UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FRANCISCO DE ASSIS EVANGELISTA JÚNIOR

**ANSIEDADE: UMA LEITURA NA PERSPECTIVA DA TEORIA DE ACEITAÇÃO E
COMPROMISSO (ACT)**

JUAZEIRO DO NORTE – CE
2024

FRANCISCO DE ASSIS EVANGELISTA JÚNIOR

**ANSIEDADE: UMA LEITURA NA PERSPECTIVA DA TEORIA DE ACEITAÇÃO E
COMPROMISSO (ACT)**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Marcos Teles do Nascimento

ANSIEDADE: Uma leitura na perspectiva da Teoria de Aceitação e Compromisso (ACT)

Francisco de Assis Evangelista Júnior¹
Marcos Teles do Nascimento²

RESUMO

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é uma terapia contextual desenvolvida a partir da Teoria das Molduras Relacionais e tem como objetivo desenvolver flexibilidade psicológica. Este artigo explora a ansiedade sob a ótica da Teoria de Aceitação e Compromisso (ACT) focada na aceitação de experiências aversivas e na ação comprometida com valores pessoais. A pesquisa bibliográfica narrativa revela que a ACT oferece uma forma inovadora de lidar com a ansiedade, ajudando os indivíduos a entrar em contato com eventos aversivos e a desenvolverem estratégias de enfrentamento baseadas na aceitação, desfusão (distanciamento dos pensamentos) e construção de valores. A ACT, junto com técnicas de mindfulness, facilita a aceitação contextual para promover mudanças terapêuticas. O resultado foi que a ACT desenvolve seu olhar para ansiedade como algo a ser enfrentado com ações cujo compromisso seja coerente com os valores individuais de maneira que, a fuga de eventos aversivos, vai acarretar maior dano e aumentará a dor do sujeito tendo como consequência uma vida pouco significativa, com maior sofrimento e uma produtividade ineficiente.

Palavras-chave: Ansiedade. Terapia de Aceitação e Compromisso. Evitação experiencial.

ABSTRACT

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a contextual therapy developed from Relational Frame Theory and aims to develop psychological flexibility. This article explores anxiety from the perspective of Acceptance and Commitment Theory (ACT), which focuses on the acceptance of aversive experiences and action committed to personal values. The narrative literature search reveals that ACT offers an innovative way of dealing with anxiety, helping individuals to get in touch with aversive events and develop coping strategies based on acceptance, defusion (distancing from thoughts) and building values. ACT, together with mindfulness techniques, facilitates contextual acceptance to promote therapeutic change. The result was that ACT develops its view of anxiety as something to be faced with actions whose commitment is consistent with individual values, so that fleeing from aversive events will cause greater damage and increase the subject's pain, resulting in a life that is not very meaningful, with greater suffering and inefficient productivity.

Keywords: Anxiety. Acceptance and Commitment Therapy. ACT.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: assisjunior.psi@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: marcosteles@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Reportagem veiculada na CNN Brasil apontou recentemente que mais de 26% dos brasileiros sofrem com ansiedade. Este é um problema que só tem preocupado, e pesquisa realizada sobre prevalência de ansiedade feita com uma amostra de 1.953 (Costa; Branco; Vieira; Souza; Silva. 2019) mostrou que 27,4% sofriam com Transtorno de Ansiedade. É importante diferir a ansiedade em si do transtorno, pois pensamentos de medo e antecipação é inerente ao ser humano, mas o problema é quando há prejuízos clinicamente significativos, a ACT tem uma maneira inovadora de perceber a ansiedade e esse trabalho tem a pretensão de elucidar tal visão.

A APA (American Psychological Association – Associação Americana de Psicologia) através do O DSM 5-TR (Manual de Transtorno Diagnóstico 5 Texto Revisado) especifica vários tipos de Transtorno de Ansiedade cuja característica de medo, ansiedade exagerada ou desmedida e distúrbios relacionados ao comportamento são comuns. Esta é uma forma de compreender sobre a ansiedade enquanto adoecimento que, segundo o DSM-5-TR, se caracteriza pelo medo despertado por um perigo real ou percebido, que resulta em antecipar situações futuras ativando o sistema de luta ou fuga natural do ser humano, sendo a fuga de contextos aversivos realizada com mais frequência, o estado de vigilância, a rigidez muscular e comportamentos cautelosos e evitativos, porém o olhar do DSM-5-TR não é a única maneira que o fenômeno da ansiedade pode ser observado. Nesse ensejo, esse artigo traz a Terapia de Aceitação e Compromisso sobre as críticas a esse modelo trazendo uma proposta de olhar mais amplo, apresentando a perspectiva sobre o desenvolvimento da flexibilidade e rigidez psicológica.

Na Teoria das Molduras Relacionais, o processo chamado rigidez psicológica se caracteriza pelo esforço de evitar pensamentos e sentimentos negativos por experiências difíceis quando elas ocorrem e quando nos lembramos delas (Hayes, 2023, p.29), ou seja, o indivíduo diante de uma situação aversiva evita lidar com a situação, com o tempo pode generalizar para contexto que seria necessário encarar a situação aversiva para desenvolver repertório de enfrentamento, por exemplo, ao realiza uma prova o sujeito pode ter um resultado indesejado em que pensamentos de autodepreciação podem aparecer, o indivíduo tenta de alguma forma esquecer ou se distrair com outra situação, dessa forma, evitar ter contado com a experiência do fracasso podendo abandonar a preparação para evitar outro revés.

A ansiedade enquanto adoecimento, é uma condição que atinge muitas pessoas na contemporaneidade, a ACT difunde seu olhar para um contexto mais amplo do cotidiano do ser

humano, não encara a vida como um conjunto de pedaços patogênicos isolados para serem tratados ou que, para resolver problemas é necessário, simplesmente, pensar positivos, mas sim, “como um processo a ser vivido” (Hayes, 2023, p. 32). Tentar evitar a dor vai apenas amplificar a condição hostil e, com o tempo, pode se tornar algo traumático fazendo o indivíduo abandonar a experiência de vida trabalhando num ciclo vicioso de evitar a dor deixando de lado a experiência do ser.

Então, discutir formas para que o indivíduo possa se lançar na experiência de vida é crucial, e a ACT apresenta um modelo unificado buscando estratégias de mudanças contextuais e experienciais de modificação do comportamento cujas categorias se baseiam em aceitação, mindfulness e valores (Hayes, 2022) que tem apresentados grandes resultados utilizando a aceitação, no sentido de desvelar a questão relativa a eventos aversivos, em outras palavras, compreendendo o empenho vigoroso e consciente de contextos e situações construídos de maneira ontológica abandonando tentativas passivas de lidar com a busca da mudança na relação do indivíduo com a ansiedade. Mindfulness sendo um conceito vindo do Oriente que significa “atenção plena” que permite ao sujeito abandonar lentes rígidas para observar contextos de formas mais amplas e flexíveis para construir a vivência baseada em valores que seria como “qualidade de ações escolhidas que nunca serão obtidas como um objetivo, mas podem ser representadas momento a momento” (Hayes, p. 43), por exemplo, agir honestamente ou relacionar-se amavelmente.

Nessa perspectiva, este trabalho buscou elucidar conceitos da Teoria de Aceitação e Compromisso a fim de compreender sobre a ansiedade enquanto processo clínico. Ademais, enquanto objetivos específicos, busca-se apresentar conceitos centrais da Terapia de Aceitação e Compromisso; bem como expor manejos aplicados pela ACT para as demandas de ansiedade, lembrando do contexto transdiagnóstico para que a ansiedade seja tratada através do contexto de vida do indivíduo resultando em tratamento mais efetivo.

2 METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica que, de acordo com Gil (2002), consiste na busca por informações em livros e artigos. A pesquisa bibliográfica é fundamental, uma vez que possibilita ao pesquisador explorar diversos fenômenos de forma mais abrangente do que se fosse investigá-los diretamente. Assim, a presente pesquisa procura explorar as contribuições da Terapia de Aceitação e Compromisso – ACT para o tratamento do transtorno de ansiedade.

O artigo aqui apresentado, caracteriza-se ainda como um estudo de natureza exploratória e abordagem qualitativa. Segundo Gil (2002), pesquisas exploratórias têm como fundamento conhecer e debruçar-se sobre um tema em específico, tornando o assunto mais viável para a compreensão de estudo, construindo hipóteses e argumentos, possibilitando novas formas de entendimento. Com análise de dados qualitativa, Gil (2006) coloca que esses são estudos que envolvem a obtenção de informações por meio de observação, relatos, entrevistas, entre outras formas, que acontecem através de uma interação entre o mundo e o sujeito.

A base de dados escolhida foi a Scielo com o intuito de encontrar arquivos que articulem o tema, e também foram utilizados de repositórios institucionais publicados no Brasil listados que correspondem ao campo de referências deste trabalho. Como critérios de exclusão foram descartados publicações que não abordam a terapia de aceitação e compromisso, bem como periódicos publicados há mais de 20 anos. Já para critérios de inclusão foram escolhidos materiais publicados no Brasil sobre Terapia de Aceitação e Compromisso nos últimos 20 anos, localizando narrativamente os conceitos que estão diretamente ligados ao tema deste trabalho.

Para o desenvolvimento dessa pesquisa a análise percorreu a investigação narrativamente atravessando conceitos estabelecidos baseados em evidência através de outras pesquisas consolidadas no campo abordado usando as palavras-chave “ansiedade e ATC”, “ansiedade e terapia de aceitação e compromisso”, “transtorno de ansiedade e terapia de aceitação e compromisso”.

3 CONTEXTO HISTÓRICO DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO

A Terapia de Aceitação e Compromisso se fundamenta, segundo Steven Hayes (2022), no contextualismo funcional que “visa à predição e à influência do comportamento com precisão, escopo e profundidade”, dessa forma, a essência funcionalista de Skinner no seu behaviorismo radical é ampliado (Barbosa, Murla, 2014, p.37). A teoria dos quadros relacionais também tem forte influência no desenvolvimento da ACT, esse contexto foi sendo construído ao longo da evolução e do avanço nas pesquisas no campo da psicologia.

O Behaviorismo começou com Watson considerando os eventos visíveis publicamente e adotando a visão monista, Skinner veio depois amplificando o panorama comportamental para eventos de natureza privada e pública dando ênfase aos eventos de natureza pública. Essa é a primeira fase da construção das chamadas terapias comportamentais. Nesse mesmo período foram utilizados vários estudos experimentais que foram importantes, sobretudo para aquele momento histórico que a Psicologia começava a dar seus passos, mas também restringiu questões

menos concretas do ser humano (Barbosa; Murla, 2014). Em outras palavras, questões mais complexas do organismo vão além do paradigma estímulo-resposta.

A segunda onda das terapias comportamentais se concentrou na mudança do conteúdo dos pensamentos e sentimentos mantendo o fundamento da validação empírica (Barbosa; Murla, 2014, p.36), contudo, gerou severas limitações. Alguns autores, incluindo o Hayes (2013), acreditam que a Teoria Cognitiva Comportamental nesse período teria sido uma resposta inapropriada para as lacunas deixadas pela terapia comportamental.

As terapias comportamentais de terceira geração (Saban, 2015) ou terceira onda, reinicia os desafios da primeira onda não deixando de lado a cognição, porém, o conteúdo das sensações, sentimentos e pensamentos através do contexto submetido foi alvo dessa nova fase que se baseia em cinco princípios (Hayes, 2011 *apud* Barbosa; Murla, 2014, p.36); “métodos e princípios contextuais” se fundamenta no contexto e observação da função desenvolvida pelos eventos psicológicos; “repertório complexo e flexível” que caracteriza-se pela eficiência de métodos aplicados a fatores sindrômicos; “adequação a clientes e clínicos” buscando unir modelos os quais são comuns no modo de caracterizar o ser humano; “interação com outras vertentes da Teoria Cognitivo-Comportamental” utilizando de estudos os quais contribuíram para elaboração de técnicas com resultados promissores e eficazes; “Consideração de temas complexos” que aborda questões como valores, identidade e até espiritualidade (Barbosa; Murla, 2014).

Então, a ACT faz parte na terceira geração das terapias comportamentais trazendo conceitos como o hexágono de flexibilidade psicológica e começou com outro nome, *distanciamento compreensivo*, como era conhecida nos anos 70 e 80 do século XX, e o desenvolvimento seguia por estudos os quais dedicaram-se ao papel da linguagem no início, persistência e também no tratamento de comportamentos adocedores. Com o passar do tempo, os estudos indicaram que os modelos comportamentais da cognição, bem como as abordagens cognitivas naquele período, não apresentaram a eficiência esperada (Zette, 2005 *apud* Barbosa; Murla, 2014).

Em 1985, a Teoria dos Quadros Relacionais -TQR foi produzida e apresentada no Brasil com ênfase no aperfeiçoamento do Behaviorismo Radical através da descoberta da equivalência de estímulos por Sidman (Perez; Kovac; Almeida; Rose, 2022), a linguagem e cognição também foram vertentes cujos estudos foram muito evidenciados utilizando-se de estratégias de mudança contextual e experiênciais.

Nesse segundo momento, em que os fundamentos da Teoria do Hayes vinda posteriormente da Teoria dos Quadros Relacionais, houve um distanciamento com a Teoria

Cognitiva Comportamental Clássica, nesse período houve a mudança do nome de *distanciamento compreensivo* para a, até hoje conhecida como, Teoria de Aceitação e Compromisso – ACT. Aqui se faz necessário esclarecer a pronúncia do nome, não é A-C-T, ou seja, não é uma sigla, mas sim um verbo que no inglês seria “agir” (Hayes, p.13, 2022), pois é uma “terapia de liderança” (Saban, 2015).

Por fim, a Terceira onda das terapias contextuais foi marcada pela publicação do livro *Terapia de Aceitação e Compromisso: Uma Abordagem Experimental à Mudança do Comportamento* (Hayes; Rtrsoahl; & Wilson, 1999). Desde então, essa abordagem baseada na TQR tem aprofundado seus estudos para que o indivíduo tenha qualidade de vida aprendendo a lidar com conflitos, a ACT defende que a saúde é resultado da flexibilidade psicológica frente a eventos encobertos, para ilustrar a flexibilidade psicológica o Hayes cria o hexágono da flexibilidade psicológica mostrando aspectos como aceitação, desfusão cognitiva, eu como contexto, ações com compromisso, valores e atenção ao momento presente. Para avançarmos na compreensão da ansiedade na perspectiva da ACT, nos próximos capítulos serão abordados processos clínicos psicológicos.

4 ANSIEDADE E SEUS PROCESSOS CLÍNICOS PSICOLÓGICOS

A Associação Americana de Psicologia (em inglês American Psychological Association – APA) classifica vários transtornos de ansiedade, por exemplo transtorno de ansiedade não especificado, transtorno de ansiedade especificado, transtorno de ansiedade social e outros, em que os pontos em comum vão ser as características de medo, aflição excessiva relacionando com outras perturbações comportamentais tendo como o “medo mais frequentemente associado a surtos de excitação” (DSM 5-TR, p. 216). A rigidez e tensão muscular, estado de vigilância constante e preocupação em relação ao futuro com prejuízos clinicamente significativos são estímulos que acionam o mecanismo de fuga ou luta no cérebro, tais sintomas, segundo a APA, são atenuados por muitos indivíduos através da “evitação generalizada”.

Importante mencionar que a ansiedade em si, é um processo comportamental inerente ao ser humano construído ao longo da evolução que permitiu a sobrevivência da espécie até aqui. Caso não existisse ansiedade, provavelmente, a capacidade de análise de cenário futuro seria prejudicado, o medo não alertaria para os perigos iminentes e o indivíduo se lançaria em atividades das quais a morte seria a consequência, Transtorno de ansiedade se caracteriza por comportamentos rígidos e ineficazes de esquiva diante de experiências tidas como indesejadas

ou dolorosas. Então, antecipar alguns cenários faz parte de uma linguagem que também fez parte do sucesso da espécie (Hayes, 2022, p. 42).

A ACT percebe a ansiedade como sendo “uma resposta normal a um baixo desempenho ou humilhação” (Hayes, 2022, p. 45), ou seja, o indivíduo frente a uma expectativa baixa de ou humilhação aumenta o nível de ansiedade que é revivida através da linguagem. Nesse sentido, esses problemas acontecem porque o sujeito pode resgatar a situação aversiva a qualquer momento através das relações verbais. Segundo a Teoria das Molduras Relacionais, os seres humanos tem a capacidade de estabelecer relações baseando-se em muitas relações arbitrárias (Hayes et al., 2001).

A Teoria das Molduras Quadros Relacionais vai chamar o processo do exemplo anterior de relações de equivalência. A cor do campo de treinamento interno pouco importa a nível da qualidade do treinamento, assim como do desenvolvimento dos atletas, porém a cor assume uma importância selecionada arbitrariamente que pode ser aprendida a partir de várias perspectivas, entendendo que “se A é igual a B, e B é igual a C, então podemos saber com certeza que A é igual a C” (Rose; Perez; Almeida, 2022, p. 35), esse construto faz parte da natureza da linguagem humana.

Por exemplo, quanto ao que chamamos de “asa”, a asa de um besouro, a de um avião e a de um pássaro são diferentes entre si, mas como estrutura são usadas para voar, então a relação de voar é feita. Logo todas são asas, certo? Não necessariamente, pois o ser humano pode pagar um papel e desenhar uma asa, ela não está sendo feita para voar porque não tem capacidade para isso, pois está num papel. Na cidade do Crato, tem um monumento conhecido como a “asa”, é feito de ferro e cimento tem um formato simbólico de uma asa mesmo sendo diferente visualmente da asa de um besouro.

Outro exemplo pode ser quando o sujeito tem que apresentar algum trabalho e sofre como medo do julgamento do público, o indivíduo tenta ao máximo adiar a apresentação pelo medo do fracasso resultando em mais ansiedade pois as milhares de possibilidades de fracassar serão especuladas por seus pensamentos. Já se apresentasse logo o trabalho o resultado estaria dado, ou seja, o contato com a experiência seria feito, e mesmo com o fracasso o indivíduo saberia aonde errou tendo noção do que de fato ocorreu para melhorar nas próximas apresentações.

4.1 Relações Verbais

As relações verbais podem ser feitas a nível comportamental buscando resolução de problemas. Para isso, Hayes expõe três conjuntos de relações simples em que o indivíduo pode refletir sobre o futuro, estabelecer planejamentos e comparar resultados. Esses conjuntos são eventos e seus atributos, tempo e/ou contingência e avaliação que são capazes de gerar sofrimento humano.

Os eventos e seus atributos marcados ao longo da vida tem nome, dessa maneira, o sujeito pode acessar a memória com facilidade, ruminar pensamentos decorrentes de experiências de um evento específico e atribuir consequências catastróficas mesmo nunca tendo vivenciado, por exemplo, lembrar de um evento traumático e descrevê-lo pode resultar em choro, ou ter medo de facas porque sabe que elas podem cortar mesmo que nunca tenha se cortado.

Quando se fala em contingência, tecnicamente é “a probabilidade de um evento que pode ser afetado ou causado por outros eventos” (De-Farias *apud* Catarina, 1979, p. 34) e está vinculado a relação temporal na visão de Hayes, eventos ruins são capazes de aparecer em pensamento, despertar sensação de medo mas que, na realidade, raramente vão ocorrer. O efeito da imaginação de eventos ruins compromete o bem estar do sujeito desencadeando uma experiência de vida verbal voltada para o passado ou idealizando o futuro.

Esses conjuntos são inerentes ao ser humano e usados para solucionar problemas, ou seja, quando existe um problema externo a linguagem verbal atuará para fazer conjecturas, comparações, avaliações com a finalidade de desenvolver uma solução, todavia, quando o problema é interno, os entrelaçamentos ficam mais complexos resultando em sofrimento. “Os humanos sofrem, em parte, porque são criaturas verbais” (Hayes, 2022, p. 39). As mesmas habilidades fundamentais do humano que criam sofrimento fazem parte da condição humana inevitavelmente, melhor dizendo, não tem como escapar do sofrer.

Como já foi dito anteriormente, quando existe um problema, os conjuntos de relações verbais ajudam a resolver. Mas quando o sujeito não gosta de algo, a estratégia é se livrar ou agir de uma maneira que a sensação gerada pelo estímulo aversivo não seja produzida, então, há um afastamento desse tipo de estímulo.

4.2 Evitação Experiencial

Segundo Hayes (2022) identificar que os comportamentos de evitação experiencial não tem eficácia pode ser um processo muito difícil. O autor discorre sobre algumas razões pelas quais tais comportamentos não funcionam com efetividade, mas que acabam sendo aprendidas ao longo do tempo.

Estar no controle pode funcionar em outras áreas da vida, como finanças por exemplo, na realização de um orçamento sobre quanto vai gastar em uma viagem, despesas da casa ou planejamento de algum empreendimento, sendo necessário o controle das finanças para o sucesso dessas ações. Todavia, ao tentar estar no controle dos eventos internos assume-se, enganosamente, a ideia de que controlar os processos internos garantirá o “sucesso”.

Pela vivência em diversos contextos o indivíduo é condicionado a achar que controlar sentimentos e pensamentos é possível. Esse comportamento pode ser reforçado na infância quando pais mandam os filhos pararem de chorar ou quando a cultura machista espalha a falácia de que homens não choram e não devem ter medo. Compreende-se erroneamente como se pensamentos e sentimentos fossem interruptores de uma lâmpada que pode ser ligada ou desligada a qualquer momento de acordo com a vontade do sujeito.

Ao longo da vida existe um bombardeio midiático de que para ser feliz é preciso afastar-se de “experiências privadas difíceis” (Hayes, 2022, p.51). Uma propaganda de um carro é comumente relacionado a atitudes moralmente aprovadas e emparelhadas com bons sentimentos como alegria, satisfação e aventura, mesmo que para comprar o carro seja necessário o sacrifício de pagar intermináveis parcelas, ou que a única aventura que a pessoa vai ter no carro é se deslocar de casa para o trabalho, sem mencionar possíveis adversidades que possam ser acompanhadas por emoções consideradas como “negativas”.

A ilusão que é passada no decorrer da vida é a de que é possível controlar os pensamentos. A curto prazo essa tentativa pode funcionar e culminar facilmente na compreensão de efetividade. Hayes (2022) exemplifica usando um indivíduo que tem sentimentos de inutilidade e para a compensação desse sentimento torna-se viciado em trabalho para provar a si mesmo que não é inútil.

Porém, “se você tem sentimentos dolorosos e deliberadamente os suprime, qualquer coisa que você fizer para compensar o fato de se sentir mal consigo mesmo pode lembrá-lo que ‘No fundo, há algo de errado comigo’” (Hayes, 2022, p. 51). Geralmente, quem é viciado em trabalho tem recompensas, talvez um salário melhor que a maioria, mas internamente, por trás

da suposta calma, o sentimento ainda está lá, envelopado de maneira que ninguém possa ver o que ocorre intimamente, gerando sofrimento.

4.3 Inflexibilidade Psicológica ou restrição no repertório gera psicopatologias

O modelo de psicopatologia para o Hayes (2022) se configura em seis aspectos, sendo um deles a evitação experiencial, já mencionada anteriormente. Os outros aspectos são fusão cognitiva, atenção inflexível, apego ao eu conceitualizado, inanição (impulsividade ou ainda evitação persistente), falta de contato com valores escolhidos e atenção inflexível.

A fusão cognitiva se caracteriza pela “tendência dos seres humanos de serem fisgados pelo conteúdo que estão pensando, de modo que elas prevaleçam sobre outras fontes úteis de regulação comportamental” (Hayes, 2022, p. 33). Nesta definição, o pensamento também inclui-se palavras, gestos, sinais, imagens, ou seja, qualquer relação verbal cujo teor é simbólico e que, inevitavelmente, vai interferir de maneira ativa nas atitudes frente ao ambiente.

O foco implacável no passado ou futuro atrapalha a vivência do momento presente. Consequentemente, a abertura para novas possibilidades e rearranjos cognitivos são comprometidos pela atenção inflexível reduzindo ações as quais possibilitam olhar o problema de forma produtiva e coerente com condições mais assertivas.

O eu conceitualizado conserva o comportamento, isso pode servir para o bem ou para o mal, pois através da história se conhece os outros e a si mesmo. Conceitos rígidos formam defesas bem montadas e armadas contra qualquer tipo de vulnerabilidade, negando cada avanço de mudança, dirigindo-se para reafirmações dessas defesas. Para o bem, é que o sujeito constrói proteção por um motivo e tais proteções podem ser sustentações importantes em momentos específicos.

A impulsividade tem benefícios de curto prazo, se entregando a padrões comportamentais superficiais que podem ser descompromissados com seus valores, deixando de lado construções significativas que levam tempo, esforço, energia que trazem satisfação e senso de realização “as pessoas podem perder o contato com o desejam na vida” (Hayes, 2022, p. 38).

Falta de clareza com os próprios valores gera confusão, improdutividade e ausência de objetivos claros de vida. Dessa forma, metaforicamente, o sujeito fica sem ações alinhadas aos seus valores, não assumindo compromissos consigo mesmo, tomando decisões pouco assertivas quando se trata de objetivos de vida.

5 A TERAPIA DA ACEITAÇÃO E COMPROMISSO E A FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA NO PROCESSO DE PSICOTERAPIA

A Terapia de Aceitação e Compromisso visa mobilizar a flexibilidade psicológica para que o sujeito conduza sua vida baseada em valores entrando em contato com a experiência, sentimentos e pensamentos, para isso, utiliza como modelo o hexágono da flexibilidade psicológica, cujas pontas representam processos positivos psicológicos que a terapia busca investigar, modelar e apoiar a fim de fomentar habilidades de flexibilidade e abertura psicológicas (Hayes, 2022, p.49).

Processos de aceitação, desfusão e tomada de perspectiva flexível (eu-como-contexto) estão ligados a procedimentos de *mindfulness* e aceitação. Já os processos de atenção flexível ao momento presente, valores e ação comprometida estão relacionados a procedimentos de comprometimento e mudança de comportamento (Hayes, 2022, p. 31) criando contextos que permitem experienciar a diminuição das funções negativas. Para intervenções centrais (Hayes, 2008) usam aceitação, desfusão cognitiva, estar presente, eu como contexto, valores, ações e compromisso visando desenvolver flexibilidade psicológica.

Um termo que pode gerar confusão na ACT é a “aceitação”, que pode ser confundida com conformidade, falta de ação ou resignação, mas é o oposto disso. O termo “ACT” vem de “agir” (Hayes, 2022), assim, aceitação está relacionada com o envolvimento ativo, ou seja, “estar disposto” que é diferente de “controle com esforço” (Hayes, 2022, p. 61).

Nas palavras do Hayes (2022), aceitação é “o ato de abraçar plenamente nossa experiência pessoal em uma condição de poder e não de vitimização”, assumindo comportamentos gentis e amorosos consigo mesmo com o objetivo de estabelecer abertura para a vitalidade do momento, movendo-se efetivamente para o que mais valoriza.

Desfusão é um recurso significativo e um dos mais exclusivos da ACT que objetiva diminuir o apego ou a credibilidade do pensamento, deixando de lado mudanças abruptas na frequência dos pensamentos ansiogênicos. Tecnicamente, Hayes afirma que “desfusão” se caracteriza pelo “processo de criação de contextos não literais, nos quais a linguagem pode ser vista como um processo relacional ativo, contínuo, processo relacional de natureza histórica e presente na atualidade” (Hayes, 2022, p. 41), sendo um dos pontos para intervir em casos de transtorno de ansiedade.

Uma técnica usada nesse âmbito consiste em possibilitar que o indivíduo observe o pensamento negativo de fora, ou seja, se desfusionado do evento interno, com imparcialidade,

repetindo em voz alta para que o evento aversivo vá perdendo significado e reste apenas um som desprovido de sentido, tornando o carácter traumático que gera sofrimento menos presente frente ao estímulo aversivo. Em casos de ansiedade, tal técnica promove a dessensibilização do estímulo, pois possibilita o indivíduo entrar em contato com o conteúdo tornando ele menos ansiogênico ao passo em que permite que o sujeito tenha flexibilidade psicológica quanto a quem ele é e quanto ao evento interno ao qual está sendo desfusionado.

Para ser capaz de defusionar, o eu como contexto tem um papel considerável, é aqui que a Teoria dos Quadros Relacionais estabelece mais um ponto de influência, a TQR apresenta as molduras fundamentais para a tomada de perspectiva (Hayes, 2022), as quais expandem a consciência do indivíduo de forma transcendental e espiritual conectando a empatia, compaixão e autocompaixão. Essas molduras são “eu *versus* você, aqui *versus* lá e agora *versus* depois” (Hayes, 2022, p.43).

As molduras mencionadas estabelecem a maneira de como o indivíduo desenvolve um sistema para enxergar o mundo a partir de uma perspectiva sua, e observa que é uma perspectiva discrepante da maneira de como o outro tem o olhar sob a mesma realidade. Em outras palavras, observar a realidade com o olhar do “eu-aqui-agora” (Hayes, 2022, p.43) é diferente do olhar do “você-lá-depois” (Hayes, 2022, p.43).

Estes processos de aceitação e desusão correspondem ao pilar de abertura da ACT porque promovem a abertura, nesse sentido podem ser usadas metáforas ou outra abordagem que corresponda ao desenvolvimento desta abertura, porque não tem como trabalhar de forma efetiva sem lidar com a inflexibilidade psicológica (Hayes, 2022). Lógico que o processo terapêutico não é linear, muito menos isolado, dito isso, direcionar esforço terapêutico para que este pilar seja construído resultará em ações mais efetivas e viabilizará mudanças significativas.

O pilar do estado consciente está inserido sobre dois aspectos, atenção flexível ao momento presente e tomada de perspectiva flexível (eu-como-contexto) (Hayes, 2022). Neste pilar o objeto é expandir a atenção para que o eu como contexto seja encarado de maneira mais ampla, fluida e flexível do ponto de vista do aqui e agora, ou seja, é estimulado, modelado e apoiado a consciência com o momento presente. Para isso, a relação terapêutica é fundamental e precisa ter um alto grau de conscientização para que o “terapeuta esteja consciente da consciência do cliente” (Hayes, 2022, p. 48), dessa forma, evitará erros e fazendo intervenções de acordo com o tempo de cliente e para o cliente.

Por fim, o que caracteriza o terceiro pilar são valores e ações que o terapeuta ajuda a modelar. Valores são importantes para guiar as decisões e intervenções possíveis na vida do cliente porque estão ligados ao autodirecionamento e propósito. Vale observar que

autodirecionamento não é realização de metas sociais, inclusive, realizar metas sociais apenas para agradar ao público ou ciclo social é uma excelente maneira de fracassar.

Os valores são as peças fundamentais da ACT “porque a verdade e a utilidade da ACT dependem deles” (Hayes, 2022, p. 44). Por isso, conhecer os valores do sujeito auxilia no entendimento de quais arranjos psíquicos estão sendo alimentados e porque estão resultando em ansiedade. Hayes define valores como “qualidades escolhidas de ser e fazer” (Hayes, 2023, p. 44). Essa definição não tem a ver com realizar por sentir-se em débito com algo, alguém ou o mundo e sim com decisões, escolhas, autodirecionamento e propósito por meio de construção flexível de um contexto interno e externo que norteia o caminho para uma vida baseada em valores.

Em síntese, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) proporciona o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, essencial para uma vida orientada por valores por meio de processos como aceitação, desfusão, e tomada de perspectiva flexível, a ACT permite que os indivíduos naveguem suas experiências com mais abertura e resiliência. Hayes (2022) destaca a importância de abraçar nossa experiência pessoal de forma fortalecedora, promovendo uma relação gentil e amorosa consigo mesmo. A ACT não apenas reduz a ansiedade, mas também facilita um engajamento mais profundo e significativo com o momento presente, reforçando o compromisso com ações alinhadas aos valores pessoais. Assim, a ACT emerge como uma ferramenta terapêutica fundamental para a promoção de uma vida plena e autêntica, onde a flexibilidade psicológica atua como o alicerce para o crescimento e a realização pessoal.

5.1 Contexto de vida social atual

O mundo moderno, de maneira geral, traz facilidades para se comunicar se comparado aos anos 80, por exemplo. Contudo, um cérebro analógico ainda não consegue acompanhar a velocidade e os desafios de uma época digital. Tudo está mais veloz, pegar um carro ou pedir comida por aplicativos, mas a sensação é de que o tempo é cada vez menor.

Talvez isso seja explicado pelas muitas horas do dia que o smartphone é protagonista e as interações humanas presenciais ficam em segundo plano. O mundo luxuoso, belo e sem sofrimento apresentado nas redes sociais está nas mãos de muitas pessoas, corroborando na aceleração de pensamentos e fomentando o desenvolvimento da ansiedade. É comum nas redes sociais a vida perfeita, a foto perfeita, em contrapartida há uma realidade cheia de desafios

emocionais negados. Hayes (2022) acredita que isso acontece porque o ser humano moderno não enfrenta os desafios pertinentes à experiência humana.

Existem pessoas que se adaptam ao contexto de vida e conseguem avançar em sua vida profissional, social e pessoal mesmo com os desafios impostos pela cultura atual e pelo próprio contexto individual de vida, sem desenvolver patologias (Hayes, 2023, p. 20). Todavia, existem pessoas que não obtêm sucesso, que paralisam diante de ansiedade. Para o Hayes força não significa ser capaz de pensar positivo, mas sim ser hábil na utilização do pensamento, abrir espaço para as emoções consideradas como negativas (medo, ansiedade, vergonha, entre outras). “Responder com sabedoria exige que você esteja aberto ao valor e permita a vulnerabilidade” (Hayes, 2023, p. 25), essas características são possibilitadas pela flexibilidade psicológica.

5.2 Flexibilidade Psicológica

Os comportamentos antigos já presentes no repertório comportamental são mais estabelecidos do que comportamentos novos que precisam ser inseridos no repertório, por isso, é difícil mudar. Contudo, a flexibilidade psicológica “capacita a aceitar e viver como desejamos com nossa dor, quando ela existir” (Hayes, 2023, p. 28), ou seja, a solução não consiste em negar, negligenciar ou trocar pensamento negativo por positivo que a saúde mental virá, mas sim, estar disposto a enfrentar o contexto para criar novos repertórios e reforçá-los.

Tecnicamente, Flexibilidade Psicológica é:

“A capacidade de sentir e pensar amplamente, de participar voluntariamente da experiência momentânea, de orientar sua vida ao que realmente importa e, assim, desenvolver hábitos que lhe permitem viver de acordo com seus valores e suas ambições. Trata-se de aprender a não se afastar do que é doloroso, mas de se direcionar a seu sofrimento a fim de viver uma vida repleta de significado e propósito.” (Hayes, 2023, p.27)

Quando o Hayes fala sobre “não se afastar do que é doloroso” (2023, p. 27), significa seguir a direção do que é desconfortável e conseguir enxergar a inquietude com uma perspectiva ampliada, interessante e amigável do fenômeno. Geralmente, os eventos que causam dor tem significado importante na vida do sujeito. Caso haja o afastamento completo do fenômeno aversivo o cliente não saberá criar repertório comportamental efeito para lidar com ele.

A capacidade de agir, viver e aceitar a dor é construída através da flexibilidade psicológica, ao mesmo tempo este conceito deixa o indivíduo desprovido de controle do evento

aversivo, encarando a dor não como um problema a ser resolvido, mas como uma experiência a ser vivida. Nessa perspectiva, a sensação de cabo de guerra, ou seja, de estar brigando e lutando contra um inimigo na busca de resolver o problema da dor, é abandonada. Metaforicamente, podemos comparar a dois rapazes combinaram um briga ao terminar a aula, mas um deles simplesmente decidiu não comparecer.

Ser flexível não significa ser condescendente e abrir mão da ação, ao contrário, porque direcionar esforços rumo a uma vida significativa baseada em valores pode ser doloroso. Alguém que tem ansiedade social precisará entrar em contato com as pessoas para conseguir construir habilidades e competências de forma que a ansiedade não seja motivo para evitar pessoas, necessitará estar disposto de forma aberta a experiência, apesar do incômodo que a situação poderá gerar.

Vale lembrar que, pelos estudos da ACT, no processo psicoterapia em casos de transtorno de ansiedade social é importante trabalhar as habilidades de desfusão e aceitação, assim como os valores precisarão ser trabalhados antes da exposição ao fenômeno aversivo, sempre fundamentadas em uma boa vinculação terapêutica. Ademais, é necessário fazer um gradiente de exposição que seria enumerar eventos menos aversivos para eventos mais aversivos, desse forma, o cliente estaria se expondo de forma assertiva. Mas, inevitavelmente, momentos difíceis aparecerão, sendo fundamental o cliente não se deixar dominar por pensamentos intrusivos, ou o que o Hayes chama de “ditador interno” (2023, p. 31).

O ditador interno seria uma “voz de autocrítica e intimidadora em nossas mentes” (Hayes, 2023, p. 55), essa voz atrapalha o desenvolvimento de flexibilidade psicológica atuando para resolver problemas, bem como ser um juiz interno persuasivo e conselheiro impulsionando pensamentos rígidos que conduzem ao processo de evitação já conhecido. Exemplificando, se algo elicia ansiedade o ditador interno diria enquanto conselho para passar longe e depois apontaria isso enquanto fracasso (autocrítica). Por isso, prevalecer sobre o ditador interno é necessário, pois o indivíduo age para além da ansiedade, ou seja, o eu assume a perspectiva ainda que em meio ao caos, se entregando ao momento presente.

5.3 Mindfulness

O Steven Hayes destaca a importância dos exercícios de *mindfulness* para o tratamento do transtorno de ansiedade, assegurando que a atenção plena é uma habilidade “difícil, não porque é complicada, mas porque é indescritível” (Hayes, 2022, p. 127), que requer esforço

diário para a aquisição. A mesma ajuda na desfusão e na conexão do eu com o momento presente.

O funcionamento do *mindfulness* tem evidências neurológicas e atua na regulação da atenção, consciência corporal, regulação emocional, reavaliação, exposição e senso flexível do eu (Germer; Siegel; Fulton, 2016, p. 18). Tal processo não se resume ao modo racional e julgamento moral de certo ou errado, basta ser um observador consciente do momento presente, isso ajuda o sujeito a não se afogar na ansiedade.

Mindfulness de maneira geral é:

“Uma habilidade que nos permite ser menos reativos ao que está acontecendo no momento. Ele é uma forma de nos relacionarmos com toda experiência – positiva, negativa ou neutra -, a fim de que nosso sofrimento global diminua e nossa sensação de bem-estar aumente (Germer; Siegel; Fulton. 2016, p. 20).

Essa habilidade se conecta com algumas coisas que são necessárias para o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, pois a proposta é se desconectar do passado ou futuro, enfraquecendo o controle dos pensamentos e possibilitando a entrega ao momento mais real possível. Germer, Siegel e Fulton (2016) até mencionam um trecho escrito pela autora Gertrude Stein (1022/1993, p. 187), que diz “Uma rosa é uma rosa é uma rosa é uma rosa”, para exemplificar a desconexão da rosa romântica de um longo tempo para apenas uma rosa. Esse escrito corrobora com um exercício da ACT que consiste na repetição em voz alta um evento aversivo com intervalos de tempo para que o sentido seja mais plausível com a realidade.

A realidade é composta por eventos tanto prazerosos quanto dolorosos e a proposta é aceitar essas experiências (Germer; Siegel; Fulton. 2016, p. 177). Aceitar é indispensável para a mudança, mas também não pode ser camuflada, ou seja, estar presente só no discurso. É necessário que seja um processo vivido internamente. Portanto, no caso da ansiedade, é necessário “acolher uma dificuldade e enfrentá-la através do corpo. (Germer; Siegel; Fulton. 2016, p. 178). A ACT nos incentiva a viver uma vida ainda que com ansiedade. A ansiedade é um componente da vida, mas não a vida em si. Uma vida precisa ser valorada e comprometida com aquilo que é individual e inegociável.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ansiedade é um tema importante no contexto atual devido às várias transformações tecnológicas ocorridas nas últimas décadas que aceleraram a percepção da vida. Talvez isso explique o aumento de sujeitos com o transtorno de ansiedade.

O medo é algo presente na vida de todos, seja pela sensação de insegurança do mundo externo ou pela inabilidade de enfrentar o que temos que enfrentar, por isso, a escolha da Terapia de Aceitação e Compromisso é fundamental para ampliar repertório frente a experiências de ansiedade resultando numa maior flexibilidade psicológica. Conceitos como aceitação, que consiste na disposição para se engajar no sentido de saber o que o medo tem a dizer sobre nós, pode ser uma atitude interessante para conviver consigo mesmo e com o mundo.

Através da aceitação o novo aparece. A capacidade cognitiva da espécie se coloca de forma tão maravilhosa para diversas coisas, como por exemplo, a comunicação. Três décadas atrás conversar com alguém vendo a face da pessoa através de uma pequena tela que cabe na palma da mão em tempo real era algo que só através da arte dos filmes de ficção científica podia se realizar. A comunicação sempre existiu e ficamos muito habilidosas na construção de novas possibilidades externas, mas as habilidades internas para exercer a função da comunicação consigo mesmo ou de expressar-se para os amigos e familiares muitas vezes deixa a desejar, necessitando de aprimoração.

Nesse século, as guerras continuam, a diplomacia fracassa e a pergunta “por que isso ainda acontece?”. Talvez tivéssemos êxito se as pessoas estivessem dispostas a enfrentar a ansiedade, ou outro processo de adoecimento, no sentido de aceitar as diferenças e reconhecer o outro como na medida que se reconhece e diferencia, deixando de estar sob controle do medo de ser dominado ou do medo de precisar dominar. Por que não usam a desfusão para se desconectar com o medo e enxergar que o outro morrer? Talvez poderíamos ter ações com compromisso no sentido de mudar ou influenciar o ambiente para que as mudanças ocorram. Mas quais são nossos valores? Olhamos muito para fora, enviamos olhar para dentro, muitas vezes nem nós sabemos.

Assim, essa foi a história que conduziu este trabalho. Metaforicamente, o indivíduo sabe se comunicar, mas pode não ser bom o suficiente nessa habilidade, e permitindo que o ditador interno tome as rédeas das ações, possibilitando que o medo tome de conta e a guerra contra si comece. Contudo, tentar evitar o contato com essa experiência é como se camuflar em um esconderijo antinuclear, com as bombas ainda lá dentro a ponto de fazer estragos em seu próprio mundo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J.; ROSE, J.; KOVAC, R.; PEREZ, W. **Teoria das Molduras Relacionais: conceitos, pesquisas e aplicações**. São Paulo – SP, Paradigma, 2022.

BARBOSA, M.; MURTA, G. Terapia de Aceitação e Compromisso; história, fundamentos, modelo e evidências. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**. Brasília. No. 3. Vol. XVI, p. 34-49, 2014.

DE-FARIAS; A. K. **Análise Comportamental Clínica: aspectos teóricos e estudos de caso**. Porto Alegre – RS. Artmed, 2010.

GERMER, Christopher; SIEGEL, Ronald; FULTON, Paul. **Mindfulness e psicoterapia**. Porto Alegre. Artmed, 2016.

HAYES, L.; CIARROCHI, J.; BAILEY, A. **O que te torna mais forte; como prosperar diante das mudanças e incertezas usado a terapia de aceitação e compromisso**. Porto Alegre. Artmed, 2023.

HAYES, S. **Uma Mente Livre; Como se direcionar ao que realmente importa, livre-se de pensamentos e sentimentos negativos**. Rio de Janeiro– RJ. Alfa Books, 2023.

HAYES, S.; HOFMANN, S. Et al. **Para Além do DSM; em direção a uma alternativa baseada em processos para diagnóstico e tratamento em saúde mental**. Novo Hamburgo - RS. Sinopsys, 2023.

HAYES, S.; SMITH, S. **Saia da Sua Mente e Entre na Sua Vida; a nova terapia de aceitação e compromisso**. Novo Hamburgo – RS. Sinopsys, 2022.

LUOMA, J.; HAYES, S.; WALSER. **Aprendendo a ACT; manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas**. Novo Hamburgo. Sinopsys, 2022.

SAPAN. **Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso**. Belo Horizonte-MG. Artesã 2015.

OSHIRO, C.; ALFREDO, T. **Terapias Contextuais Comportamentais; análise funcional e prática clínica**. Santana da Parnaíba – SP. Manole, 2021.

MOREIRA; MEDEIROS. **Princípios Básicos de Análise do Comportamento**. Porto Alegre - RS. Artmed, 2019.