

ENTRE PALAVRAS E SOFRIMENTO: UMA INTRODUÇÃO DIDÁTICA À TEORIA DAS MOLDURAS RELACIONAIS

BETWEEN WORDS AND SUFFERING: A DIDACTIC INTRODUCTION TO
RELATIONAL FRAME THEORY

Ciências Humanas • 01/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/790739026](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/790739026)

Reginaldo Pedroso¹

Thais Bevilacqua da Silva²

Ana Elisa Valcacer-Coelho³

RESUMO

A Teoria das Molduras Relacionais (RFT) constitui uma proposta analítico-comportamental para a compreensão da linguagem e da cognição a partir do responder relacional aprendido nas interações do indivíduo com o ambiente social. A teoria busca explicar como relações entre estímulos podem ser aprendidas, derivadas e aplicadas a diferentes contextos, permitindo a formação de redes relacionais complexas e a transformação das funções dos eventos. Este artigo apresenta, de maneira didática e introdutória, os principais conceitos da RFT, incluindo molduras relacionais, Responder Relacional Arbitrariamente Aplicável (RRAA), implicação mútua, implicação combinatória, transformação de função e contextos relacional e funcional. Discute também como esses processos contribuem para uma interpretação comportamental da linguagem, do pensamento e da cognição. Por fim, examina suas implicações para a compreensão do sofrimento psicológico e para a prática clínica, especialmente no âmbito da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), destacando o papel das relações verbais e da flexibilidade psicológica.

Palavras-chave: Teoria das Molduras Relacionais; Responder relacional; Linguagem; Cognição; Sofrimento psicológico.

ABSTRACT

Relational Frame Theory (RFT) is a behavior-analytic approach to understanding language and cognition based on relational responding learned through interactions between individuals and their social environment. The theory seeks to explain how relations among stimuli can be learned, derived, and applied across different contexts, enabling the formation of complex relational networks and the transformation of event functions. This article provides a didactic and introductory presentation of the main concepts of RFT,

including relational frames, Arbitrarily Applicable Relational Responding (AARR), mutual entailment, combinatorial entailment, transformation of functions, and relational and functional contexts. It also discusses how these processes contribute to a behavioral interpretation of language, thought, and cognition. Finally, it examines their implications for understanding psychological suffering and clinical practice, particularly within Acceptance and Commitment Therapy (ACT), highlighting the role of verbal relations and psychological flexibility.

Keywords: Relational Frame Theory; Relational responding; Language; Cognition; Psychological suffering.

TEORIA DAS MOLDURAS RELACIONAIS (RFT): UMA ABORDAGEM COMPORTAMENTAL DA LINGUAGEM E DA COGNIÇÃO

A Teoria das Molduras Relacionais (*Relational Frame Theory* – RFT) é uma proposta teórica analítico-comportamental voltada à compreensão da linguagem e da cognição humana a partir de processos de aprendizagem que envolvem relações entre estímulos. Desenvolvida a partir de contribuições da análise do comportamento verbal de Skinner (Skinner, 1957; Rodrigues, 2026) e dos estudos de Sidman (Sidman, 1994; Sidman; Tailby, 1982) sobre equivalência de estímulos, a RFT propõe que os seres humanos aprendem a responder a estímulos com base nas relações estabelecidas entre eles, inclusive quando essas relações são arbitrariamente definidas pelo contexto. Essa capacidade de responder relacionalmente constitui um dos fundamentos para compreender a complexidade da linguagem e do pensamento humanos (Hayes; Barnes-Holmes; Roche, 2001; Perez et al., 2023).

Fundamentos da RFT

A Teoria das Molduras Relacionais parte da compreensão de que os seres humanos aprendem, ao longo de sua história de interação com o ambiente social, a responder aos estímulos a partir das relações estabelecidas entre eles. Essas relações não precisam depender exclusivamente das características físicas dos estímulos e, uma vez aprendidas, podem ser aplicadas a diferentes situações e contextos (Perez et al.,2023; Perez et al., 2013).

A aprendizagem relacional começa ainda na infância e se desenvolve nas interações com outras pessoas. Por meio da linguagem e das consequências fornecidas pelo ambiente social, a criança aprende progressivamente diferentes maneiras de relacionar eventos. Quando aprende, por exemplo, a dizer “mãe” na presença da mãe e recebe respostas adequadas a esse comportamento, começa a estabelecer relações entre palavras, pessoas e acontecimentos presentes em seu cotidiano. Com a ampliação dessas experiências, seu repertório relacional torna-se cada vez mais complexo (Perez et al.,2023).

Uma característica particularmente importante desse processo é que nem todas as relações precisam ser ensinadas diretamente (Perez et al.,2023). Imagine uma criança que já aprendeu que a palavra “cachorro” se refere a determinado animal. Posteriormente, ao aprender que “cachorro” corresponde à palavra inglesa *dog*, poderá estabelecer relações entre esses estímulos mesmo que todas as combinações possíveis entre a palavra em português, a palavra em inglês e o próprio animal não tenham sido diretamente ensinadas. De modo semelhante, se uma pessoa aprende que A é maior que B e que B é maior que C, pode derivar que A é maior que C sem precisar de ensino específico dessa última relação.

É essa possibilidade de aprender determinados padrões de relação e aplicá-los a novos estímulos e situações que torna o responder relacional especialmente relevante para a compreensão da linguagem e da cognição. A partir desse repertório, relações aprendidas podem se combinar e dar origem a outras relações, ampliando consideravelmente as possibilidades de aprendizagem sem a necessidade de contato direto com cada situação (Hayes; Barnes-Holmes; Roche, 2001; Perez et al., 2013; Perez et al., 2023).

Na RFT, portanto, as molduras relacionais oferecem uma maneira de compreender como relações entre eventos passam a participar de repertórios complexos, como a linguagem, o raciocínio, a formação de conceitos e a resolução de problemas. Essa compreensão também possui implicações clínicas, uma vez que as relações verbais construídas ao longo da história de aprendizagem podem influenciar a maneira como a pessoa responde a si mesma, aos outros e às diferentes situações de sua vida (Perez et al., 2023). O conceito de “moldura”, entretanto, é empregado de maneira metafórica e requer alguns cuidados para que não seja interpretado como uma estrutura mental, aspecto discutido a seguir.

A moldura como metáfora

O termo “moldura” é utilizado na RFT como uma metáfora para descrever padrões de responder relacional que podem ser aplicados a diferentes estímulos e situações. Assim como uma mesma moldura pode receber diferentes imagens, um mesmo padrão de relação pode envolver conteúdos bastante distintos. A relação “maior que”, por exemplo, pode ser estabelecida entre objetos, números, distâncias ou valores, independentemente das

características específicas dos estímulos relacionados (Perez et al., 2023).

É importante, não tomar essa metáfora de forma literal. Uma moldura relacional não é uma estrutura mental que armazena ou organiza informações. O termo se refere a um padrão aprendido de responder a eventos em relação uns aos outros, sob controle contextual. O que caracteriza uma moldura, portanto, não são os estímulos envolvidos, mas a relação estabelecida entre eles (Perez et al., 2023). Podemos dizer que “um carro é mais caro que outro”, que “João é mais alto que Pedro” ou que “esta tarefa é mais difícil que aquela”. Os conteúdos são diferentes, mas em todos os casos está presente uma relação de comparação.

Uma criança que, em diferentes situações, aprende que “o elefante é maior que o cachorro”, que “dez é maior que cinco” e que “esta caixa é maior que aquela”. Animais, números e objetos são estímulos bastante diferentes, mas ela aprende a responder a todos eles a partir de um mesmo padrão relacional. À medida que esse repertório se desenvolve, esse padrão pode ser aplicado a situações novas. A criança pode aprender, por exemplo, que “o Empire State Building, em Nova York, é mais alto que a Torre Eiffel, em Paris” e compreender a relação entre essas edificações mesmo sem nunca tê-las visto pessoalmente. A “moldura”, portanto, não está no elefante, no número, na caixa ou nos edifícios, mas no padrão de responder relacional que pode ser aplicado a diferentes estímulos.

Uma vez aprendido, esse padrão pode participar de novas relações sem que cada uma delas precise ser ensinada diretamente. Essa possibilidade será retomada adiante, ao tratarmos do Responder Relacional Arbitrariamente Aplicável (RRAA).

A literatura descreve diferentes tipos de molduras relacionais (Perez et al., 2023), entre as quais se destacam:

Coordenação: estabelece relações de identidade, semelhança ou equivalência entre estímulos. “Cachorro” e *dog*, por exemplo, podem ser relacionados como palavras que se referem ao mesmo animal.

Comparação: envolve relações como maior/menor, melhor/pior ou mais/menos. Por exemplo, “o carro Ferrari é mais rápido que o carro Fiat Uno”.

Oposição: relaciona estímulos em termos de contraste ou oposição, como em “quente é o oposto de frio”.

Hierarquia: estabelece relações de pertencimento entre elementos e categorias mais amplas. Por exemplo, “um pardal é um tipo de pássaro”.

Causalidade: estabelece relações nas quais um evento é relacionado à ocorrência de outro, como em “apertar o interruptor faz a luz acender”.

Condicional: envolve relações do tipo “se... então...”. Por exemplo, “se estudar, então terá maior possibilidade de ser aprovado”.

Espacial: estabelece relações como acima/abaixo, dentro/fora ou esquerda/direita. Por exemplo, “a cadeira está à direita da mesa”.

Temporal: envolve relações como antes/depois, como em “o café da manhã vem antes do almoço”.

Deítica: envolve relações que dependem da perspectiva do indivíduo, como eu/você, aqui/lá e agora/depois. Por exemplo, “eu estou aqui e você está aí”.

Essas formas de responder relacional podem se combinar e ser aplicadas a novos estímulos e contextos, contribuindo para a complexidade da linguagem e da cognição humanas. Os exemplos apresentados ilustram algumas das possibilidades descritas pela RFT e não esgotam a diversidade do responder relacional (Perez et al., 2023).

Responder Relacional Arbitrariamente Aplicável

O Responder Relacional Arbitrariamente Aplicável (RRAA) é compreendido, na RFT, como um comportamento operante que permite responder a um estímulo em relação a outros com base em pistas contextuais, mesmo quando essa relação não depende de suas propriedades físicas. Trata-se de um dos conceitos centrais da teoria e ajuda a explicar como novas relações podem ser derivadas sem que cada uma delas precise ser diretamente ensinada (Perez et al., 2023).

A própria expressão ajuda a compreender o conceito. “Responder relacional” significa responder a um estímulo considerando sua relação com outro; “arbitrariamente” indica que essa relação pode ser estabelecida independentemente das características físicas dos estímulos, a partir de convenções aprendidas socialmente; e “aplicável” diz respeito à possibilidade de utilizar um padrão relacional aprendido com diferentes estímulos e em diferentes situações (Moraes; Assaz; Oshiro, 2023).

Se uma pessoa aprende, por exemplo, que A é maior que B e que B é maior que C, pode derivar que A é maior que C, ainda que essa última relação não tenha sido diretamente ensinada. A história de aprendizagem relacional permite que relações já aprendidas sirvam de base para outras, ampliando as possibilidades de responder diante de situações novas (Perez et al., 2023).

O caráter arbitrário desse responder fica mais evidente quando o comparamos às relações baseadas diretamente nas propriedades físicas dos estímulos. Uma bola de futebol pode ser considerada maior que uma bola de golfe em razão de suas dimensões físicas. Em outros casos, a relação depende de convenções estabelecidas socialmente. Uma nota de dinheiro pode ser fisicamente maior que outra e, ainda assim, ter menor valor monetário. A nota de R\$ 2, por exemplo, é maior em suas dimensões que a nota de R\$ 100, embora represente um valor muito menor. Uma criança que ainda não aprendeu o valor das notas poderia responder inicialmente a características físicas, como tamanho ou cor, sem necessariamente escolher aquela de maior valor monetário. Ao longo das interações com outras pessoas, respostas relacionadas ao valor das notas são ensinadas e reforçadas. Em diferentes situações, a criança pode ser solicitada a identificar qual nota “vale mais”, receber correções quando erra e ter suas respostas adequadas reforçadas. Com essa história de aprendizagem, passa a responder à nota de R\$ 100 como valendo mais que a de R\$ 2, mesmo sendo fisicamente menor. Nesse caso, a relação “vale mais que” não é determinada pelo tamanho da nota, mas por relações aprendidas no contexto social. A possibilidade de aplicar padrões relacionais a diferentes conteúdos amplia consideravelmente o repertório humano. Palavras, objetos, acontecimentos e conceitos podem ser relacionados sem que seja necessário o contato direto com todas as situações envolvidas. O

RRAA participa da formação de conceitos, das generalizações, do raciocínio simbólico e de outras formas complexas de comportamento relacionadas à linguagem e à cognição (Hayes; Barnes-Holmes; Roche, 2001; Perez et al., 2013; Perez et al., 2023).

Considere uma pessoa que passou por forte turbulência durante um voo e sentiu medo intenso. A partir dessa experiência, viajar de avião pode passar a participar de relações com “perigo”. Algum tempo depois, ao assistir a uma notícia sobre um acidente aéreo, novas relações podem ser estabelecidas e ampliar a função aversiva anteriormente adquirida. A pessoa pode passar a responder não apenas ao voo que vivenciou, mas também à ideia de viajar de avião, a notícias sobre aviação ou mesmo à possibilidade de uma viagem futura como situações perigosas. Eventos com os quais nunca teve contato direto passam, dessa forma, a influenciar suas emoções e seu comportamento, podendo favorecer ansiedade e esquiva de viagens.

Não precisamos, portanto, vivenciar diretamente todas as situações para que elas adquiram significado e passem a influenciar nossa maneira de agir. Para compreender como essas relações se expandem e alteram as funções dos estímulos, três propriedades do responder relacional são particularmente importantes: implicação mútua, implicação combinatória e transformação de função.

Propriedades funcionais da moldura relacional

As molduras relacionais não envolvem apenas o estabelecimento de relações entre estímulos. Uma vez aprendidas determinadas relações, outras podem ser derivadas sem ensino direto e as funções dos estímulos podem se modificar em razão da maneira como eles

se relacionam. Na RFT, três propriedades ajudam a compreender esse processo: implicação mútua, implicação combinatória e transformação de função. A partir delas, um repertório relacional relativamente limitado pode se expandir e formar redes cada vez mais complexas, capazes de influenciar o comportamento.

Implicação mútua

A implicação mútua ocorre quando, a partir de uma relação aprendida entre dois estímulos, torna-se possível derivar uma relação correspondente na direção inversa, sem que ela tenha sido diretamente ensinada. Se A se relaciona com B de determinada maneira, a relação de B com A pode ser derivada de acordo com o tipo de relação envolvida (Perez et al., 2023).

Imagine que uma criança aprenda que “São Paulo é maior que Campinas”. A partir dessa relação, ela pode derivar que “Campinas é menor que São Paulo”, mesmo que ninguém tenha lhe ensinado diretamente essa segunda relação. A relação derivada não é uma simples repetição da primeira: “maior que” passa a “menor que” quando sua direção é invertida.

Implicação combinatória

Na implicação combinatória, duas ou mais relações previamente estabelecidas se combinam e permitem derivar novas relações entre estímulos que não haviam sido diretamente relacionados. Se A mantém determinada relação com B e B, por sua vez, mantém uma relação com C, podem ser derivadas relações entre A e C. Um conjunto relativamente pequeno de relações aprendidas pode, dessa forma, dar origem a uma rede muito mais ampla de relações derivadas (Perez et al., 2023).

Se uma pessoa aprende que “o chefe do setor ocupa uma posição superior à do gerente” e que “o gerente ocupa uma posição superior à do funcionário”. A partir dessas duas informações, pode concluir que “o chefe do setor ocupa uma posição superior à do funcionário”, ainda que essa relação nunca tenha sido diretamente ensinada.

Transformação de função

Na transformação de função, não são apenas as relações entre os estímulos que importam. As funções que esses estímulos exercem sobre o comportamento também podem se modificar em razão das relações das quais participam. Um estímulo pode, portanto, adquirir ou ter alterada determinada função sem que a pessoa tenha vivenciado diretamente as contingências que originalmente produziram essa função (Kovac; Perez; Meyer, 2019).

Considere uma pessoa para quem “prova difícil” já evoca ansiedade. Posteriormente, ela recebe a informação de que determinado exame do Detran será uma “prova muito difícil”. Mesmo sem nunca ter realizado aquele exame, a possibilidade de fazê-lo pode passar a evocar ansiedade. O exame, que até então poderia ser um estímulo relativamente neutro, adquire função aversiva em razão das relações estabelecidas com outros estímulos (Perez et al., 2023).

Não é necessário, portanto, entrar em contato direto com todas as consequências de um evento para que ele passe a influenciar o comportamento. As funções podem ser transformadas a partir das relações estabelecidas entre os estímulos e do contexto em que essas relações ocorrem. Por isso, palavras, lembranças, situações imaginadas ou acontecimentos futuros podem produzir efeitos

emocionais e comportamentais mesmo sem terem sido diretamente vivenciados.

Contexto relacional e contexto funcional

As relações entre eventos não são estabelecidas da mesma maneira em todas as situações. O contexto fornece pistas que orientam tanto a forma como esses eventos são relacionados quanto as funções que podem assumir em determinado momento. Na RFT, esses dois aspectos são tratados, respectivamente, como contexto relacional e contexto funcional (Perez et al., 2013, 2023).

O contexto relacional sinaliza o tipo de relação envolvida. Uma frase simples como “este celular é melhor que aquele” ajuda a perceber isso. Dizer que um celular é “melhor” não esclarece, por si só, o que está sendo comparado. Para alguém interessado em fotografia, a comparação pode estar relacionada à qualidade da câmera; para quem pretende economizar, ao preço; para outra pessoa, à duração da bateria. É o contexto que permite identificar o critério relevante e, com isso, compreender em que sentido os dois aparelhos estão sendo comparados.

Situações semelhantes aparecem o tempo todo na linguagem cotidiana. Em “João chegou antes de Pedro”, a expressão “antes de” estabelece uma relação temporal. Já “esta caixa é maior que aquela” envolve uma comparação, enquanto “o quarto fica dentro da casa” estabelece uma relação espacial. Expressões desse tipo funcionam como pistas para que a pessoa responda aos eventos de determinada maneira, mesmo quando as propriedades físicas dos estímulos, por si só, não são suficientes para especificar a relação (Perez et al., 2013, 2023).

O contexto funcional chama atenção para outro aspecto: um mesmo estímulo não exerce necessariamente a mesma função em todas as circunstâncias. Pense na palavra “fogo”. Ao ouvi-la durante uma conversa sobre um churrasco, uma pessoa pode simplesmente continuar falando sobre como acender a churrasqueira. Se alguém grita “fogo!” dentro de um prédio, porém, a mesma palavra pode levar as pessoas a interromper o que estão fazendo e procurar uma saída. Em uma aula, ao encontrar a palavra escrita em um texto, o estudante pode apenas lê-la e seguir adiante. A palavra permanece a mesma, mas seus efeitos sobre o comportamento podem ser bastante diferentes. O contexto participa, portanto, de quais funções desse estímulo se tornam relevantes em cada situação (Perez et al., 2013, 2023).

Um celular tocando permite observar algo parecido. Durante um momento de descanso, a pessoa pode ouvir o toque e olhar para a tela quase sem interromper o que estava fazendo. Em uma reunião, talvez silencie o aparelho imediatamente. Para alguém que aguarda o resultado de uma entrevista de emprego, porém, o mesmo toque pode produzir ansiedade e levá-lo a atender rapidamente. O som não mudou, mas aquilo que ele passa a representar e os efeitos que produz sobre o comportamento podem ser bastante diferentes.

Uma forma simples de distinguir os dois conceitos é pensar que o contexto relacional indica como os eventos estão sendo relacionados, enquanto o contexto funcional participa da determinação de quais funções desses eventos serão relevantes naquela situação. Essa distinção ajuda a compreender por que uma mesma palavra, objeto ou acontecimento pode participar de relações semelhantes e, ainda assim, produzir efeitos diferentes

sobre o comportamento conforme as circunstâncias em que ocorre (Perez et al., 2013, 2023).

Caso clínico fictício: Ana e a formação de molduras relacionais na depressão

Histórico e contexto

Ana, 28 anos, procurou psicoterapia após alguns meses de desânimo, tristeza frequente e falta de energia. Relatava dificuldade para sair da cama e a sensação recorrente de que aquilo que fazia tinha pouco valor. Sentimentos de inadequação já estavam presentes desde a adolescência, mas haviam se intensificado nos últimos meses, especialmente após o término de um relacionamento e a perda do emprego. Esses acontecimentos passaram a se relacionar, em seu repertório verbal, com fracasso e incapacidade.

Formação das molduras relacionais e desenvolvimento do sofrimento

A partir da RFT, o caso de Ana pode ser compreendido examinando-se as relações verbais construídas ao longo de sua história de aprendizagem e a maneira como elas passaram a influenciar seu comportamento. Experiências distintas foram sendo relacionadas entre si, formando uma rede na qual situações de erro, crítica, rejeição e perda adquiriram significados semelhantes. O Responder Relacional Arbitrariamente Aplicável (RRAA) e a transformação de função ajudam a compreender como essa rede se ampliou e passou a participar de seu sofrimento.

Um exemplo pode ser encontrado em sua história escolar. Ana aprendeu a relacionar notas baixas à ideia de não ser inteligente. Anos depois, ao receber uma crítica do chefe, embora se tratasse de uma situação diferente, passou a relacioná-la à própria competência: “Se ele criticou meu trabalho, significa que não sou competente”. Experiências que não haviam sido diretamente relacionadas passaram, então, a participar de uma mesma rede. Gradualmente, situações envolvendo avaliação e desempenho começaram a evocar autocrítica e a aumentar a probabilidade de Ana evitar novas oportunidades por medo de fracassar.

Ana não precisou aprender diretamente cada uma dessas relações. Novos eventos passaram a adquirir significado a partir de relações previamente estabelecidas, ampliando a rede para situações diferentes daquelas envolvidas em sua aprendizagem inicial.

Transformação de função no caso de Ana

A transformação de função permite examinar outro aspecto do caso. À medida que situações de avaliação foram sendo relacionadas a incompetência, fracasso e rejeição, eventos novos ou até potencialmente positivos passaram a exercer funções diferentes para Ana.

Um elogio recebido no trabalho, por exemplo, poderia ter função reforçadora. No entanto, diante da rede relacional construída em torno de “sou incompetente”, Ana respondia ao elogio com dúvida e desconfiança: “Ele só disse isso por educação; não acha realmente que sou boa”. O elogio, nesse contexto, não produzia os mesmos efeitos que poderia produzir para outra pessoa ou mesmo para Ana em outro momento de sua história.

Algo semelhante ocorria nas interações sociais. Ao relacionar a si mesma com incompetência e rejeição, situações novas passaram a adquirir função aversiva antes mesmo que qualquer experiência negativa acontecesse. Conhecer pessoas, participar de atividades ou assumir novos desafios podia evocar ansiedade e favorecer esquiva.

Relações derivadas passaram, assim, a conectar acontecimentos distintos, enquanto novos estímulos tiveram suas funções alteradas dentro dessa rede relacional. O sofrimento de Ana já não se restringia às experiências que inicialmente participaram de sua história, alcançando situações novas e aumentando a probabilidade de respostas de autodepreciação, ansiedade e esquiva.

Tipos de molduras relacionais presentes no caso

Moldura de coordenação – “Eu sou incompetente”

Desde a adolescência, Ana recebeu críticas relacionadas ao desempenho escolar e passou a estabelecer relações entre notas baixas e falta de inteligência: “Tirei uma nota baixa, então não sou inteligente”. Posteriormente, outras experiências foram incorporadas a essa rede. Não ser aprovada no vestibular, por exemplo, passou a ser relacionada a “ser burra”; uma crítica no trabalho, a “ser incompetente”; e diferentes fracassos, à ideia mais ampla de “ser uma fracassada”.

Eventos inicialmente distintos passam a compor uma sequência de relações: errar → não ser inteligente → ser incompetente → ser uma fracassada. À medida que outras situações são incorporadas a essa rede, novos acontecimentos também podem ser interpretados a partir dela.

Moldura de comparação – “Sou pior do que os outros”

As comparações com outras pessoas também passaram a exercer forte controle sobre o comportamento de Ana. No ensino médio, observar colegas com notas melhores favorecia respostas como “eles são mais inteligentes do que eu”. Mais tarde, ao perceber amigas em relacionamentos amorosos enquanto permanecia solteira, passou a se comparar também nesse domínio: “Elas conseguem se relacionar e eu não; deve haver algo errado comigo”.

No trabalho, esse padrão aparecia quando colegas eram promovidos: “Eles estão crescendo profissionalmente e eu não; sou menos competente”. Embora as situações fossem diferentes, Ana ocupava sistematicamente uma posição inferior nas relações de comparação que estabelecia.

Moldura de hierarquia – “Sou uma fracassada”

Experiências inicialmente relacionadas a áreas específicas também podem ser organizadas em categorias mais amplas. Não ter sido aprovada no vestibular pode ser relacionado a “fracasso acadêmico”; o término do namoro, a “fracasso nos relacionamentos”; e a demissão, a “fracasso profissional”.

Essas categorias podem, por sua vez, ser incluídas em outra ainda mais abrangente. Fracasso acadêmico, profissional e nos relacionamentos passam a ser tratados como exemplos de algo que Ana atribui a si mesma: “Eu não sou boa o suficiente”. No nível mais amplo dessa organização, diferentes acontecimentos são incorporados à autodescrição “sou uma fracassada”. Uma dificuldade localizada deixa, então, de se referir apenas a

determinada situação e passa a participar de uma avaliação global de si mesma.

Moldura de oposição – “Sucesso não combina comigo”

Ao longo dessa história, Ana também passou a estabelecer relações de oposição entre si mesma e características que considera positivas. Se “Ana” está relacionada a fracasso e incompetência, sucesso, competência e felicidade podem aparecer no polo oposto dessa rede.

Acontecimentos incompatíveis com essa autodescrição tendem a ser recebidos com desconfiança. Quando alguém afirma que ela é uma boa profissional, por exemplo, Ana pensa: “Está dizendo isso apenas por educação”. O elogio entra em conflito com a rede relacional predominante e tem seu efeito reduzido.

Moldura deítica – “Eu sou diferente dos outros”

As relações deíticas também podem participar desse repertório ao organizar a experiência a partir das perspectivas de “eu” e “outro”. Ana frequentemente se descreve em contraste com as pessoas ao seu redor: “Eu sou fraca; os outros são fortes”, “eu sou insegura; os outros são confiantes” ou “eu fracasso; os outros conseguem”.

Nessas relações, Ana se coloca repetidamente em posição desfavorável diante dos demais. Situações sociais podem, com isso, adquirir função aversiva e aumentar a probabilidade de isolamento e esquiva.

Relações entre autoestima e sofrimento

O caso de Ana também permite observar como relações verbais sobre si mesma podem participar da construção e manutenção de uma avaliação negativa de si. Um acontecimento específico, como errar uma prova, pode inicialmente estar relacionado a um desempenho insatisfatório. Quando “errar” passa a se relacionar com “não ser inteligente”, “não ser inteligente” com “ser incompetente” e “ser incompetente” com “ser um fracasso”, um evento pontual passa a integrar uma rede muito mais ampla.

O problema não está simplesmente na existência dessas relações, uma vez que o responder relacional é fundamental para a linguagem e a cognição humanas. O sofrimento pode se intensificar quando determinadas redes passam a exercer controle rígido sobre o comportamento e suas funções se estendem a diferentes situações. Uma crítica profissional, o término de um relacionamento ou uma dificuldade acadêmica podem, por exemplo, adquirir funções semelhantes e fortalecer autodescrições negativas.

No caso de Ana, relações de coordenação (“sou incompetente”), comparação (“sou pior que os outros”), hierarquia (“meus fracassos mostram que sou uma fracassada”) e relações deícticas (“eu fracasso; os outros conseguem”) passam a se articular. Acontecimentos novos podem ser mais facilmente incorporados à mesma rede, enquanto experiências que poderiam contradizê-la, como elogios ou sucessos, podem ter suas funções transformadas.

Esse arranjo também permite compreender seus comportamentos de esquiva. Quando novas oportunidades profissionais ou interações sociais passam a participar de relações com fracasso, rejeição ou inadequação, evitá-las pode produzir alívio imediato do desconforto. Ao mesmo tempo, a esquiva reduz o contato com experiências que

poderiam ampliar o repertório comportamental e estabelecer outras relações. Padrões de sofrimento podem, assim, ser mantidos mesmo quando as contingências presentes já não correspondem àquelas envolvidas em sua aprendizagem inicial (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

A RFT oferece, nesse caso, uma forma de analisar a baixa autoestima sem tratá-la como uma entidade interna que, por si mesma, explicaria o comportamento. O foco recai sobre as relações verbais e as contingências que participam da maneira como Ana responde a si própria. Examinar como essas relações foram aprendidas, como se conectam e quais funções exercem em diferentes contextos permite uma leitura funcional de seu sofrimento e abre caminho para discutir possibilidades de flexibilização dessas relações.

Origem da capacidade humana de estabelecer molduras relacionais

As molduras relacionais são aprendidas ao longo da história de interação do indivíduo com o ambiente, especialmente por meio das práticas verbais da comunidade em que está inserido. Na perspectiva da RFT, a capacidade humana de relacionar estímulos não surge pronta nem depende apenas do desenvolvimento biológico. Ela se desenvolve progressivamente a partir de uma história de aprendizagem na qual determinadas formas de responder às relações entre eventos são ensinadas e reforçadas socialmente (Perez et al., 2023).

Esse aprendizado começa ainda na infância, nas interações cotidianas em que a criança aprende a identificar, comparar, nomear, diferenciar e organizar eventos. Perguntas simples como

“qual é maior?”, “onde está o cachorro?”, “quem chegou primeiro?” ou “isso é igual àquilo?” criam oportunidades para que determinadas formas de responder relacional sejam reforçadas. Com a repetição dessas experiências em diferentes situações, os padrões aprendidos podem ser aplicados a estímulos novos.

Nem todas as relações, contudo, precisam ser ensinadas diretamente. À medida que o repertório relacional se amplia, novas relações podem ser derivadas daquelas já aprendidas. O indivíduo passa a responder a situações novas sem precisar aprender, uma a uma, todas as relações possíveis. Essa característica amplia consideravelmente as possibilidades de aprendizagem e participa da linguagem, da formação de conceitos e de outras formas complexas de comportamento humano (Perez et al., 2023).

O que é necessário para que esse repertório se desenvolva?

O desenvolvimento das molduras relacionais depende de uma história de aprendizagem relacional. Ao interagir com outras pessoas, a criança entra em contato com diferentes maneiras de relacionar objetos, palavras, acontecimentos e pessoas, e determinadas respostas são reforçadas pela comunidade verbal.

Uma vez aprendidos determinados padrões relacionais, a pessoa não fica restrita às relações diretamente ensinadas. Novas combinações de estímulos podem ser respondidas a partir das relações que já fazem parte de seu repertório.

O contexto social e cultural também participa desse desenvolvimento. É nele que determinadas pistas adquirem a função de indicar como os eventos devem ser relacionados. Expressões como “maior que”, “igual a”, “antes de”, “oposto de” ou

“pertence a”, por exemplo, passam a orientar diferentes formas de responder a partir de uma história de aprendizagem que lhes atribui essa função.

História de aprendizagem, derivação de relações e práticas da comunidade verbal participam, portanto, de um processo contínuo no qual repertórios relacionais se tornam progressivamente mais complexos (Perez et al., 2023).

Aprendizagem de novas relações

Considere uma criança que, antes mesmo de iniciar aulas formais de inglês, mantém contato frequente com vídeos, jogos e aplicativos no celular. Nessas interações, palavras como *play*, *game*, *yes* ou *no* aparecem repetidamente em situações nas quais seu significado pode ser aprendido pelo contexto. Ao utilizar um jogo, a criança pode aprender que *play* se relaciona a iniciar uma partida, mesmo que ninguém tenha lhe ensinado diretamente a tradução da palavra. Com a repetição dessas experiências, passa a estabelecer relações entre palavras em inglês, palavras em português, imagens e ações. Assim, quando posteriormente encontra *play* em um aplicativo que nunca utilizou, pode responder adequadamente à palavra sem precisar de um novo ensino específico.

À medida que esse repertório se desenvolve, relações já aprendidas podem servir de base para outras, permitindo lidar com situações cada vez mais complexas sem depender do ensino direto de cada relação. Essa possibilidade amplia a aprendizagem e participa do desenvolvimento da linguagem e do raciocínio abstrato (Perez et al., 2023).

As relações derivadas, entretanto, não são em si mesmas positivas ou negativas. Seus efeitos dependem das funções que adquirem em determinado contexto. Pense em um adulto que costuma receber avaliações positivas no trabalho e se considera um profissional competente. Em uma apresentação, percebe que seu chefe não faz os elogios habituais. Embora nenhuma crítica tenha sido feita, ele pode estabelecer a relação: “Se ele não elogiou, provavelmente não gostou”. A partir dela, outra pode ser derivada: “Se ele não gostou, talvez eu não seja tão competente quanto pensava”.

Se relações desse tipo se repetem e passam a exercer forte controle sobre o comportamento, situações de avaliação podem adquirir funções aversivas. A pessoa pode começar a sentir ansiedade diante de novas apresentações ou mesmo evitá-las. O mesmo repertório relacional que permite aprender palavras, estabelecer categorias e resolver problemas pode também participar de padrões associados ao sofrimento psicológico.

A capacidade de derivar relações não é, por si só, adaptativa ou problemática. Trata-se de uma característica do repertório verbal humano, cujos efeitos dependem das relações estabelecidas, das funções que são transformadas e do contexto em que esses processos ocorrem.

Linguagem na RFT

Na Teoria das Molduras Relacionais (RFT), a linguagem é compreendida a partir de processos de aprendizagem que permitem ao ser humano estabelecer relações entre estímulos sob controle contextual. Em vez de tratá-la como resultado de um sistema interno responsável pelo processamento de símbolos, a RFT

procura explicar o comportamento verbal considerando a história de aprendizagem do indivíduo e suas interações com a comunidade verbal (Perez et al., 2023).

À medida que o repertório relacional se desenvolve, palavras, objetos, acontecimentos e conceitos podem ser relacionados de diferentes maneiras. A pessoa passa a responder a eventos que não estão fisicamente presentes, compreender relações novas e utilizar palavras e símbolos de maneira flexível, de acordo com o contexto (Perez et al., 2023).

Isso pode ser observado em situações bastante comuns. Ao aprender que “feliz” e “alegre” possuem significados semelhantes, uma criança pode passar a relacionar essas palavras por coordenação, mesmo que nem todos os seus usos tenham sido diretamente ensinados. Já ao ouvir que “o tempo voa”, não é necessário interpretar literalmente a expressão. A história de aprendizagem permite compreender as relações envolvidas e responder à frase como uma referência à percepção de que o tempo passa rapidamente.

As regras sociais oferecem outro exemplo. Uma instrução como “não corra no corredor” pode alterar o comportamento sem que seja necessário especificar todas as ações possíveis naquela situação. A pessoa pode relacionar a regra ao contexto e, a partir de sua história de aprendizagem, ajustar seu comportamento de maneira compatível com ela.

A linguagem, portanto, não se restringe à comunicação. O comportamento verbal amplia as possibilidades de interação com o ambiente ao permitir relações com acontecimentos passados e

futuros, a formulação de regras, a construção de categorias, a realização de inferências e respostas a eventos mesmo quando eles não estão presentes. O estudo do responder relacional alcança, por isso, diferentes áreas nas quais a linguagem exerce papel relevante, entre elas a educação e a psicoterapia (Perez et al., 2023).

Pensamento na RFT

Na RFT, o pensamento não é tomado como uma entidade interna que explica ou causa o comportamento. Pensar pode ser analisado como comportamento, frequentemente privado e verbal, envolvendo relações entre eventos construídas ao longo da história de aprendizagem do indivíduo. Uma pessoa pode relacionar acontecimentos, antecipar situações, recordar experiências ou formular possibilidades mesmo na ausência dos estímulos aos quais está respondendo (Perez et al., 2013; Perez et al., 2023).

Uma lembrança oferece um exemplo cotidiano. Um cheiro associado a um determinado lugar ou acontecimento pode participar de uma rede relacional capaz de evocar lembranças e respostas emocionais mesmo anos depois da experiência original. A pessoa não está novamente diante daquele acontecimento, mas as relações estabelecidas ao longo de sua história permitem responder a ele no presente.

O responder relacional também participa da resolução de problemas. Ao combinar informações já aprendidas, uma pessoa pode derivar novas relações e chegar a uma solução sem precisar experimentar diretamente todas as alternativas. Planejar, antecipar consequências e responder a situações que ainda não ocorreram tornam-se possíveis a partir desse repertório.

Essas mesmas possibilidades podem participar de padrões de ruminação e preocupação. Uma situação presente pode ser relacionada a acontecimentos passados ou a possíveis eventos futuros, ampliando seus efeitos emocionais. Uma pessoa com depressão, pode recordar repetidamente situações em que considera ter fracassado, como o término de um relacionamento, uma demissão ou uma decisão da qual se arrepende. Ao relacionar esses acontecimentos a autodescrições como “eu estrago tudo” ou “nunca faço nada certo”, episódios distintos podem passar a compor uma mesma rede relacional. Mesmo sem que esses acontecimentos estejam ocorrendo no presente, responder repetidamente a essas relações pode prolongar seus efeitos emocionais e participar da manutenção do sofrimento.

Em vez de recorrer ao pensamento como explicação interna para outros comportamentos, a RFT direciona a análise para as relações envolvidas, as condições em que ocorrem e as funções que adquirem.

Cognição na RFT

Fenômenos tradicionalmente descritos como cognitivos também podem ser analisados, na RFT, a partir do responder relacional e de sua história de aprendizagem. Inferir, categorizar, comparar, solucionar problemas, compreender metáforas e estabelecer relações abstratas são exemplos de repertórios que podem envolver relações derivadas entre estímulos e transformação de suas funções (Perez et al., 2013; Perez et al., 2023).

Considere a aprendizagem de um conceito novo. Uma pessoa que aprende, no contexto musical, que o sustenido eleva uma nota em

um semitom pode aplicar essa relação a diferentes notas sem precisar aprender separadamente cada possibilidade. Um estudante que desenvolveu estratégias eficazes de estudo em determinada disciplina também pode aplicar parte desse repertório a outra, fazendo os ajustes exigidos pelo novo contexto.

A compreensão de metáforas é outro exemplo dessa flexibilidade relacional. Quando alguém diz que “tempo é dinheiro”, não é necessário considerar tempo e dinheiro literalmente equivalentes. A expressão pode ser compreendida a partir de relações estabelecidas entre tempo, valor, disponibilidade e escassez. Seu significado depende das relações relevantes naquele contexto, e não de uma correspondência física entre os estímulos.

Linguagem, pensamento e cognição, portanto, não são tratados aqui como processos independentes. Esses fenômenos estão relacionados ao desenvolvimento de repertórios verbais complexos e à capacidade humana de responder relacionalmente. A RFT permite examiná-los funcionalmente, considerando como as relações são aprendidas e derivadas, o controle contextual envolvido e as transformações de função que podem ocorrer a partir delas (Perez et al., 2013; Perez et al., 2023).

RFT e Terapia Cognitivo-Comportamental: diferenças na compreensão e no manejo dos pensamentos

A Teoria das Molduras Relacionais (RFT) e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) de Beck partem de pressupostos distintos para compreender o papel dos pensamentos no comportamento humano. No modelo cognitivo, a maneira como a pessoa interpreta uma situação influencia suas respostas emocionais,

comportamentais e fisiológicas. Essas interpretações podem ocorrer na forma de pensamentos automáticos e estão relacionadas a crenças intermediárias e crenças centrais construídas ao longo da vida. A intervenção clínica pode, por isso, envolver a identificação e a avaliação dessas cognições, bem como a modificação de pensamentos e crenças disfuncionais, além do emprego de estratégias comportamentais (Beck, 2022; Beck et al., 1997).

Na RFT, o pensamento não é concebido como uma estrutura ou processo mental que medeia o comportamento. Pensar pode ser analisado como comportamento, frequentemente privado e verbal, envolvendo relações entre eventos estabelecidas ao longo da história de aprendizagem. O interesse recai sobre como essas relações são aprendidas e derivadas, quais pistas contextuais participam de seu controle e como as funções dos estímulos podem ser transformadas a partir das redes relacionais das quais participam (Perez et al., 2013; Perez et al., 2023).

Essa diferença teórica produz ênfases clínicas distintas. Na TCC de Beck, pensamentos automáticos e crenças podem ser examinados quanto às evidências que os sustentam, à sua utilidade e às interpretações alternativas possíveis. A modificação cognitiva não constitui a única estratégia da TCC, que também utiliza procedimentos comportamentais, mas ocupa um lugar importante em sua formulação e em suas intervenções (Beck, 2022).

Na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), cuja fundamentação sobre linguagem e cognição se relaciona à RFT, o foco não está necessariamente em determinar se um pensamento é verdadeiro ou falso ou em substituir seu conteúdo. Interessa especialmente modificar a função que eventos verbais exercem sobre o

comportamento e ampliar a flexibilidade psicológica. Assim, uma pessoa pode aprender a entrar em contato com um pensamento como “sou incapaz” sem precisar eliminá-lo ou demonstrar que ele é falso para agir de maneira diferente. Processos como desfusão cognitiva, aceitação, contato com o momento presente, valores e ação comprometida buscam ampliar possibilidades de resposta diante de pensamentos e emoções difíceis (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

A distinção, portanto, não deve ser reduzida à ideia de que a TCC “muda pensamentos” enquanto a ACT “não muda pensamentos”. A diferença central está na maneira como os eventos cognitivos são conceituados e no foco dado à intervenção. No modelo cognitivo de Beck, a avaliação e a modificação de crenças ocupam papel explícito; na RFT, a análise privilegia as relações verbais, suas funções e o contexto em que exercem controle sobre o comportamento, perspectiva que oferece fundamentos para processos clínicos empregados na ACT.

Tabela 1. Comparação entre a TCC de Beck e perspectiva a RFT/ACT

Aspecto	TCC de Beck	Perspectiva RFT/ACT
Compreensão do pensamento	As interpretações cognitivas das situações influenciam respostas emocionais e comportamentais. Pensamentos automáticos se relacionam a crenças intermediárias e crenças centrais.	O pensamento é analisado como comportamento, frequentemente privado e verbal, envolvendo relações aprendidas e derivadas sob controle contextual.
Foco de análise	Pensamentos automáticos, crenças e esquemas	Relações verbais, responder relacional,

	cognitivos, considerando sua relação com emoções, comportamentos e respostas fisiológicas.	controle contextual e transformação de funções, considerando seus efeitos sobre o comportamento.
Relação entre pensamento e comportamento	A interpretação cognitiva da situação participa da maneira como a pessoa responde emocional e comportamentalmente.	O pensamento é um comportamento a ser explicado e pode, como parte de uma rede relacional, adquirir funções que influenciam outras respostas.
Foco da intervenção	Pode envolver identificar, avaliar e modificar pensamentos e crenças disfuncionais, além de estratégias comportamentais.	Na ACT, busca-se ampliar a flexibilidade psicológica e modificar a relação funcional com eventos privados, reduzindo seu controle rígido sobre o comportamento.
Pensamentos difíceis	Podem ser examinados quanto às evidências, utilidade e interpretações alternativas, favorecendo respostas mais adaptativas.	Não precisam necessariamente ter seu conteúdo alterado; pode-se trabalhar para que sejam experienciados com maior flexibilidade, sem determinar rigidamente as ações da pessoa.

**Tabela elaborada pelo primeiro autor com base em Beck (2022), Perez et al. (2013; 2023) e Hayes, Strosahl e Wilson (2021).*

Aplicação na terapia

A compreensão da linguagem, do pensamento e da cognição proposta pela RFT tem implicações importantes para a prática clínica, especialmente para a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Nessa abordagem, o objetivo não é necessariamente eliminar pensamentos difíceis ou substituir seu conteúdo por pensamentos

considerados mais adequados. O trabalho terapêutico busca, entre outros aspectos, modificar a maneira como a pessoa responde aos próprios pensamentos e emoções, ampliando sua capacidade de agir de forma flexível diante deles (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Entre os processos envolvidos está a aceitação. Em vez de concentrar esforços na tentativa de controlar ou eliminar experiências internas desagradáveis, a pessoa aprende a entrar em contato com pensamentos, sentimentos e sensações desconfortáveis sem precisar evitá-los ou organizar seu comportamento em função dessa evitação. Aceitar, nesse sentido, não significa concordar ou se conformar, mas ampliar a disposição para experimentar eventos privados quando isso favorece ações importantes em sua vida.

A desfusão cognitiva envolve uma mudança na relação com o conteúdo verbal quando ele passa a exercer controle rígido sobre o comportamento. Uma pessoa pode pensar “eu sou incapaz” e responder a esse pensamento como se ele descrevesse necessariamente a realidade, deixando de assumir desafios ou evitando situações nas quais poderia ser avaliada. O trabalho de desfusão favorece o contato com esse pensamento como um evento verbal, sem que seu conteúdo determine, por si só, o que a pessoa fará (Perez et al., 2023).

Aceitação e desfusão participam do desenvolvimento da flexibilidade psicológica, entendida como a capacidade de entrar em contato com as experiências do momento presente e ajustar o comportamento às demandas da situação, mantendo-o orientado por valores pessoais. Mesmo diante de ansiedade, medo ou pensamentos desagradáveis, a pessoa pode ampliar suas

possibilidades de ação em vez de organizar sua vida exclusivamente em torno da redução ou da evitação do desconforto (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

A RFT oferece uma base conceitual para compreender parte desses processos ao mostrar como relações verbais podem alterar as funções dos eventos e exercer controle sobre o comportamento. Na clínica, essa contribuição permite examinar não apenas o conteúdo dos pensamentos, mas as relações estabelecidas com eles e as condições em que passam a controlar o comportamento. O interesse recai, assim, sobre a ampliação de repertórios mais flexíveis, sensíveis ao contexto e às consequências das ações (Perez et al., 2023).

Construção das molduras relacionais e seu impacto no sofrimento humano

Na perspectiva da Teoria das Molduras Relacionais, a linguagem amplia significativamente a maneira como os seres humanos entram em contato com suas experiências. Por meio do responder relacional, não reagimos apenas aos acontecimentos vivenciados diretamente, mas também às relações que estabelecemos entre eles. Uma lembrança, uma palavra ou a antecipação de uma situação futura pode evocar respostas emocionais mesmo na ausência do evento original. Essa capacidade, fundamental para a linguagem e a cognição, também pode ampliar e prolongar experiências de sofrimento (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

As molduras relacionais se desenvolvem ao longo da história de aprendizagem, especialmente nas interações com a comunidade verbal. Na infância, começam a ser estabelecidas relações

relativamente simples, como nomear objetos, fazer comparações e responder a instruções. Com a ampliação desse repertório, a pessoa passa a derivar relações que não foram diretamente ensinadas. Essas relações também se conectam umas às outras, formando redes cada vez mais complexas e capazes de influenciar a maneira como diferentes situações adquirem significado e passam a exercer controle sobre o comportamento (Perez et al., 2023).

Essa capacidade permite relacionar conhecimentos já adquiridos a situações novas, compreender conceitos abstratos, fazer inferências e antecipar consequências. Ao mesmo tempo, funções aversivas podem se estender para além das experiências nas quais foram originalmente estabelecidas. Uma situação que nunca produziu diretamente medo, vergonha ou rejeição pode adquirir essas funções ao participar de uma rede relacional com outros eventos.

Imagine uma criança que costuma receber elogios quando mostra seus desenhos. Ao longo dessas experiências, desenhar pode adquirir funções relacionadas a atenção, reconhecimento e aprovação. Se, ao contrário, suas produções forem repetidamente acompanhadas por críticas ou ridicularização, desenhar poderá adquirir funções aversivas. Com o tempo, outras atividades que envolvam exposição ou avaliação também podem participar dessa rede. O que inicialmente estava relacionado a “mostrar um desenho” pode se ampliar para “mostrar o que faço é arriscado” e, posteriormente, para autodescrições como “não sou bom o suficiente”. Situações novas podem, então, evocar vergonha ou favorecer comportamentos de esquiva mesmo sem terem produzido anteriormente essas consequências.

Relações semelhantes podem se desenvolver quando uma pessoa ouve repetidamente afirmações como “você nunca faz nada certo”. Dependendo de sua história de aprendizagem, relações entre “eu” e “incompetência” podem ser estabelecidas e, posteriormente, conectadas a outras: “se eu tentar, vou fracassar”, “os outros são melhores do que eu” ou “ninguém valoriza o que faço”. À medida que essa rede se torna mais extensa e rígida, acontecimentos distintos podem passar a ser interpretados a partir dela.

O sofrimento não decorre simplesmente da existência de pensamentos ou relações verbais consideradas negativas. Ele pode se intensificar quando determinadas redes relacionais passam a exercer controle rígido sobre o comportamento e suas funções se estendem a diferentes situações. Uma experiência de fracasso pode deixar de se restringir a um acontecimento específico e participar de relações como “fracassei → sou incompetente → não tenho valor”. Diante de uma nova oportunidade, essas relações podem alterar antecipadamente a função da situação, aumentando a probabilidade de ansiedade, autocrítica ou esquiva (Perez et al., 2023).

Em quadros depressivos, episódios de perda ou fracasso podem participar de redes relacionais mais amplas, envolvendo autodescrições como “sou incapaz” ou “não tenho valor”. Novas dificuldades podem fortalecer essas relações, enquanto situações potencialmente reforçadoras podem ter suas funções modificadas. Um elogio pode ser recebido com desconfiança, e uma nova oportunidade pode ser evitada diante da possibilidade de outro fracasso.

Nas situações de ansiedade, “falar em público” pode participar de uma rede que inclui “errar”, “ser julgado” e “ser humilhado”. Uma apresentação futura, nesse caso, pode adquirir função aversiva antes mesmo de acontecer. A esquiva reduz o desconforto no curto prazo, mas também diminui as oportunidades de contato com outras consequências e pode contribuir para a manutenção desse repertório.

Experiências traumáticas também permitem observar como as funções de determinados estímulos podem se ampliar. Sons, cheiros, lugares ou palavras relacionados a um acontecimento traumático podem posteriormente evocar respostas intensas de medo. Um veterano de guerra, por exemplo, pode responder ao som de fogos de artifício de maneira semelhante àquela produzida por explosões vivenciadas anteriormente. Para a RFT, interessa compreender como essas relações são estabelecidas e como as funções dos eventos se transformam dentro de redes relacionais mais amplas.

O sofrimento pode, desse modo, persistir mesmo quando a situação que participou de sua origem já não está presente. Pela linguagem, acontecimentos passados continuam capazes de exercer funções no presente, enquanto eventos futuros, ainda não vivenciados, podem ser antecipados como ameaçadores. Parte do comportamento pode ser organizada em torno de eventos que, naquele momento, estão presentes principalmente por meio das relações verbais estabelecidas com eles.

Na prática clínica, essa compreensão favorece intervenções voltadas não necessariamente à eliminação de pensamentos e sentimentos desagradáveis, mas à flexibilização da maneira como a pessoa

responde a esses eventos. Na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), processos como aceitação e desfusão cognitiva buscam reduzir o controle rígido exercido por determinados conteúdos verbais e ampliar possibilidades de ação diante deles. O objetivo não é demonstrar que um pensamento é necessariamente falso, mas favorecer uma relação mais flexível com ele, de modo que o comportamento possa ficar mais sensível ao contexto presente e às consequências das próprias ações (Moraes; Assaz; Oshiro, 2023; Perez et al., 2023).

Sofrimento

Do ponto de vista analítico-comportamental, o sofrimento não constitui, por si só, um indicativo de patologia (Banaco et al., 2012). Sua compreensão exige considerar a história de aprendizagem do indivíduo e as contingências presentes nas quais determinados comportamentos foram adquiridos e continuam sendo mantidos (Banaco; Zamignani; Meyer, 2012). Conforme Pedroso e Souza (2020), comportamentos considerados problemáticos estão submetidos aos mesmos princípios de seleção por consequências que os demais comportamentos. Muitas vezes, persistem porque cumprem uma função no contexto em que ocorrem, como produzir alívio imediato ou permitir a esquia de situações aversivas.

A RFT acrescenta a essa análise o papel da linguagem no sofrimento humano. Por meio do responder relacional, pensamentos, lembranças, emoções e acontecimentos podem ser relacionados de tal maneira que as funções aversivas de uma experiência se estendam a situações que nunca foram diretamente vivenciadas. Uma pessoa pode sofrer diante da lembrança de algo que já aconteceu, da possibilidade de algo que ainda não ocorreu ou

mesmo das palavras que utiliza para descrever a si própria. O sofrimento, portanto, não depende apenas do contato direto com eventos aversivos, mas também das relações verbais estabelecidas ao longo da história de aprendizagem.

Na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), pensamentos e emoções desagradáveis são considerados parte da experiência humana e sua presença, isoladamente, não explica o sofrimento psicológico. Interessa também compreender como a pessoa responde a esses eventos privados e o grau de controle que eles passam a exercer sobre seu comportamento (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Uma criança, por exemplo, que frequentemente foi criticada pelos pais quando demonstra tristeza. Ao longo dessas experiências, “mostrar emoções” pode passar a se relacionar com “ser criticado” ou “ser rejeitado”. Posteriormente, novas relações podem ser derivadas: “se demonstrar o que sinto, serei rejeitado” e, mais adiante, “se sou rejeitado, há algo errado comigo”. Uma experiência inicialmente circunscrita a determinadas situações passa, dessa forma, a participar de uma rede relacional mais ampla e a influenciar o comportamento em outros momentos da vida.

Quando relações desse tipo se tornam rígidas, a pessoa pode começar a organizar seu comportamento em torno da tentativa de evitar aquilo que pensa ou sente. Na ACT, esse padrão é descrito como esquiva experiencial. Alguém que aprendeu a responder à ansiedade como algo perigoso ou intolerável pode evitar situações capazes de evocá-la. A esquiva produz alívio imediato e, por essa razão, pode ser mantida, ao mesmo tempo que restringe

progressivamente as possibilidades de ação da pessoa (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

A fusão cognitiva envolve outro padrão relevante: o comportamento fica excessivamente sob controle do conteúdo verbal, e pensamentos passam a ser respondidos como se correspondessem diretamente à realidade. Uma pessoa que pensa “sou um fracasso” pode responder a essa autodescrição de maneira rígida, evitando oportunidades, desistindo de projetos ou afastando-se de outras pessoas. Nesse caso, não é simplesmente a ocorrência do pensamento que importa, mas a função que ele exerce e o controle que passa a ter sobre o comportamento (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Considere uma pessoa que, durante a infância, recebeu críticas frequentes ao cometer erros na escola. Ao longo de sua história, podem ser estabelecidas relações como:

erro → fracasso → rejeição → “não sou bom o suficiente”.

Mais tarde, situações que envolvam avaliação, desafios ou possibilidade de erro podem adquirir funções aversivas mesmo sem terem produzido anteriormente consequências negativas. Diante de uma oportunidade profissional, a pessoa pode antecipar o fracasso e evitar a situação. A esquiva reduz momentaneamente a ansiedade, mas também diminui o contato com experiências que poderiam produzir outras consequências e ampliar seu repertório comportamental. Relações verbais e contingências de reforçamento podem, nesse caso, atuar conjuntamente na manutenção do sofrimento.

Na ACT, o trabalho terapêutico busca ampliar a flexibilidade psicológica, em vez de se concentrar necessariamente na eliminação de pensamentos e sentimentos desagradáveis. Entre os processos envolvidos estão a desfusão cognitiva, que favorece uma relação menos rígida com os próprios pensamentos; a aceitação, que amplia a disposição para entrar em contato com experiências internas desconfortáveis sem organizar o comportamento predominantemente em torno da esquivas; e a ação comprometida, que envolve construir e manter comportamentos orientados por valores mesmo na presença de desconforto emocional (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Compreender o sofrimento exige, assim, considerar tanto as contingências que mantêm determinados comportamentos quanto as relações verbais que ampliam e transformam as funções dos eventos. A linguagem permite que acontecimentos distantes no tempo e no espaço continuem influenciando o comportamento presente, mas essa mesma capacidade relacional também possibilita construir outras formas de responder. Clinicamente, o interesse não está em eliminar a linguagem ou impedir a ocorrência de pensamentos difíceis, e sim em favorecer repertórios mais flexíveis e sensíveis ao contexto, reduzindo o controle rígido exercido por determinadas redes relacionais sobre o comportamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Teoria das Molduras Relacionais oferece uma maneira de compreender, a partir da Análise do Comportamento, como os seres humanos aprendem a estabelecer relações entre eventos e passam a responder com base nelas. Essa capacidade está envolvida em diferentes aspectos da experiência humana, desde a aprendizagem

de conceitos e a resolução de problemas até a construção de significados sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo.

Um repertório inicialmente constituído por relações aprendidas pode se tornar progressivamente mais complexo. Implicação mútua, implicação combinatória e transformação de função permitem compreender como novas relações são derivadas sem ensino direto e como as funções dos estímulos podem se modificar de acordo com as relações estabelecidas e com o contexto. A linguagem ganha, assim, uma amplitude que permite responder a acontecimentos distantes, antecipar situações, formular possibilidades e construir redes de significado. Essas mesmas possibilidades também ajudam a compreender como o comportamento verbal pode participar do sofrimento psicológico.

Na clínica, parte dessas contribuições pode ser observada na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). O trabalho terapêutico não se concentra necessariamente na eliminação de pensamentos e sentimentos desagradáveis ou na substituição de seu conteúdo. Processos como aceitação e defusão cognitiva buscam favorecer uma relação mais flexível com os eventos privados, enquanto valores e ação comprometida ampliam as possibilidades de agir em direção ao que é importante, mesmo na presença de desconforto emocional (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Essa leitura também permite abordar o sofrimento sem recorrer a pensamentos, sentimentos ou lembranças como causas internas do comportamento ou como sinais de patologia em si mesmos. Interessa compreender as condições em que esses eventos ocorrem, as relações das quais participam e as funções que exercem. Uma autodescrição como “sou incapaz”, por exemplo, pode produzir

efeitos diferentes dependendo da história de aprendizagem, do contexto e do controle que essa relação verbal exerce sobre as ações da pessoa.

O alcance da RFT não se restringe à psicoterapia. O estudo do responder relacional também tem implicações para a aprendizagem, a formação de conceitos, o raciocínio, as relações sociais e outros repertórios humanos complexos. Como campo científico em desenvolvimento, porém, a RFT ainda demanda investigação conceitual e empírica sobre as condições de aquisição e transformação dos repertórios relacionais e sobre a extensão dos achados experimentais para contextos naturais.

Pensamento, sentimentos, cognição e linguagem não precisam ser colocados à margem de uma ciência do comportamento para que sejam estudados de maneira coerente com seus pressupostos. A RFT permite examiná-los em relação à história de aprendizagem e ao contexto em que ocorrem, oferecendo recursos conceituais e experimentais para investigar fenômenos que ocupam lugar central na experiência humana. A linguagem que permite aprender sem experiência direta, planejar o futuro e construir significados também permite que acontecimentos distantes continuem presentes em nossa maneira de responder. Compreender essa dupla possibilidade talvez seja uma das contribuições mais relevantes da RFT para o estudo do comportamento humano.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANACO, R., ZAMIGNANI, D., MARTONE, R., VERMES, J., & KOVAC, R. Psicopatologia In: HUBNER, MMC; MOREIRA, MB (Orgs.)

Fundamentos de Psicologia: Temas clássicos da Psicologia sob a ótica da Análise do Comportamento, 2012.

BANACO, Roberto Alves; ZAMIGNANI, Denis Roberto; MEYER, Sônia Beatriz. Função do comportamento e do DSM: Terapeutas analítico-comportamentais discutem a psicopatologia. *Análise do comportamento: Investigações históricas, conceituais e aplicadas*, v. 1, p. 175-191, 2010.

BECK, A. T.; RUSH, A. J.; SHAW, B. F.; EMERY, G. *Terapia cognitiva da depressão*. Porto Alegre: Artmed, 1997.

BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BOAVISTA, R. R. C. *Teoria das molduras relacionais (RFT): uma revisão de estudos empíricos*. 2013. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2013.

HARTE, C.; PEREZ, W. F.; KOVAC, R. Agir com significado: alguns insights a partir de avanços na teoria das molduras relacionais. *Boletim Paradigma*, São Paulo, v. 18, p. 5–8, ago. 2023.

HAYES, S. C., BARNES-HOLMES, D., & ROCHE, B. (Eds.). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Springer Science & Business Media, 2001.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. *Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente*. Porto Alegre: Artmed, 2021.

KOVAC, R.; PEREZ, W. F.; MEYER, S. B. Efeitos de uma metáfora na transformação de funções de estímulos: estudo piloto. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 21, n. 2, p. 150–170, 2019.

MORAES, G. J. de; ASSAZ, D. A.; OSHIRO, C. K. B. Teoria das Molduras Relacionais (RFT): apresentação para analistas do comportamento. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 25, p. 1–21, 2023.

PEDROSO, R.; SOUZA, A. N. Normal ou patológico: quando o comportamento gera sofrimento. In: SILVA, J. C. B. da; CAMPOS, F. A. A. C. (org.). *Saberes e fazeres em saúde mental: uma visão multiprofissional*. Curitiba: CRV, 2020.

PEREZ, W. F.; KOVAC, R.; ALMEIDA, J. H. de; DE ROSE, J. C. *Teoria das Molduras Relacionais (RFT): conceitos, pesquisa e aplicação*. São Paulo: Ed. Paradigma, 2023.

PEREZ, W. F.; NICO, Y. C.; KOVAC, R.; FIDALGO, A. P.; LEONARDI, J. L. Introdução à Teoria das Molduras Relacionais (Relational Frame Theory): principais conceitos, achados experimentais e possibilidades de aplicação. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, v. 4, n. 1, p. 32–50, 2013.

RODRIGUES, E. S. D. A evolução do estudo da linguagem e da cognição humana: do comportamento verbal à teoria das molduras relacionais. *Revista Tópicos*, v. 4, n. 34, p. 1-16, 2026.

SIDMAN, M. *Equivalence relations and behavior: a research story*. Boston: Authors Cooperative, 1994.

SIDMAN, M.; TAILBY, W. Conditional discrimination vs. matching to sample: An expansion of the testing paradigm. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 37(1), 5-22, 1982.

SKINNER, B. F. *Verbal behavior*. Acton, MA: Copley Publishing Group, 1957.

¹ Doutor em Psicologia. Professor do curso de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia (UNIR). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8987-844X>

² Especialista em Terapia Comportamental. Professora do curso de Psicologia da Faculdade da Amazônia. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4922-3004>

³ Doutoranda em Psicologia – PSSP/PUC-GO. Professora do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás). ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1130-2035>