



No mês dos (Des)namorados: Uma reflexão Comportamental

Psic. Naiara Costa

Editoria

Naiara Costa

Carina Paula Costelini

contato@institutoinnove.com.br

Ela chega à sessão de terapia e diz: "Ficamos juntos por dois meses. Foi tudo de bom, muito intenso. Agora, do nada ele sumiu. Disse que está muito ocupado com o trabalho (...). Estou muito mal".

Término de relacionamentos: quem não viveu? Esse momento pode ser doloroso e, para muitos, é a porta de entrada para a psicoterapia. No caso acima, Ela "ficou" e Ele "se foi". *Quem fica*, continua respondendo sob o controle de *Quem foi*: tem lembranças e fantasias, liga, procura saber e encontrar, pergunta às pessoas sobre, visita seu facebook, vai à sua academia. Já, *Quem foi* responde sob o controle de outras contingências, as quais não mais envolvem prioritariamente *Quem ficou*: se encontra, liga, pergunta e visita o facebook de outras pessoas, vai a outros lugares.

Quem ficou vivencia a perda de uma fonte de reforçadores variados e, normalmente, a escassez ou in-

disponibilidade de reforçadores semelhantes, podendo apresentar defasagem comportamental para produzi-los. Assim, estados de privação produzem operações motivacionais e, a partir de então, seus comportamentos mais frequentemente apresentados são: lembrar-se dos momentos que passaram juntos, de suas falas, seus elogios; elaborar hipóteses sobre o que o afastou e como reconquistá-lo; chorar e lamentar-se.

Quem ficou pode ligar para perguntar do cachorro, ir a sua casa, comprar um presente, querer ser seu amigo e contar piadas em sua presença. Pode ainda chorar sem parar, gritar em seu trabalho, falar em se matar. O comportamento apresentado dependerá de quais comportamentos já foram reforçados em sua história. Irá variar na forma como ocorre, aumentar de frequência, de intensidade e de duração. Entrará em extinção se, caso *Quem foi*, não lhe dê uma mísera atençãozinha, um olhar, um sorriso ou um "alô?". Nesse caso, tem mais chances de *Quem ficou* também partir, há tempo de ficar em outro.

Agora, se *Quem foi* for pela metade: maldito!!! Manterá *Quem ficou* em algum esquema de reforçamento intermitente. Aqui, de vez em quando acontece uma reaproximação, um sorriso, uma indireta, um "alô?".

Quem foi pode ceder por pra-

zer ou para amenizar o desprazer de ser ameaçado, agredido ou até insuportavelmente procurado.

Quem ficou quer fazer voltar quem um dia também esteve. Justo!

Agora, *Quem ficou* ficará melhor se também buscar enriquecer sua vida, retomando suas amizades, seus estudos, sua profissão. Ficar conhecendo novas pessoas, lugares e eventos. Novas contingências que te façam sorrir e gostar de si. Se comportar para sentir-se feliz porque se *Quem foi* não voltar, *Quem ficou* estará sensível e disponível para ficar em outro por um tempo qualquer e, quem sabe, em definitivo.



Em Junho:

INSTITUTO INNOVE
Análise do Comportamento e Saúde

APÓIO: PUCPR

DISCUTINDO O COMPORTAMENTO VERBAL NO CONTEXTO CLÍNICO
O QUE SE FALA E COMO SE FALA
Marcos Roberto Garcia

15.06 SÁBADO
9H30 AS 11H30
AUDITÓRIO PUC LEONORINA

Marcos Roberto Garcia é doutorando do Programa de Psicologia Experimental da USP e pesquisador do laboratório de Operantes Verbais (LEOV) da mesma instituição. É Psicólogo clínico e professor.

Associação e informações: (43) 3328-0001
www.institutoinnove.com.br

RS30 AULAS/CONTINGÊNCIAS
RS25 AULAS/CONTINGÊNCIAS

Parceiros:

