

tempo de cerâmica e metálico. Ao contrário, refletem o simples fato de que os eventos podem ser avaliados como bons ou maus, dependendo da perspectiva. E, é claro, não é nenhum absurdo que uma pessoa possa ter mais de uma perspectiva. Nenhuma avaliação necessita prevalecer como no caso de um fato concreto.

(HAYES; STROSAHL; WILSON, 1999, p. 169)

Após esta metáfora, o terapeuta pode discutir os aspectos avaliativos que o cliente atribui aos eventos e a si mesmo, e como lida com eles: como descrições ou como avaliações.

Algumas ressalvas são necessárias nesta fase. A *Desfusão* deve ocorrer por parte do cliente, o terapeuta não deve convencê-lo a nada, apenas apontar as questões relevantes. O terapeuta não pode se fundir ao conteúdo do discurso do cliente. Caso isto aconteça, deve ser sincero com o cliente, e não usar de raciocínios lógicos com ele, mas apenas utilizar como exemplo a situação se contribuir para a sessão. Esta fase costuma evocar conteúdos aos quais o cliente pode ser bastante sensível. O tema é escolhido com cuidado e, a depender do cliente, evita-se o uso de várias metáforas, somente uma ou duas que o indivíduo melhor compreenda (é aconselhável a utilização de metáforas usadas anteriormente seguindo o intuito do tema). A(s) metáfora(s) escolhida(s) permeia(m) inclusive a discussão dos exercícios.

Os indícios de que o cliente está pronto para prosseguir na terapia é quando este relata antigos eventos encobertos aversivos como não tão aversivos, e quando se torna capaz de observar suas reações sem se fundir a elas.

## **Aceitação**

A *Aceitação* é uma postura, uma ação, um modo de se relacionar com os eventos. Ela é vantajosa em situações

em que o controle não é efetivo e que não podemos mudar. Este é o caso dos eventos encobertos e de nossa história de vida. Quanto às situações cotidianas mais práticas (abertas), a aceitação não é necessária uma vez que temos a possibilidade de controle.

Aceitar um evento encoberto é estar disposto a tê-lo, é possibilitar sua manifestação e não evitar entrar em contato com ele. Não é o mesmo que resignação, tomá-lo como uma certeza ou com tolerância, mas perceber o que está acontecendo com seus pensamentos e sentimentos sem perder de vista que são apenas pensamentos e sentimentos, sem se fundir a eles.

Aceitar os eventos encobertos tem duas grandes vantagens: o autoconhecimento – saber o que se passa consigo mesmo e como os acontecimentos repercutem nos pensamentos e sentimentos, possibilitando o acesso à experiência e conseqüentemente aprendendo através dela; e a neutralização da necessidade de fugir ou evitar estes eventos. Assim, em vez de se engajar numa atividade que desvie a atenção dos eventos encobertos, podemos direcionar nossas ações para algo almejado.

Na fase de *Desfusão*, os eventos encobertos diminuem suas dimensões de importância, de determinação, por serem considerados como o que de fato são: pensamentos, sentimentos e estados corporais. Na fase de aceitação, é treinada a convivência com estes eventos.

Estas duas fases, *Desfusão* e *Aceitação*, são partes fundamentais da ACT e constituem a filosofia, a proposta de solução de problemas subjacentes às técnicas. Trata-se de incentivar a convivência, sem defesas, com eventos encobertos, com o que se passa por dentro de nossa pele. O cliente chega à terapia em geral por ter passado por contingências que o afetaram alterando sua probabilidade de se comportar

no futuro; quando as contingências são aversivas, ou o foram em algum momento no passado, ocorrem os efeitos já discutidos de evitar os eventos aversivos, eventos relacionados aos aversivos, agressividade, contracontrole e respondentes desagradáveis. Pela capacidade do ser humano conseguir fazer relações arbitrárias entre estímulos, desenvolveu a linguagem e com ela a possibilidade de relembrar eventos (inclusive os aversivos) e comparar estímulos (avaliar), ampliando consideravelmente a gama de eventos aversivos e seus efeitos. Consequentemente, a partir de uma história com componentes aversivos significativos, o indivíduo os amplifica e cria outros através da avaliação / comparação, ocasionando uma diminuição do repertório e uma prevalência de contingência de reforçamento negativo, isto é, o indivíduo se comporta para evitar ou fugir dos eventos desagradáveis. Quando os eventos desagradáveis estão fora da pele, estes comportamentos muitas vezes são considerados adaptativos, porém nos encobertos este controle não é efetivo, gerando mais limitações. A proposta da ACT é então quebrar este curso de acontecimentos quando o efeito da aversividade repercute nos eventos encobertos e na linguagem. Em vez de evitá-los ou tentar mudá-los (os eventos encobertos), podemos vivenciá-los, sem atribuir uma importância de “realidade”, no sentido deles não serem os comportamentos punidos do passado, mas comportamentos de pensar e sentir, e com isto quebra-se também o curso de ação de fuga e esquiva destes. Assim o indivíduo pode escolher suas ações na direção de seus valores, daquilo que ele quer em vez de se comportar para fugir do que não quer.

Os exercícios desta fase têm o intuito de praticar com intencionalidade este modo de se relacionar com os eventos encobertos desagradáveis – a aceitação. A meditação é uma ótima estratégia para o cliente entrar em contato com seus

pensamentos e sentimentos, apenas os percebendo e observando quando ocorrem, sem desviar a atenção e nem se engajar neles. Seguem abaixo alguns exercícios e discussões sobre a aceitação e a linguagem:

*Utilizando objetos para representar  
pensamentos e sentimentos*

A utilização de objetos que representem pensamentos e sentimentos perturbadores é útil para exemplificar a relação que o cliente estabelece com eles e constatar que mesmo evitando-os, o cliente ainda está em contato com eles.

O terapeuta pode escrever pensamentos e sentimentos perturbadores em cartões, segurá-los na mão, aproximá-los do cliente e pedir para que ele os segure ou os afaste de acordo com sua vontade. O cliente provavelmente irá afastá-los empurrando-os com sua mão. O terapeuta discute com o cliente como é fazer este esforço e constata que mesmo afastando os cartões o cliente ainda está em contato com eles.

Outra variação deste exercício é perguntar se o cliente está disposto a segurar os cartões. Conversar a respeito de seus sentimentos enquanto os segura, e se necessário incluir novos cartões com estes sentimentos. Conforme a aceitação do cliente, o terapeuta pode fazer exercícios de *desfusão* se este mostrar-se receoso ao segurar os cartões, ou pedir para que o cliente carregue consigo os cartões até a próxima sessão, caso este estiver disposto.

*"E" em vez de "MAS"*

No decorrer das conversas, o cliente provavelmente se referirá à sentimentos ou pensamentos ambivalentes, isto é, contraditórios ou opostos entre si. Como por exemplo: "eu gosto do meu marido, mas ele me irrita às vezes." Este tipo de formulação indica que ambos os sentimentos

(de apreciação e irritabilidade) são vistos como excludentes – se há um, não há o outro ou não deveria haver. Isto resulta numa necessidade de eliminar o sentimento (ou pensamento) negativo, passando do desconforto limpo para o sujo. Nesta situação é sugerido que em vez de usar a palavra “mas”, seja usado o “e”, seguindo o exemplo: “eu gosto do meu marido e ele me irrita às vezes”. A conjunção “e” propicia uma sensação de integridade maior e cria uma flexibilidade psicológica no sentido de que indica que sentimentos e pensamentos podem aparecer, mesmo que contrários, com certa naturalidade.

### *Referindo-se a pensamentos e sentimentos como tais*

No decorrer dos exercícios e discussões, o cliente geralmente recorre a explicações para sua história de vida e justificativas decorrentes do modo como costuma pensar. Nestas situações e em outras que o cliente esteja avaliando algo ou a si mesmo, cabe lembrá-lo de que isto é apenas um pensamento, e não necessariamente corresponde a fatos. Igualmente quando há a manifestação de emoções ou sentimentos, é interessante lembrá-lo de que estes são comportamentos do indivíduo, e não um fato. O terapeuta pode reformular a colocação do cliente começando a frase do seguinte modo: “você está me dizendo que está tendo um pensamento / sentimento...”, ou simplesmente apontar o comportamento: “isto é um pensamento / sentimento”. Uma vez estabelecida esta discriminação, o terapeuta realça também a relação do cliente com o conteúdo do pensamento ou sentimento, perguntando se o cliente esta se fundindo a ele: “você está ‘comprando’ este pensamento / sentimento?”.

Este tipo de intervenção facilita que o indivíduo discrimine seus pensamentos e sentimentos, não se fundindo

a eles, e possa conviver abertamente com seus eventos encobertos, aceitando-os.

## O meio do hexágono

O meio do hexágono de flexibilidade psicológica é composto pelo *Contato com o Momento Presente* e o *Self como Contexto*. Estas duas fases são pré-requisitos para o trabalho das demais fases. Tanto para que o cliente consiga se “desfundir” de seus pensamentos e sentimentos, como para ele aceitá-los, identificar seus valores e agir de acordo com eles, ele precisa estar presente na sessão e ter uma perspectiva de si mesmo como um contexto em que ocorrem os pensamentos e sentimentos. Caso isto não aconteça naturalmente, o terapeuta deve dispor de um tempo para alcançar estes pré-requisitos com o cliente. As fases de *Contato com o Momento Presente* e do *Self como Contexto* oferecem discussão, exercícios e metáforas para chegar a estes objetivos.

### ***Contato com o momento presente***

O contato com o momento presente é fundamental para que qualquer técnica seja usada. O indivíduo precisa estar presente na situação para que possa vivenciar os exercícios ou compreender as metáforas. Para além da terapia também é vantajoso que o cliente saiba estar atento para os eventos que estejam acontecendo no momento. Estar no presente nos torna mais sensíveis às contingências vigentes, promove mais discriminações e nos torna mais hábeis para nos comportarmos de forma eficiente. Porém estamos acostumados a nos preocupar com o futuro ou remoer o passado, e são poucas as ocasiões em que estamos completamente no

presente, o que é uma ironia uma vez que vivencialmente só existe o presente.

Entrar em contato com o momento presente é uma forma de voltar-se para a experiência, de estar sob controle das contingências, das funções diretas dos estímulos. Para explicar ao cliente como fazer isto, pode-se usar situações relatadas por ele em que estava em contato com o momento presente, ou referir-se às situações que costumam evocar este tipo de presença, como admirar um por do sol ou olhar para uma paisagem. Exercícios de meditação auxiliam o indivíduo a estar no presente, pois direcionam sua atenção para o ambiente (incluindo seu próprio corpo).

O contato com o momento presente envolve uma noção de si mesmo (*self*) como um contexto; o indivíduo é alguém que passa pelas experiências e é a constante na linha do tempo. Estas duas noções (estar em contato com o momento presente e o *self* como contexto) são intimamente ligadas e os exercícios e metáforas que os abordam são geralmente os mesmos. Para melhor compreendê-los, eles serão apresentados na fase *Self como Contexto* em que esta noção é colocada mais detalhadamente.

### ***Self como contexto***

Através da nossa capacidade humana de relacionar estímulos arbitrariamente, nós não só aprendemos a abstrair e avaliar o mundo, mas nós aprendemos a fazer isto com nós mesmos. A capacidade autorreflexiva gera uma concepção conceitual de si mesmo, isto é, nos autodefinimos como individualidade por conceitos, adjetivos valorativos como “sou simpática, chata, extrovertida, desajeitada, teimosa, etc.” Pense em todos os aspectos que o definem como tal; todos eles são construções verbais de comparação entre estímulos,