ESQUIVA EXPERIENCIAL NA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO: INTERVENÇÕES CLÍNICAS

Geovanna Parreira dos Santos
Discente de Psicologia - Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)
geovannaparreira0507@gmail.com

Jacqueline Soares da Silva
Discente de Psicologia- Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)
jacquelinesoaresd@gmail.com

Luana Victória Medeiros Silva
Discente de Psicologia- Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)
luana.victoriamedeiros@gmail.com

Maria Eduarda Guilhem de Lima
Discente de Psicologia- Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)
mariaeduardaguilhem2001@gmail.com

Guilherme Augusto Duarte
Supervisor de Estágio em Análise comportamental clínica
guilherme.silva@univag.edu.br

De acordo com De-Farias, Fonseca e Nery (2018), a esquiva experiencial no campo da Análise do Comportamento, tem sido compreendida como a tendência do indivíduo de evitar, suprimir ou tentar controlar eventos internos considerados aversivos para o indivíduo. Entretanto, observa-se que por mais que esse processo traga alívio imediato, a manutenção desse comportamento tem sido associada ao aumento do sofrimento psicológico e restrições no repertório comportamental do indivíduo, pois o mesmo passa a se afastar de situações significativas em função do desconforto que elas evocam. Sendo assim, a esquiva experiencial pode assumir um papel central na manutenção de diversos quadros clínicos

No contexto do estágio supervisionado em Psicologia Clínica, realizado no serviço-escola de Psicologia de uma instituição de ensino superior - a esquiva experiencial

ISBN: 978-85-88900-14-1

apareceu de forma latente nas demandas dos clientes atendidos, tanto na evitação de situações quanto na dificuldade de entrar em contato e nomear os próprios sentimentos. Observamos que muitos indivíduos apresentaram padrões rígidos de evitação, associados a queixas de ansiedade, sofrimento psicológico, comportamentos agressivos e dificuldade de conseguir se comportar de acordo com os seus próprios valores, o que evidencia a relevância desse fenômeno (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

Além disso, a esquiva experiencial tem sido compreendida como um dos principais processos relacionados à inflexibilidade psicológica, conceito central nas terapias contextuais comportamentais. Esse padrão implica na predominância de comportamentos controlados por tentativas de evitar ou reduzir o contato com eventos privados, em detrimento de ações orientadas por valores, o que impacta diretamente a qualidade de vida do indivíduo (Hayes *et al.*, 2006).

Este trabalho tem como objetivo geral refletir sobre a esquiva experiencial na perspectiva da Análise do Comportamento e suas implicações clínicas (Oshiro & Ferreira, 2021).

Como objetivos específicos:

- Compreender a esquiva experiencial a partir da análise funcional;
- Discutir sua relação com o sofrimento psicológico;
- Apresentar possibilidades de intervenção clínica nas terapias contextuais;
- Analisar o impacto da esquiva experiencial na inflexibilidade psicológica e na restrição do repertório comportamental;
- Relacionar a esquiva experiencial com processos clínicos abordados nas terapias de terceira geração.

Na Análise do Comportamento, o comportamento é entendido como função de contingências ambientais, sendo mantido ou modificado conforme suas consequências (Skinner, 2003). De acordo com Moreira e Medeiros (2007), comportamentos que produzem a retirada ou redução de estímulos aversivos tendem a se fortalecer, caracterizando o reforço negativo.

A esquiva experiencial pode ser entendida como um comportamento operante mantido por reforçamento negativo, no qual o indivíduo evita entrar em contato com eventos privados aversivos, obtendo alívio imediato (Moreira; Medeiros, 2007). Segundo Oshiro e Ferreira (2021), o problema não está na presença desses eventos internos, mas

na forma como o indivíduo se relaciona com eles, especialmente quando predominam estratégias de evitação.

A formulação do conceito de esquiva experiencial relaciona-se à relevância desse processo na sociedade contemporânea, na qual práticas culturais contribuem para o estabelecimento e manutenção de evitação de eventos privados desde a infância (Oshiro; Ferreira, 2021).

Assim, regras culturalmente estabelecidas passam a exercer controle sobre o comportamento, favorecendo respostas de fuga e esquiva de eventos privados. Esse processo contribui para a organização do repertório em torno da evitação de experiências internas, levando à restrição comportamental, ao afastamento de reforçadores positivos e à predominância de padrões associados à inflexibilidade psicológica, o que dificulta a adaptação às demandas ambientais (Oshiro; Ferreira, 2021).

De acordo com Hayes *et al*. (2006), a inflexibilidade psicológica é caracterizada pela dominância de estratégias de controle e evitação de eventos privados, o que limita a capacidade do indivíduo de agir de forma eficaz em direção a seus valores. Nesse contexto, a esquiva experiencial é considerada um dos principais processos que sustentam esse padrão, estando associada a diversos transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão.

As terapias comportamentais contextuais, como a Terapia de Aceitação e

Compromisso e a Psicoterapia Analítica Funcional, propõem intervenções voltadas para a modificação da relação do indivíduo com seus eventos privados (Oshiro; Ferreira, 2021). Nesse sentido, Kohlenberg e Tsai (2001) destacam que a relação terapêutica constitui um contexto relevante para a identificação e modificação de comportamentos clinicamente significativos.

O presente trabalho caracteriza-se como um relato de experiência fundamentado nas vivências do estágio supervisionado em Psicologia Clínica, realizado no serviço-escola de Psicologia de uma instituição de ensino superior. Os atendimentos ocorreram em setting clínico, com garantia de sigilo e supervisão semanal. Durante o estágio, foram atendidos clientes com demandas relacionadas à ansiedade, dificuldades emocionais e padrões de esquiva.

A prática clínica foi orientada pelos princípios da Análise do Comportamento, com ênfase na análise funcional dos comportamentos apresentados pelos clientes. Foram

ISBN: 978-85-88900-14-1

realizados registros das sessões, posteriormente discutidos em supervisão, possibilitando a identificação das contingências envolvidas na manutenção dos comportamentos.

As intervenções incluíram:

- Identificação de padrões de esquiva experiencial;
- Análise funcional dos comportamentos de esquiva;
- Incentivo ao contato com eventos internos;
- Reforçamento de comportamentos alternativos mais adaptativos.

Durante o processo de intervenção, também foram utilizadas estratégias compatíveis com as terapias contextuais, como a psicoeducação sobre eventos privados e a validação das experiências emocionais dos clientes, favorecendo a ampliação do repertório de enfrentamento. Tais estratégias buscaram promover maior flexibilidade psicológica e redução dos padrões rígidos de esquiva experiencial observados ao longo dos atendimentos.

As vivências do estágio supervisionado evidenciaram a esquiva experiencial como um processo central na manutenção do sofrimento psicológico, especialmente em demandas relacionadas a dificuldades no contato com eventos internos. Observou-se que a evitação de pensamentos, emoções e sensações aversivas tende a produzir alívio imediato, o que contribui para o fortalecimento desses padrões comportamentais por meio do reforçamento negativo (Moreira; Medeiros, 2007).

Nesse contexto, a análise funcional mostrou-se indispensável para identificar as contingências envolvidas e compreender a função das respostas de esquiva, orientando intervenções que ultrapassem a queixa superficial e favoreçam a redução da inflexibilidade psicológica (Hayes et al., 2006). Assim, as vivências do estágio evidenciam a importância de uma atuação baseada na análise das variáveis mantenedoras do comportamento, indicando que a integração entre teoria comportamental e prática clínica contribui não apenas para a remissão de sintomas, mas para o desenvolvimento de flexibilidade psicológica e respostas mais adaptativas às demandas ambientais (Oshiro; Ferreira, 2021).

Palavras-chave: Esquiva Experiencial; Análise do Comportamento; Análise Funcional; Reforçamento Negativo; Intervenção Clínica.

REFERÊNCIAS:

DE-FARIAS, Ana Karina C. R.; FONSECA, Flávia Nunes; NERY, Lorena Bezerra (org.). **Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica**. São Paulo: Artmed, 2018.

HAYES, S. C. et al. Acceptance and Commitment Therapy: model, processes and outcomes. **Behaviour Research and Therapy**, v. 44, n. 1, p. 1-25, 2006.

KOHLENBERG, R. J.; TSAI, M. **Psicoterapia analítica funcional**: criando relações terapêuticas intensas e curativas. Santo André: ESETec, 2001.

MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. **Princípios básicos de análise do comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

OSHIRO, C. K. B.; FERREIRA, T. A. S. **Terapias contextuais comportamentais**: análise funcional e prática clínica. São Paulo: Manole, 2021.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo: Martins Fontes, 2003

ISBN: 978-85-88900-14-1