

ANÁLISE DE SONHOS SOB O ENFOQUE DA PSICOTERAPIA COMPORTAMENTAL

Eliane Belloni*

RESUMO

- O presente trabalho diz respeito à análise comportamental aplicada especificamente à análise de sonhos. Propõe que a mesma pode se traduzir num rico instrumento de diagnóstico clínico. Longe de ser algo transcendente, o sonho é analisado como manifestação comportamental própria do ser humano. Conforme o Behaviorismo Radical de SKINNER (1982), sonhos são vistos como comportamentos encobertos e que, estando num plano físico são passíveis de análise científica. Para tal, a proposta é que o psicoterapeuta utilize-se da análise funcional do comportamento enquanto metodologia de trabalho clínico.

ABSTRACT

The present work refers to the behavioural analysis applied to the analysis of dreams specifically. It is meant to show that this can be a very useful tool for the clinic diagnosis. Far from being something transcendent, dream is analyzed as a behavioural manifestation characteristic of the human being. According to the radical behaviourism of Skinner, dreams are seen as private behaviours and, while standing on a physical stage, they are subject to scientific analyses. Thus, the proposal of this paper is to have the psychotherapist making use of the functional analysis of the behaviours as a methodology for his clinical work.

KEY-WORDS: Dreams; Behavioural Psychotherapy; Radical Behaviourism; Private behaviour; Functional analysis.

UNITERMOS: sonhos, psicoterapia comportamental; Behaviorismo Radical; comportamentos encobertos (privados); análise funcional.

ANÁLISE DE SONHOS SOB O ENFOQUE DA PSICOTERAPIA COMPORTAMENTAL

A análise comportamental aplicada, especialmente a análise feita com base no Behaviorismo Radical de Skinner (1982), considera a análise de sonhos como instrumento de diagnóstico e estratégia de mudança no contexto clínico?

Tal questão tem suscitado discussões ao longo dos anos, porém, muitos estudantes de Psicologia e até mesmo profissionais nem sempre têm clara resposta.

* Docente do Departamento de Psicologia do CESULON; docente do Departamento de Psicologia Geral e Análise do Comportamento da Universidade Estadual de Londrina; Psicóloga clínica.

Conforme o Behaviorismo Radical, filosofia da ciência do comportamento, proposto por Skinner, o comportamento é produto de múltiplas variáveis que se relacionam e o modelo de causação adotado considera três níveis macro de análise: o nível filogenético, ontogenético e sócio-cultural, para as explicações sobre a causas do comportamento humano.

Entende-se como comportamentos tanto eventos abertos, aqueles que são visíveis, acessíveis aos observadores e geralmente conhecidos por ações voluntárias do indivíduo, como eventos encobertos, também conhecidos por eventos privados, acessíveis somente àquele que se comporta. Nesse último nível encontra-se o comportamento de sonhar, de fantasiar, de perceber, de sentir, enfim, todos aqueles comportamentos que ocorrem "sob a pele".

A concepção que a maioria das pessoas têm de sonhos é que estes transcendem o plano físico. A tendência é interpretar sonhos como se estes fossem expressão de "algo" subjacente, produto de uma estrutura não física, uma instância regida por leis diferentes das que regem os comportamentos abertos.

Logicamente os sonhos têm a ver com o indivíduo que sonha e, por conseqüência, dizem "algo" acerca daquele que sonha, pois é um comportamento apresentado por um organismo e produto de múltiplas variáveis, como qualquer outro comportamento.

Para o Behaviorismo Radical, qualquer comportamento a ser estudado deve ser no mínimo explicado por eventos de mesma natureza, isto é, tanto eventos antecedentes como conseqüentes a um comportamento devem estar num mesmo "plano" de análise.

Um ponto importante a ser salientado é que tanto comportamentos abertos, quanto encobertos - pensamentos, sentimentos, sonhos, intuições - são de mesma natureza entenda-se aqui, natureza "física". *././ o que é sentido ou introspectivamente observado não é nenhum mundo imaterial da consciência, da mente ou da vida mental, mas o próprio corpo do observador.* (SKINNER, 1982, P. 19)

Conforme a citação de Skinner, o que as pessoas chamam de mundo mental nada mais é que o próprio "comportar-se" do indivíduo. Assim, pode-se dizer que o comportamento de sonhar faz parte da natureza humana como qualquer outro comportamento emitido pelo homem.

Decorrente disto, o comportamento de sonhar está sujeito à mesma análise que os comportamentos manifestos e é portanto, passível de análise científica. O conteúdo dos sonhos, assim como aquilo que o indivíduo faz no seu dia-a-dia de forma manifesta estão numa mesma dimensão, a dimensão física.

As implicações clínicas de considerarmos este tipo de análise, onde o comportamento do indivíduo é resultado de múltiplas contingências de reforço, devergem das tradicionais, principalmente no que diz respeito à descrição/interpretação do relato do cliente a respeito dos sonhos.

Segundo DELITTI & MEYER (1995, P. 271), "*existem três formas principais de uso dos encobertos na prática clínica: 1) sua utilização como instrumento de coleta de dados, 2) como instrumento de intervenção terapêutica e 3) permeando*

e embasando os dois primeiros aspectos, as diferentes funções que os comportamentos encobertos e os relatos destes adquirem na relação terapeuta-cliente".

No que diz respeito ao primeiro aspecto, os encobertos podem servir ao psicólogo clínico como fonte de coleta de dados à medida em que também são comportamentos aprendidos ao longo da história de reforçamento à qual o indivíduo foi exposto.

Os sonhos podem trazer elementos de contingências passadas e seus efeitos. Discussão sobre sonhos pode ajudar o terapeuta a obter dados relevantes que provavelmente não seriam obtidos por formas mais diretas de questionamento. Por meio de sonhos o cliente parece "selecionar" que eventos foram relevantes em sua vida...(DELITTI & MEYER, 1995, P. 272)

Outro aspecto a ser considerado é que os comportamentos encobertos podem ser utilizados como estratégia de intervenção terapêutica. Aqui, pode-se dizer que o papel do terapeuta é basicamente o de auxiliar o cliente a fazer análise funcional de seus comportamentos encobertos, isto é, identificar de quais variáveis sei comportamento é função e mostrar ao cliente que tanto "o sonhar" quanto "o agir" são comportamentos funcionais sendo mantidos por contingências de reforçamento presentes em seu contexto. Diante disto, o cliente poderá ter mais clareza de seus comportamentos e a probabilidade de modificá-los aumenta.

Quanto à relação terapêutica, a expressão de encobertos pode adquirir diferentes funções.

Os comportamentos são expressos de diferentes maneiras e adquirem características de uma linguagem especial em terapia. Os clientes se comunicam com seus terapeutas de inúmeras formas. Contam sonhos, recitam poemas, silenciam, choram. (DELITTI & MEYER, 1995, P. 273)

Na prática clínica, é de fundamental importância que o psicoterapeuta considere os "sonhos" de seus clientes enquanto comportamentos que fazem parte de um emaranhado de ligações que multideterminam outros comportamentos. Tal postura sugere o uso da Análise Funcional enquanto metodologia de trabalho clínico, pois esta parece ser o tipo de análise que leva às variáveis das quais o comportamento é função, isto é, analisar a situação antecedente, a conseqüente e o próprio comportamento.

"o sonho pode ser descrito ou narrado, como função de uma simples discriminação de eventos encobertos. Mas compreendê-lo (determinar de quais contigências ele é função) envolve mais que isso. É necessário colocá-lo num contexto onde serão detectadas as variáveis independentes que determinam tanto os eventos encobertos como os manifestos.

A determinação do significado do sonho não se baseia, necessariamente, no relato das relações funcionais feitas pelo sujeito, mas nas relações funcionais percebidas pelo terapeuta dentro de um contexto, em que o sonho aparece, em última análise, como elo de uma cadeia comportamental extremamente complexa." (GUILLARDI, 1995. P.260)

No que se refere a comportamentos encobertos, estes podem ser descritos e explicados considerando-se as contingências de reforçamento às quais o indivíduo foi exposto. Neste sentido a análise funcional do comportamento proposta por Skinner parece ser ainda; em se tratando da ciência do comportamento, uma boa opção em metodologia de trabalho clínico.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- DELITTI, M.; MEYER, S.B. O uso dos encobertos na prática da terapia comportamental. In: RANGÉ, B. (org.) **Psicoterapia Comportamental e Cognitiva de transtornos psiquiátricos**. Campinas: Editorial Psy II, 1995.
- GUILARDI H.J.. Um modelo comportamental de análise de sonhos. In: RANGÉ, B. (org.) **Psicoterapia Comportamental e Cognitiva de Transtornos psiquiátricos**. Campinas: Editorial Psy II, 1995.
- SKINNER, B.F. **Sobre o Behaviorismo**. São Paulo: Cultrix, 1982.

AOS COLABORADORES

A Revista TERRA E CULTURA - cadernos de ensino e pesquisa - é uma publicação semestral do CESULON. Tem por finalidade divulgar artigos científicos e culturais que possam contribuir para o conhecimento, desenvolvimento e discussão nos diversos ramos do saber, sendo que os artigos devem seguir as normas:

- 1 - Estar consoante com a finalidade da revista;
- 2 - Ser escrito em língua portuguesa e datilografado em uma só fase, espaço duplo, papel tamanho ofício, mantendo margens laterais de 3 cm (de acordo com a ABNT). Recomenda-se que o número de páginas não ultrapasse 10 (dez).
- 3 - Tabelas e gráficos devem ser numerados consecutivamente e endereçados por seu título, sugerindo-se a não repetição dos mesmos dados em gráficos e tabelas conjuntamente.
- 4 - Fotografias não serão publicadas.
- 5 - Publicar-se-ão trabalhos originais que se enquadrem em uma das seguintes categorias:
 - 5.1 - Relato de Pesquisa: apresentação de investigação de questões direta ou indiretamente relevantes ao conhecimento científico, através de dados analisados com técnicas estatísticas pertinentes.
 - 5.2 - Artigos de Revisão Bibliográfica: destinados a englobar os conhecimentos disponíveis sobre determinado tema, mediante análise e interpretação da bibliografia pertinente.
 - 5.3 - Análises críticas: sempre que trabalhos dessa natureza possam apresentar especial interesse.
 - 5.4 - Atualização: destinados a relatar informações técnicas atuais sobre tema de interesse para determinada especialidade.
 - 5.5 - Resenha: não serão meros resumos, pois devem incluir apreciação crítica.
 - 5.6 - Atualidades e informações: destinados a destacar acontecimentos contemporâneos sobre áreas de interesse científico.

- 6 - Redação - No caso de relato de pesquisa embora permitindo liberdade de estilo aos autores, recomenda-se que, de um modo geral sigam a clássica divisão: **Introdução** - proposição do problema, e das hipóteses em seu contexto mais amplo, incluindo uma análise da bibliografia pertinente; **Metodologia** - descrição dos passos principais de seleção da amostra, escolha ou elaboração do instrumentos, coleta de dados e procedimentos estatísticos de tratamento de dados; **Resultados e discussão** - apresentação dos resultados de maneira clara e concisa, seguidos de interpretação de seu significado; **Conclusões** - derivada diretamente da interpretação dos resultados e da análise de suas implicações e limitações.
Nos casos de Revisão Bibliográfica, Análises Críticas, Atualizações e Resenhas, recomenda-se que os autores observem as tradicionais etapas: **Introdução, Desenvolvimento e Conclusões**.
- 7 - Todos os trabalhos deverão apresentar resumo em Português e Inglês.
- 8 - Os trabalhos devem ser entregues em 2 (duas) vias.
- 9 - Unitermos
- 10 - As referências Bibliográficas deverão ser listadas por ordem alfabética do último sobrenome do autor.
- 11 - Indicar, por asterisco, em nota de rodapé, a qualificação do(s) autor(es).
- 12 - A publicação dos trabalhos nesta Revista dependerá da observância das normas acima sugeridas, do parecer do Conselho Editorial e dos Consultores; selecionar-se-ão os artigos apresentados de acordo com a relevância e atualidade do tema, o nº de artigos por pesquisador, equiparação do nº de artigos e das áreas propostas.

Conselho Editorial

Av. Juscelino Kubitschek, 1626

86020-000 - Londrina-PR.

Telefone: (043) 324-6112 - Ramal 219

Fax: (043) 324-3114