qualquer tipo de relacionamento ou até mesmo prolongar o relacionamento que não está dando certo. Desta forma, estamos falando de um outro conceito chamado reforço negativo condicionado. Iniciar um nova relação amorosa pode tornar-se um sinalizador de que o evento aversivo ocorrerá.

Na nossa sociedade, muitas pessoas estão sempre se esquivando do que as amedrontam e por isso preferem agir da forma segura, onde os riscos não estão presentes. O comportamento de esquiva pode se dá apenas em um determinado contexto, por exemplo, no amoroso, mas a depender de como o indivíduo interage com seu ambiente, ele pode se estender para todos os outros contextos de relacionamento,

como familiar, profissional e de amizade. Com isso, a pessoa adquire um repertório pobre de afeto e de comportamentos para lidar com novas situações.

Segundo Skinner (2003),

*“(...)fugir de uma situação aversiva é diferente de evitá-la. O comportamento de fuga é toda resposta emitida com o objetivo de eliminar um estímulo aversivo presente no ambiente. Já no comportamento de esquiva, o indivíduo não é afetado diretamente pelo estímulo aversivo, pois a resposta emitida tem a função de evitá-lo. Mas se o estímulo aversivo não está presente no ambiente, como o indivíduo sabe que ele virá a ponto de evitá-lo?”(p. 195)*

Skinner discorre que essa evitação pode ser explicada através do conceito de *reforço negativo condicionado*, o qual um estímulo ambiental que precedeu o evento aversivo adquire a função sinalizadora que este (o evento aversivo) ocorrerá. O estímulo sinalizador na contingência de esquiva recebe o nome de *estímulo pré-aversivo*.

Sidman (2003) defende que em algumas situações de proteção e de sobrevivência é importante que comportamentos de esquiva sejam ensinados e emitidos, como por exemplo, se agasalhar quando o tempo está frio. Em contrapartida, argumenta que a desvantagem do comportamento de esquiva é que ele empobrece o repertório comportamental do indivíduo, uma vez que este não se expõe às contingências para verificar se passará pela situação semelhante à passada. Além disso, contingências de esquiva são coercitivas e se caracterizam por produzirem fortes respostas emocionais como raiva, tensão, medo e ansiedade.

Vale ressaltar também, que grande parte do comportamento, em alguns casos, é reforçado apenas intermitentemente. Ou seja, esse tipo de reforço é caracterizado por um esquema de reforçamento, por ex. damos alimento a um pombo em privação a cada 5 minutos, o que chamamos de esquema estabelecido segundo um sistema que está fora do organismo. Um outro exemplo, seria dar alimento ao pombo após um determinado número de respostas emitidas por ele, o que chamamos de esquema controlado pelo próprio comportamento. Ambos os tipos são semelhantes, pois reforçam intermitentemente, no entanto, diferenças sutis na contingência, levam a resultados muito diferentes. Segundo Skinner (2006),

*“É característico do reforço intermitente que o comportamento possa ser mantido por longos períodos de tempo com pouquíssima retribuição. Isso já foi explicado dizendo-se que os seres humanos são criaturas feitas de esperança e não seres geneticamente ideados para conformar-se, mas não há nada essencialmente humano no que toca aos efeitos e não é a esperança nem a resignação, mas as contingências que são as causas manifestas e acessíveis.” (p. 55)*

Desta forma, o comportamento que é reforçado apenas intermitentemente, muitas vezes mostra uma frequência de ocorrência imediata e apresenta grande resistência à extinção. Assim, podemos dizer as pessoas que após o término de uma relação amorosa, ainda são procuradas pelo seu ex- parceiro, estão sendo reforçadas intermitentemente; esse tipo de reforço fortalece ainda mais o comportamento. No caso, a pessoa que está sofrendo com o término, se mantém no sofrimento devido ao reforço.

### **2.3 Regras e Auto-regras**

Regras são estímulos discriminativos de um tipo especial: elas envolvem o comportamento verbal de uma pessoa, a pessoa que emite a regra, ou seja, ela gera um sinal de que a emissão do comportamento especificado pela regra levará ao reforço estabelecido na regra. Nesse sentido, o estudo do controle por regras sempre deveria envolver uma análise do contexto social do falante (que emite a regra) e do ouvinte (que seguirá ou não a regra). É justamente a função do ouvinte, como responsável pelo reforço para o falante, que define e coloca o estudo de regras dentro do campo do comportamento verbal. Vale ressaltar que comportamento verbal é o comportamento reforçado por meio da mediação de outras pessoas que foram preparadas para reagir como mediadores.

Regras ou instruções descrevem contingências. Regras são úteis para a sociedade, já que estabelecer e formular regras pode ser usado pelos mais velhos para modelar o comportamento dos mais jovens. Portanto, nesse caso seguir regras é reforçado pela sua eficácia na instalação e manutenção de comportamentos desejados entre os mais jovens, que continuarão e perpetuarão as práticas culturais necessárias para a sobrevivência do grupo da comunidade como um todo. Segundo Martin (1996),

*“O comportamento governado por regras é tão comum na maioria de nós que nos é quase impossível imaginar qualquer pessoa respondendo, unicamente, com base no comportamento aprendido pelas contingências. No início de nossas vidas, no entanto, nosso comportamento operante foi inteiramente aprendido pelas contingências.”(p.38)*

Assim, desde muito cedo as pessoas estão expostas a diferentes contingências e o comportamento de seguir regra é modelado. O comportamento controlado por regras é vital a existência da cultura e sociedade humanas. Utilizando descrições verbais o homem pode controlar os comportamentos do outro e de si próprio sem que haja a necessidade de exposição às conseqüências descritas. Portanto, as regras são seguidas porque o comportamento de seguir regras similares foi reforçado no passado. A

comunidade verbal ensina um indivíduo a descrever seu comportamento e a identificar as variáveis das quais esse comportamento é função. Quando estas descrições controlam os comportamentos desse indivíduo, elas deixam de ser meras descrições e se tornam regras. Quando elas são formuladas ou reformuladas por este mesmo indivíduo, então chamam-se de auto-regras, ou seja, elas elaboradas em experiências particulares vividas pelo indivíduo.

Sternberg (1991), descreve alguns mitos sobre o amor e diz que as pessoas são influenciadas por estes conhecimentos difundidos popularmente. Muitas vezes, diante do fracasso do relacionamento culpam a si mesmas. Os mitos conjugais podem, sob a perspectiva da Análise do Comportamento, serem percebidos como exemplos de regras que, transmitidas culturalmente ou formuladas a partir das experiências individuais, funcionam como estímulos discriminativos verbais controladores de comportamentos no relacionamento amoroso, uma vez que, há um componente verbal forte em toda forma humana de amar, uma regra, um tipo de descrição.

Skinner adicionou uma importante dimensão à sua análise do comportamento humano quando distinguiu entre comportamento modelado por contingências e controlado por regras. Skinner afirmou que o comportamento modelado por contingências é aquele emitido por suas conseqüências passadas e é fortalecido aos poucos, enquanto no comportamento controlado por regras os indivíduos estão seguindo uma regra já determinada e leva a uma mudança mais rápida (quando comparado ao comportamento modelado por contingências), portanto podemos dizer que as regras têm um poder muito mais forte. O comportamento governado por regras pode se tornar insensível às contingências e o comportamento modelado por contingências é mais sensível a mudanças sutis nas contingências e pode adaptar-se às contingências que se alteram. Os reforços também estão implícitos nas regras colocadas na forma de conselho, pois um conselho sugere que determinado comando deve ser seguido, uma vez que, trará ou evitará determinadas conseqüências.

Uma pesquisa realizada por Silva e Weber (2006) teve como objetivo fazer um estudo sobre o comportamento de mulheres em relacionamento amoroso. As participantes foram duas mulheres com experiências variadas em relacionamentos amorosos (Maria no momento da entrevista estava namorando havia 6 meses era a relação mais longa depois do primeiro namoro de dois anos e Ana estava casada, casou

grávida e tem um filho de 12 anos). O instrumento utilizado foi um roteiro de entrevista. A pesquisa foi dividida em dois momentos: contato prévio com as participantes e realização das entrevistas; o roteiro abrangia dados pessoais, situação amorosa atual, histórico em relacionamentos amorosos, histórico familiar, regras e auto-regras presentes no comportamento no relacionamento amoroso.

No relato de Maria fica evidente que ela estava sobre controle de regras a respeito de traição e felicidade e que seguiu o conselho de sua mãe que dizia que a mulher tem que trabalhar e estudar para não depender de homem nenhum. No relato de Ana fica claro que ela estava sobre controle da regra de que a mulher tem que cuidar da casa e dos filhos, enquanto o homem deve trabalhar.

A partir dos resultados dessa pesquisa foi possível constatar o quanto as regras e auto-regras são fortemente controladoras dos comportamentos das entrevistadas nos seus relacionamentos. O comportamento das entrevistadas de seguir regra provavelmente é reforçado positivamente, seja pelas contingências, seja pelo reforço social. Percebe-se que enormes são os problemas nos relacionamentos causados por comportamentos controlados por regras imprecisas, irrealistas ou mal formuladas que foram reforçadas na história de vida.

Portanto, regras controlam nosso comportamento, pois nossas habilidades verbais melhoram. Até em casos nas quais o reforço é atrasado, seguimos as regras. Isso explica-se porque mesmo que o reforço seja identificado como atrasado, outras pessoas podem fornecer para o indivíduo consequências imediatas caso ele siga ou não a regra, ou ainda ela pode seguir a regra e imediatamente fazer afirmações reforçadoras para si próprio, ou ainda isso explica-se porque nossa história de aprendizagem relacionada a emoções faz com que o fato de seguir regras seja automaticamente fortalecido e deixar de seguir seja punido. O controle pela regra é enfraquecido na medida em que deixa de produzir reforço.

Assim, diante de todos esses conceitos estudados e das pesquisas já abordadas na área, é possível explicar porque pessoas com vivências de ruptura de um relacionamento amoroso sofrem intensamente com o término da relação e o porquê que elas muitas vezes, se mantêm por muito tempo nesse sofrimento. Para atingir esse propósito, selecionei três conceitos importantes da abordagem escolhida, ou seja, através do estudo

dos conceitos de privação, contingências de reforçamento e regras e auto-regras foi feita uma análise dos relatos das entrevistas realiza

## **Método**

O método escolhido foi o método de entrevista qualitativa, semi-aberta e descritiva, pois permite aprofundar-se no assunto estudado e ampliar o conhecimento sobre o repertório de sofrimento amoroso.

### **Participantes**

Participaram deste estudo duas jovens (uma de 23 anos e outra de 21 anos) do sexo feminino. Ambas relatam terem sofrido intensamente com o término de um namoro. Inicialmente, as participantes indicadas por amigos, foram contatadas por telefone.

### **Procedimentos de coletas de dados**

No primeiro contato telefônico, expliquei que esta pesquisa tinha como interesse compreender por que algumas mulheres sofrem com o término de uma relação amorosa. Desta forma, nesse primeiro contato, foi explicado o objetivo da pesquisa e o procedimento de coleta de dados, que foi realizado por meio de entrevista individual. Foi proposto às participantes um único encontro que duraria o tempo necessário para coleta de dados.

Ambas as entrevistas foram realizadas numa sala livre de ruídos internos e externos, sem estímulos intervenientes. As entrevistas, gravadas e anotadas, foram transcritas na íntegra. Antes do início da entrevista, foi explicado o caráter de sigilo e anonimato da pesquisa às participantes e foi entregue o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (Anexo I).

Foi realizado um único encontro com cada uma delas, que teve duração de aproximadamente uma hora.

### **Instrumento**

Foi utilizado um roteiro de entrevista semi-aberta (AnexoII) previamente elaborado em função do objetivo do trabalho. Assim, o roteiro teve uma importante função de

conduzir a entrevista, mas as questões não foram necessariamente seguidas na ordem em que estavam expostas. Durante as entrevistas, foi utilizado um gravador digital para o registro das informações coletadas e posteriormente as entrevistas foram transcritas, analisadas e comparadas.

### **Procedimento de análise**

As entrevistas foram analisadas separadamente, de acordo com a teoria da Análise do Comportamento.

Foi feita uma análise dos relatos de entrevistas através da categorização dos relatos das participantes, com foco em três conceitos principais: privação, contingências de reforçamento e regras e auto-regras. Foi possível estabelecer relações entre as duas narrativas. Portanto, pontos comuns e divergentes entre os discursos das participantes foram apontados, possibilitando assim, uma análise comparativa.

## **Resultados**

Visando uma melhor visibilidade e compreensão do tema sofrimento amoroso, as análises das entrevistas foram expostas abaixo separadamente e relacionadas de acordo com as três categorias de análise (privação, contingências de reforçamento, regras e auto-regras), ao final faço uma comparação entre elas.

### **Relato da Entrevista 1:**

C. tem 23 anos, possui dois irmãos e reside com eles e seus pais. Sua história amorosa, teve início quando ela tinha 14 anos. Ela e seu namorado da época, estudavam no mesmo colégio e se conheceram numa festa da escola. Ficaram juntos por 4 anos e durante esse período terminaram e voltaram duas vezes. Sendo que o término que causou um sofrimento mais intenso foi o primeiro. C. relata que quando o conheceu, o achou feio e no fundo sempre se achou mais bonita que ele, inclusive seu apelido na escola era cotonete, por ter uma cabeça muito grande. C. fala também que ele a chamava de “gordinha”, segundo ela era um apelido carinhoso, mas que a incomodava. Antes de o conhecer, ela estava muito interessada pelo amigo dele que inclusive era muito admirado, devido sua beleza, por todas as garotas. No entanto, apesar de existir um grande interesse pela pessoa dele ela nunca teve coragem de se aproximar, pois não se considerava bonita o suficiente para namorá-lo.

C. descreve seu ex como sendo uma pessoa muito egoísta que conduzia o relacionamento a sua maneira, ou seja, os passeios eram sempre sugeridos por ele e seguidos por ela. Às vezes ele saía para balada com os amigos e não fazia questão que ela fosse. Segundo a entrevistada, eles tinham planos de casar e construir uma família, inclusive chegaram a pensar nos nomes que dariam aos filhos, relata que ele era seu ponto de segurança.

De acordo com C., o 1º término foi ocasionado por muitas brigas, seu ex-namorado, na época estava se dedicando ao vestibular e não tinha tempo para ela, dizia sempre que precisava estudar e diante dessas condições ela reclamava de suas ausências e portanto eles discutiam. C. relata que ficou muito mal por não ter mais um namorado, se sentiu perdida sem saber o que fazer, tinha a sensação de que estava “sem chão” e sentia muita

falta de sair com outros casais, segundo ela ele era seu “ponto de segurança”; as amigas a apoiaram pois não gostavam dele e a família também comemorou o término, uma vez que sempre acharam que ele não era o rapaz ideal para namorá-la. C. não tinha vontade de sair e nem fazer nada, só sabia lamentar a falta que sentia dele; nos finais de semana só queria saber de ficar em casa; mas mesmo assim às vezes se esforçava e saía com as amigas e ficava com outros rapazes. C. relata esse período como sendo um “período muito difícil” e diz inclusive que chegou a ficar doente (teve uma gripe muito forte) relacionando esse acontecimento com o sofrimento. Durante esse período tentava obter informações de seu ex através de amigos que tinham em comum, ela diz que tinha curiosidade em saber como ele estava, se estava saindo, conhecendo outras garotas. Nesse tempo em que ficaram separados (2 meses), seu ex-namorado a procurava com frequência, ora pela internet, ora pelo telefone; desta forma ela não conseguia esquecê-lo. Após um ano e meio, houve o 2º término, segundo C. ela ficou muito triste, mas foi mais tranqüilo. C. justifica o término afirmando que “o namoro já tinha virado uma rotina” e relata que eles sempre faziam as mesmas coisas, já não existia mais nenhuma novidade na relação, ambos já estavam um pouco saturados e portanto aos poucos eles foram se afastando um do outro.

Atualmente, ela se considera muito seletiva, todas as pessoas que ela conhece não são apropriadas, segundo ela, para iniciar um relacionamento sério, C. reconhece e sabe que isso é ruim e que atrapalha sua vida, no entanto age dessa forma pois tem muito medo de se relacionar, não quer sofrer novamente.

### **Análise da Entrevista 1:**

Através do relato da entrevista, é possível identificar algumas passagens presentes no período do primeiro término, que foi o que ocasionou maior sofrimento, que apresentam forte relação com a teoria apresentada nesse trabalho.

### **Categoria Privação**

É possível relacionar a falta que C. sentiu de seu namorado com o conceito de privação. Com o prolongamento da extinção (emitir respostas e não ser reforçada), ela entrou em privação. C. relatou que se sentiu perdida e não sabia mais o que fazer de sua vida e sentia muita falta de sair com seu namorado e com outros casais, uma vez que, C. está sentindo muita falta de seu ex-namorado e de situações vivenciadas nas quais ele

estava envolvido, podemos falar que ela está em privação; privação do reforço positivo, ou seja, ela não tem mais a companhia segura e agradável do namorado. Houve uma interrupção de uma sequência estabelecida de respostas emitidas por C. que foram anteriormente reforçadas pelo seu ex-namorado, como por exemplo estar perto dele, abraçá-lo, beijá-lo. Desta forma, pode-se dizer que havia uma alta probabilidade de C. emitir respostas em busca do reforçador que foi privado, isso fica evidente quando ela menciona que tentava obter informações de seu ex através de amigos em comum.

### **Categoria Contingências de Reforçamento**

Através do relato da participante, foi possível perceber que ela descreve algumas contingências de reforçamento. Quando menciona que com o término da relação, passou a ter a sensação de que estava “sem chão”, que perdeu seu “ponto de segurança”, assim podemos dizer que essa frustração é consequência da perda do reforçador positivo, de alguma maneira a presença do namorado significava algo bom e agradável para ela e a partir do momento que ela não tem mais é preciso buscar outros reforçadores positivos. Em seu relato é possível identificar também que essa busca por outros reforçadores apareceu no esforço em tentar sair com amigas, se divertir e ficar com outros rapazes.

C. justifica o final do seu namoro com o fato de que a relação já “não tinha mais nenhuma novidade, já estava saturada”, ou seja, não tinham mais reforçadores positivos controlando a relação e portanto eles foram se afastando um do outro.

O fato de seu ex-namorado a procurar com frequência através da internet e telefone, significa que ele estava reforçando intermitentemente o comportamento de C., uma vez que, esse tipo de reforço é caracterizado por apresentar o reforço positivo dentro de um certo esquema de tempo, depois que a resposta é emitida.

O comportamento de C. de atualmente ser seletiva e evitar se aproximar de outras pessoas por ter medo de sofrer, foi desencadeado pela história vivenciada, fazendo uma análise comportamental podemos dizer que há um *reforço negativo condicionado*, o qual um estímulo ambiental que precedeu o evento aversivo adquire a função sinalizadora que este (o evento aversivo) ocorrerá. O estímulo sinalizador na contingência de esquiva recebe o nome de *estímulo pré-aversivo*. Comportamento de esquiva é aquele que empobrece o repertório comportamental do indivíduo, uma vez que este não se expõe às contingências para verificar se passará pela situação

semelhante à passada. Neste caso, conhecer novos rapazes, começar uma relação amorosa tornou-se um sinalizador de que ocorrerá um evento aversivo que é o término da relação, o próprio *sofrimento*. *R. deixa de ser reforçada pelo comportamento do indivíduo amado e deixa de apresentar sentimentos de satisfação, prazer, alegria, felicidade entre outros.*

### **Categoria Regras e Auto-Regras**

Apesar de C. não descrever, parece que seu comportamento estava sob controle de uma regra e /ou auto-regra, pois ela enfatiza que já tinham pensado em construir uma família e inclusive criaram os nomes que dariam aos filhos e parece ter ficado frustrada com o término, pois não teria mais um parceiro com quem pudesse compartilhar essa regra. Provavelmente, C. em sua história de reforçamento, foi modelada por alguém mais velho (provavelmente seus próprios pais) a pensar dessa maneira, ou seja, C. segue uma regra já determinada, que nesse caso é casar, ter filhos e construir uma família.

O fato de atualmente ela evitar conhecer novos garotos e não querer ingressar num relacionamento sério, pode estar também relacionado com o conceito de auto-regra. Diante dessa vivência de sofrimento intenso, C. criou uma auto-regra, baseada em sua vivência de que todos os relacionamentos amorosos não darão certo e causarão sofrimento.

### **Relato Entrevista 2:**

R. é filha única e mora com a mãe e os avós, tem 21 anos e seu último relacionamento teve início quando ela tinha 18 anos. Ela e seu ex-namorado tinham a mesma idade. R. relata que eles se conheceram na escola, estudaram juntos por muitos anos e sempre foram grandes amigos, seu ex-namorado ficou por muito tempo tentando conquistá-la, escrevia cartas mandava flores, a convidava para sair e ela sempre se irritava com esses comportamentos. Segundo R., ela o achava muito feio e nunca se imaginou namorando ele. No 3º colegial, um pouco antes de finalizar o ensino médio, ela estava bastante desiludida e desanimada, queria muito um namorado, no entanto não encontrava ninguém por quem se interessasse. Desta forma, depois de tanto ele insistir, R. decidiu dar uma chance ao garoto e começaram a namorar. Segundo ela, antes do namoro ela saía pouco, apenas algumas vezes para ir ao cinema ou ia na casa de seus amigos e quem compunha seu ciclo de amizades eram apenas os colegas de sala da

escola. Assim, ela passava mais tempo com a família e inclusive costumava viajar bastante com estes. Em poucos meses, R. já se sentia apaixonada por seu namorado e diz que com o namoro sua vida mudou, passou a sair apenas com ele, ou seja, se afastou dos poucos amigos que tinha e passou a viajar apenas com a família dele e sua mãe reclamava por ela estar se afastando da família. R. relata que eles passavam muito tempo juntos, se viam durante a semana e de finais de semana.

O casal tinha planos de casar depois que os dois finalizassem a faculdade, pensavam em começar a trabalhar após a faculdade e comprar um apartamento. Já tinham, inclusive escolhido os nomes dos filhos. Segundo R., tinham planejado que ela trabalharia até um determinado momento e depois ficaria responsável em cuidar dos filhos. R. relata que ela acreditava nesses planos.

O relacionamento durou 2 anos e segundo a entrevistada, após 7 meses de namoro, as atitudes de seu ex-namorado começaram a mudar, ela diz que houve uma “mudança de comportamento”, começaram a ocorrer muitas brigas, e o encanto da relação foi se perdendo; no final de sua fala, R. completa dizendo que na verdade os dois mudaram.

Após um ano de namoro, o rapaz decidiu ir morar perto de sua faculdade (em São Bernardo do Campo) e portanto voltava apenas nos finais de semana. R. relata que com essa mudança, começaram a brigar muito, o relacionamento estava conturbado, ele ficou “diferente” e já não era mais todo fim de semana que voltava para São Paulo e se justificava dizendo que tinha que estudar para as provas. Mas mesmo assim, ela nunca imaginou que o namoro fosse terminar. “O amor que ele sentia por mim era certo, para mim tudo aquilo era uma fase que um dia ia passar”- diz R. Assim, seu ex foi se afastando e passou a telefonar com menos frequência, até que certo dia ele pediu um tempo e ficaram 15 dias consecutivos sem se falar. R. relata que não acreditava que aquilo estava acontecendo e que mesmo diante de toda aquela situação ela tinha certeza que eles iam voltar, desta forma, ela “implorou” para que ele desse mais uma chance aos dois e após esses 15 dias eles voltaram. Mas, segundo R. a situação só estava piorando, ele não era mais o mesmo, estava cada vez mais se afastando e voltava para São Paulo cada vez menos, ela estava desesperada e começou a desconfiar de que estava sendo traída. Certo dia, ela acessou o e-mail dele, pois tinha sua senha e descobriu que ele tinha um perfil no Orkut do qual ela desconhecia. Esse perfil dizia que ele era solteiro e então ela descobriu que ele estava saindo com outras garotas. Na mesma hora,

R. telefonou à ele e disse que eles precisam conversar urgente. Assim, ele foi até sua casa e ela disse que já sabia de tudo. Segundo R., seu ex pediu desculpas e disse que estava tentando terminar o namoro fazia tempo, mas não conseguia porque ela não deixava. Nesse dia, eles terminaram definitivamente.

R. relata que sofreu muito, estava completamente sozinha, ele era seu “porto seguro” e que não conseguia parar de pensar nele e nem ir nos lugares que ela freqüentava com ele, pois estes fazia com que ela lembrasse dele. “Era o álice da minha vida”- diz R. Ela não tinha amigos, não tinha ninguém, sofreu intensamente por dois meses, só chorava, não saía de casa (apenas para ir à faculdade), não comia e inclusive chegou a emagrecer 4 kg, não dormia, chegou até a tomar calmante. R. diz que estava destruída e que durante esses dois primeiros meses, ele às vezes ligava para saber como ela estava e conversavam como amigos, ela diz que até hoje ele ainda a procura e às vezes vai até sua casa e a convida para dar uma volta. Ele quer manter contato e tenta mostrar que está sentindo a falta dela, mas não demonstra interesse em voltar. R. diz que ainda sofre muito (faz 9 meses que terminaram o namoro) e que sua mãe ajudou, rezava por ela e conversa bastante a respeito. Segundo R., com o tempo o sofrimento foi amenizando, ela correu atrás do convívio social, se aproximou das pessoas da faculdade e começou a sair com eles nos finais de semanas. R. conheceu outros garotos da faculdade.

Ela diz que ainda sofre principalmente com o fato dele querer manter contato, pois sabe que ele está confuso e não quer namorar agora.

No final de seu relato, a entrevistada fala que nas próximas relações amorosas, ela não vai mais viver apenas para uma pessoa e confessa que está com muito medo de sofrer novamente.

## **Análise da Entrevista 2:**

A partir do relato apresentado, é possível perceber, assim como na entrevista anterior, relações com a teoria apresentada no presente trabalho.

## **Categoria Privação**

R. menciona que no momento do sofrimento não conseguia parar de pensar em seu ex-namorado e que sentia muito sua falta, podemos dizer que isso acontece porque R. está em privação de todas as coisas boas que até então eram proporcionadas pela

presença do namorado, o que fica caracterizado na seguinte fala “Ele era o álice da minha vida”. E o fato de ainda pensar nele está relacionado com a questão do *ver* na ausência da coisa vista, isso acontece porque seu ex-namorado na história vivida produziu reforço positivo e como ela está em privação, o *ver* na ausência torna-se um reforçador. Isso fica evidente quando ela diz que todos os lugares que frequentavam juntos faz com que ela se lembre dele e que isso “parecia aumentar ainda mais o sofrimento”. Isso está relacionado ao fato de que o *ver* na ausência é uma condição que aumenta a chance do indivíduo responder, no entanto este está impossibilitado de responder e diante dessa situação a pessoa sente-se mais carente e deseja ainda mais o reforçador positivo.

### **Categoria Contingências de Reforçamento**

É possível dizer que o reforço negativo foi apresentando no momento em que R. decidiu dar uma chance à seu ex-namorado que no início tentava conquistá-la de todas as maneiras. A partir do momento em que ela dá uma chance ao garoto e começa a namorar, ela elimina todas as angústias relacionadas ao fato de não ter um namorado (por ex: vergonha, solidão), e passa, segundo ela, a ter uma vida mais sociável e agitada, pois começa a passear, conhecer novos lugares, coisas que até então não faziam parte de seu repertório de vida. Portanto, com o namoro ela elimina condições aversivas de sua vida.

Quando a relação termina, R. sofre intensamente e fica bastante frustrada por não ter mais um namorado, sente sua falta, diz inclusive que ele era o “álice de sua vida” e então se percebe vivendo num mundo sem amigos, no qual ela não sabe mais o que fazer. Assim percebemos que essa frustração é consequência da perda do reforçador positivo. Ela menciona que no final do namoro eles estavam muito distantes, “ele estava diferente” – diz ela, afirmando que já não era mais todo final de semana que ele voltava para casa. Assim, provavelmente seu ex estava distante porque a presença de R. já não era mais reforçadora para ele.

O fato do ex-namorado procurá-la algumas vezes após o término do namoro, através de ligações e visitas presenciais em sua casa, significa que ele está reforçando intermitentemente o comportamento dela de sofrer, ou seja, ela não consegue esquecê-lo, pois de certa maneira ele está sempre reaparecendo e despertando sentimentos de esperança de talvez um dia voltar a namorar ele, dele estar arrependido por ter

terminado. Desta forma, o sofrimento é mantido pelo reforço intermitente que tem poder inclusive de fortalecer esse comportamento. Isso fica evidente quando ela diz que sofre com as ligações dele, pois ele quer manter contato, mas não pensa em retomar o namoro.

Pelo relato de R. é possível perceber que ela está muito desiludida e com bastante receio de se relacionar novamente com outra pessoa e de inclusive acabar se afastando das amigas que conquistou nos últimos meses, ou seja, é possível perceber a presença do sentimento de medo de repetir o mesmo comportamento que teve com seu ex-namorado. Assim, podemos dizer que um estímulo neutro (se relacionar com novos garotos) foi pareado com um estímulo aversivo, que nesse caso é o próprio término da relação amorosa e inclusive o fato de afastar-se dos amigos.

### **Categoria Regras e Auto-Regras**

O conceito de regras e auto regras, está presente quando R. diz que planejavam casar, ter filhos e que inclusive ela pretendia parar de trabalhar para ficar em casa cuidando dos filhos, assim levanto a hipótese de essa idéia pode ter sido transmitida por seus pais, uma vez que, estabelecer e formular regras é um comportamento usado pelos mais velhos para modelar o comportamento dos mais jovens.

Pode-se dizer também que provavelmente ela criou uma auto-regra diante dessa vivência, pois ela diz que nas próximas relações amorosas não vai mais se afastar de suas amigas. Diante do contato com o aversivo (terminar o namoro e não ter amigos), R. elaborou essa auto-regra.

## Discussão e Conclusão

Levando em consideração os conceitos levantados com embasamento na Análise do Comportamento e as análises de relatos das entrevistas, foi possível identificar que os três conceitos enfatizados (privação, contingências de reforçamento e regras e auto-regras) estão presentes em ambos os relatos e há vários pontos em comum entre eles, como por exemplo, o fato do ex-namorado aparecer como o único reforçador positivo na vida delas, tanto que quando terminam ambas sentem-se perdidas e sem rumo. As duas entrevistadas atualmente sentem muito receio de se relacionar novamente por medo de vivenciarem outra história de sofrimento, mas é possível também identificar uma certa diferença entre as duas, pois o grande receio de R. é de iniciar uma nova relação amorosa e repetir o mesmo comportamento que teve anteriormente, que era o de afastar-se dos amigos e da família, enquanto que para C. seu maior receio é de realmente se relacionar e sofrer novamente.

Durante a relação, ambas estavam também sob controle de regras muito fortes, por exemplo, casar e ter filhos e quando a história não dá certo ficam frustradas pelo fato de não poderem mais prosseguir com a regra instaurada e pelo fato de terem perdido o reforço. Segundo Guedes (2006), “(...) *não podemos esquecer que alguém só segue uma regra porque existe um outro alguém detentor do evento reforçador positivo ou do estímulo aversivo.*” (p. 141)

Percebo então, que assim como na pesquisa, aqui mencionada, realizada por Silva e Weber (2006) a respeito de regras e auto-regras, os comportamentos dessas mulheres estão sob controle de regras que foram modeladas em suas histórias de vida.

Em ambos os casos, a história de sofrimento contribuiu para a formulação de uma nova auto-regra, que condiz a idéia de que “daqui pra frente vai ser diferente”, isso está relacionado ao fato de que as entrevistadas criaram essa regra como uma tentativa de fugir/ evitar o estímulo aversivo, ou seja, elas estão sobre o controle do reforço negativo (ausência do sofrimento amoroso).

Assim, podemos levantar a hipótese de que de fato, por trás de todo sofrimento amoroso esses três conceitos estão presentes. Pode-se concluir também que uma das

contingências responsáveis por manter o sofrimento amoroso está presente no fato de que pessoas que sofrem pelo término da relação são reforçadas por seu ex-parceiro intermitentemente, dado que aparece nas duas entrevistas, no entanto é possível perceber que há uma diferença de intensidade desse reforço intermitente, uma vez que, no caso de C. o namorado a reforçava intermitentemente através de telefonemas e conversas virtuais, enquanto que no caso de R. seu ex a reforçava intermitentemente não só através de ligações mas com visitas presenciais também.

Em ambas as justificativas dos termos, é possível perceber que o relacionamento acabou devido à ausência de reforçadores positivos na relação, isso fica claro quando elas falam que o relacionamento virou rotina, não tinha mais novidade, que os ex estavam distantes.

Outro dado importante que levanto como hipótese, apesar de não ter surgido nos relatos, é de que em alguns casos, provavelmente as pessoas ao redor da pessoa que está sofrendo podem de certa maneira reforçar positivamente esse sofrimento, através de atenção, carinho, o que também muito provavelmente pode manter o sofrimento amoroso.

Um dado comum que também apareceu nos relatos, é que durante o sofrimento amoroso outras respostas foram eliciadas, uma vez que, R. relata não sentir fome e portanto não comer e C. relata ter ficado doente (gripe forte). Portanto, é possível identificar uma alteração física no repertório comportamental de cada uma delas. Isso está relacionado com a alteração corporal (sentir) mencionado no decorrer do trabalho, ou seja, trata-se de uma condição do corpo com produto da reação ao ambiente.

No entanto, no decorrer da análise percebi que talvez fosse interessante investigar outras variáveis que possam interferir no tema. Levanto então a seguinte questão: Seria interessante investigar nos relatos das participantes outras contingências que estejam presentes em outros momentos da história de vida delas, para assim compreender se estas possuem outros repertórios comportamentais? Levanto essa questão, pois minha hipótese é de que pessoas que possuem amplo repertório comportamental superam o rompimento com mais facilidade, pois podem emitir respostas diante de outros estímulos discriminativos, por exemplo quem tem um ciclo de amizades amplo provavelmente superará o término de um relacionamento com mais facilidade, pois poderá sair com os amigos e se distrair.

Acredito que o conceito de extinção também é um conceito de bastante relevância que pode ser relacionado com o tema sofrimento amoroso, pois nesse caso, como já ressaltado anteriormente, ele está relacionado com o conceito de privação.

Assim, acredito que outros estudos poderiam ser feitos tentando compreender a interferência de outras variáveis no tema.

Fazendo uma analogia com o poema do autor Carlos Drummond de Andrade, apresentado no início desse trabalho, pode-se dizer que pessoas que vivenciaram histórias de sofrimento amoroso após o término de uma relação, não podem evitar a dor vivida naquele momento, podem apenas tentar evitar que essa dor se repita em novas relações e é nesse sentido que a dor é inevitável. Através da interferência do Analista do Comportamento, na clínica, esse sofrimento pode ser trabalhado com as alterações das contingências, uma vez que, o Analista do Comportamento estuda as contingências que provocam a dor. Nesse sentido, o sofrimento pode ser opcional, cabendo ao indivíduo a escolha de alterar as contingências ou não.

## Referências

COSTA, Jurandir Freire. *Sem fraude nem favor: estudos sobre o amor romântico*. Rio de Janeiro: Ed. Rocco, 1998.

FERREIRA, Leandra Nunes de Souza; FARIAS, Ana Karina C.R. Autoconhecimento e relações amorosas: um estudo de caso. Em Wielenska, Regina Christina (org.) *Sobre comportamento e cognição: Vol. 24. Desafios, soluções e questionamentos*. Santo André: ESETec Editores Associados, 2009, p. 56-64.

GUEDES, Maria Luiza. O comportamento governado por regras na prática clínica: um início de reflexão. In: Banaco, R. A. (org.) *Sobre Comportamento e Cognição: Vol. 1. Aspectos teóricos, metodológicos e deformação em análise do comportamento e terapia cognitivista*. Santo Paulo: ESETec Editores Associados, 2006.

GUILHARDI, Helio José. *Para pensar*. [s.l], 2008. Disponível em: <<http://www.terapiaporcontingencias.com.br/parapensar.html>>. Acesso em: 04 maio. 2011.

MARTIN, Garry. Regras e Objetivos: Estratégias Importantes para influenciar comportamento. *Consultoria em Psicologia do Esporte: orientações práticas em análise do comportamento*. Universidade de Manitoba, Editora Artmed, 1996.

SIDMAN, Murray. *Coerção e suas implicações*. Campinas: Editora Livro Pleno, 2003.

SILVA, Maria Cecília de Abreu; WEBER, Lúcia. Natalia Dobrienskyj. Regras e auto-regras: um estudo sobre o comportamento de mulheres no relacionamento amoroso. In:

Guilhardi, H. J. (org.) *Sobre Comportamento e Cognição: Vol. 18. Expondo a variabilidade*. Santo André: ESETec Editores Associados, 2006, p. 55-69.

SKINNER, Burrhus Frederic. *Upon further reflection*. Prentice-Hall: Englewood Cliffs, N.J., 1987.

SKINNER, Burrhus Frederic. *Recent Issues in the Analysis of Behavior*. Merrill Publishing Company: Columbus, Ohio, 1989.

SKINNER, Burrhus Frederic. *Questões Recentes na Análise do Comportamento*. Campinas: Papirus Editora, 1991.

SKINNER, Burrhus Frederic. *Ciência e Comportamento Humano*. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

SKINNER, Burrhus Frederic. *Sobre o behaviorismo*. 10. ed. São Paulo: Cultrix, 2006.

STERNBERG, Robert Jeffrey. *O relacionamento inteligente: Usando a razão em assuntos do coração*. Rio de Janeiro: Rio Fundo, 1991.

TORRES, Nione. Aprendendo a construir uma relação a dois: Habilidades “Afetivas” do casal. In: CONFERÊNCIA INSTITUTO DE ANÁLISE DO COMPORTAMENTO EM ESTUDOS E PSICOTERAPIA (IACEP). Londrina. 2009. p.3.

VIEIRA, Juliana Belli. *Quando juntam as escovas de dente: Um estudo sobre a percepção do casamento para homens e mulheres em processo de separação judicial*. Santa Catarina, 2008. 61p. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade de Psicologia, Universidade do Sul de Santa Catarina. Disponível em: <<http://inf.unisul.br/~psicologia/wp-content/uploads/2008/07/JulianaBelliVieira.pdf>>. Acesso em: 15 mai. 2010.

ZORTEA, Tiago. Carlos.; MACHADO, Gleison. Pessoa.; BORLOTI, Elizeu. Pensando o Amor na Análise do Comportamento. In: Silva, W. C. M. P. (org.) *Sobre Comportamento e Cognição: Vol. 22. Reflexões epistemológicas e conceituais*. Santo André: ESETec Editores Associados, 2008, p. 93-111.

# ANEXO I -TERMO DE CONSENTIMENTO PARA ENTREVISTA E GRAVAÇÃO

## ESCLARECIMENTO ACERCA DA PESQUISA

Relacionamento Amoroso, Ruptura e Sofrimento: uma análise comportamental

Esta pesquisa tem como objetivo levantar e analisar os comportamentos descritos por mulheres sobre um relacionamento amoroso rompido. Buscar compreender o sofrimento amoroso num contexto de rompimento de uma relação amorosa, considerando as características herdadas da pessoa, a história de relações com o ambiente passado e presente da vida da pessoa e as grandes definições culturais que regulam e valora as ações da pessoa, pode auxiliar a compreensão mais ampla sobre o sofrimento amoroso.

Neste intuito, uma entrevista semi-aberta está sendo proposta a ser realizada por mim Bruna de Lima Gameiro, como Trabalho de Conclusão de Curso em Psicologia, para a Faculdade de Ciência Humanas e Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

A participação nesse estudo é voluntária e a decisão de desistir poderá ser feita a qualquer momento, sem necessidade de explicações. Outros esclarecimentos também poderão ser solicitados sempre que o participante julgar necessário. Os resultados deste estudo poderão ser publicados, mas o nome não aparecerá e será mantido sigilo das informações que possam identificá-lo/a ou àqueles a quem você se referir. Quando a pesquisa estiver pronta, nós nos comprometemos a entrar em contato para conversarmos sobre os resultados.

Não há riscos potenciais diretos em participar do estudo, mas, caso a pessoa sentir a necessidade de esclarecer outras dúvidas decorrentes da entrevista, sinta-se confortável em me contatar por meio do e-mail: [brunagameiro@hotmail.com](mailto:brunagameiro@hotmail.com)

## CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Li as informações acima sobre a pesquisa *Relacionamento Amoroso, Ruptura e Sofrimento: uma análise comportamental*, que está sendo conduzida pela estudante Bruna de Lima Gameiro, e me considero esclarecido(a) acerca de seu conteúdo e objetivos. Em decorrência, declaro aceitar participar da mesma por meio da entrevista solicitada.

São Paulo, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2009.

---

Assinatura do participante

---

Assinatura do orientador(a)

---

Assinatura do autor(a)

## ANEXO II - ROTEIRO DE ENTREVISTA

### PROTOCOLO DE ENTREVISTA

Estou estudando os rompimentos amorosos, os acontecimentos associados a ele, e as contingências que estão envolvidas no sofrimento amoroso. Assim, gostaria de compreender o que este momento da sua vida significou para você. Desde já agradeço sua colaboração.

Para isso, gostaríamos que vocês lessem este termo de consentimento e se estiverem de acordo o assinarem.

#### Dados de Identificação

Nome do(a) entrevistado(a): \_\_\_\_\_

1. Idade:

Mulher: \_\_\_\_\_ anos

Ex-parceiro amoroso (a qual ela refere sofrimento): \_\_\_\_\_

2. Esse foi seu primeiro, segundo, terceiro relacionamento... qual, considerando também eventuais anteriores?

\_\_\_\_\_ relacionamento amoroso

Mulher:

(1) Sim, em período integral

(2) Sim, em meio período

(3) Sim, em horário flexível

(4) Não desenvolve nenhuma atividade – (vai p/Q.12) \_\_\_\_\_

3. Qual foi a data do início do seu relacionamento? E do término? \_\_\_\_\_

4. Quantos anos vocês tinham quando se conheceram?

Mulher: \_\_\_\_\_ anos

Homem: \_\_\_\_\_ anos

5. No tempo em que vocês ficaram juntos, pensaram em casar antes de romper? Ficaram noivos? Como foi? Se sim, por quanto tempo? Fizeram algum tipo de comemoração? \_
6. Quais eram suas expectativas antes do rompimento?
7. Quem ajudou no início do namoro? Eram as pessoas que você imaginava? Houve conflitos durante o processo? Como vocês foram se sentindo a cada decisão?
8. Quanto tempo durou esse processo todo de se conhecer e iniciar a relação? \_\_\_\_\_
9. Quem ajudou ao final do relacionamento? Eram as pessoas que você imaginava? Houve conflitos durante o processo? Como vocês foram se sentindo a cada decisão?
10. Como o relacionamento seu com seus familiares foi ficando durante o relacionamento e durante o processo de separação? E com os de seu ex-parceiro/a?
11. Como era o seu relacionamento com seus amigos e familiares antes do rompimento?  
E depois?
12. Como foi o rompimento? Como foi esse momento? O que passou pela sua cabeça?
13. Foi a primeira vez que sofreu com o término de uma relação amorosa?
14. No seu entendimento, quais foram os motivos que levaram seu namoro ao término?
15. Você acha que o significado do relacionamento na época em que vocês estavam juntos é o mesmo que hoje? Em que aspecto? Por que? Isso é positivo ou negativo?
16. Se você começar outro relacionamento amoroso hoje, mudará algo em relação ao anterior? O que?