

Terapia de Aceitação e Compromisso (act) e cinema: proposta de intervenção a partir de “Frozen” “Parcialmente Nublado/Partly Cloudy”

Movies and Acceptance and Commitment Therapy: Intervention from “Frozen” and “Partly Cloudy”

Jhessica Monteiro

Nazaré Pereira

RESUMO

O presente artigo traz parte das análises desenvolvidas no projeto de pesquisa “Cinema e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): contribuições para intervenções terapêuticas”. O projeto teve como objetivo analisar seis filmes, buscando especificar aspectos destes que contribuam para intervenções clínicas com ênfase na ACT, relacionando-os a situações terapêuticas e usando as conclusões para ensinar os fundamentos e a forma de intervir dessa proposta. Após a seleção dos filmes, as cenas foram descritas e discutidas à luz da teoria, enfatizando sua contribuição para intervenções clínicas. Foi possível identificar que os filmes selecionados abordaram temas trabalhados pela ACT (como fusão e controle das causas), evidenciaram que o padrão de evitação de eventos privados/encobertos aversivos amplia o sofrimento e distancia dos valores, e ilustraram as fases pelas quais os clientes precisam percorrer em terapia para alcançar progressos. Para este trabalho, serão descritas as análises de “Frozen – Uma Aventura Congelante” e “Parcialmente Nublado”.

Palavras-chave: terapia de aceitação e compromisso; análise do comportamento; filmes.

ABSTRACT

This paper presents part of the analysis developed in the research project “Cinema and Acceptance and Commitment Therapy (ACT): contributions to therapeutic interventions”. The project aimed to analyze six films, seeking to specify

the aspects that contribute to clinical interventions with emphasis on ACT relating them to therapeutic situations and using the findings to teach the basics and how to intervene on this proposal. After the selection of films, the scenes were described and discussed using the theory as a basis, emphasizing its contribution to clinical interventions. We found that the selected films discussed issues worked out by ACT (such as merger and control of the causes), showed that the avoidance pattern of private/covert aversive events widens the suffering and distance values, and illustrated the stages through which customers need to go to achieve progress in therapy. For this work, the analysis of “Frozen” and “Partly Cloudy” will be described.

Keywords: *acceptance and commitment therapy; behavior analysis; films.*

A busca pela felicidade é um tema central na sociedade ocidental. Tal importância é dada uma vez que o suprimento das necessidades básicas não é suficiente para que o ser humano seja, de fato, feliz, segundo afirmam Hayes, Strosahl e Wilson (1999/2003). Entretanto, para alcançar esse ideal, não basta apenas ter muitos momentos de bem-estar. A cultura ensina que todo o sofrimento é anormal (Hayes et al., 1999/2003; Soriano, 2010) e que é impossível viver de maneira saudável sem que as experiências negativas sejam eliminadas (Hayes et al., 1999/2003). Por isso, há uma forte ênfase em pensamentos positivos, na autoconfiança, na maximização do prazer em detrimento do desprazer, na ampliação da inteligência emocional, entre outras estratégias, que têm como objetivo principal alterar ou evitar a presença de eventos privados/encobertos² aversivos (Hayes et al., 1999/2003).

Entretanto, as pesquisas atuais apontam que o sofrimento se amplia na medida em que não se inclui o mal-estar como inerente ao próprio funcionamento biológico e verbal do ser humano (Hayes et al., 1996; Hayes et al., 1999/2003; Luciano, Valdivia, Gutiérrez & Páez-Blarriana, 2006; Soriano & Salas, 2006). Apesar de as terapias comportamentais enfatizarem, ao longo do seu desenvolvimento, a importância da utilização de estratégias

de alteração de estímulos aversivos (Hayes, 2004), as novas evidências experimentais confirmam que a forma de aprender e relacionar do homem não permite subtrações (Hayes et al., 1999/2003) e que as tentativas de alterar uma rede relacional podem ter efeito contrário: ampliá-la e fortalecê-la (Hayes, 2004), além de inflexibilizar o repertório do indivíduo e aumentar o sofrimento (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001; Hayes et al., 1999/2003; Saban, 2011).

Existem aspectos dos contextos socioverbais que se relacionam com o controle que os eventos privados/encobertos podem exercer sobre o comportamento humano, causando muitos problemas clínicos (Brandão, 1999; Hayes, 1987). São estes:

- Contexto da literalidade: a vivência do significado literal de um evento privado/encoberto (como ele afeta o indivíduo, e não como ele é) tratando-o como se fosse uma descrição da contingência em vigor (Brandão, 1999; Hayes et al., 1999/2003; Luciano et al., 2006; Saban, 2011; Soriano & Salas, 2006);
- Contexto de controle das causas: as tentativas de evitar ou alterar a forma e frequência com que eventos privados/encobertos aversivos aparecem, que são similares às que se usam diante de eventos públicos, e

se mantêm por consequências imediatas (Brandão, 1999; Hayes et al., 1999/2003; Kohlenberg et al., 2005; Saban, 2011; Soriano & Salas, 2006);

- Contexto de avaliar: a capacidade de atribuir valor sem distinguir propriedades arbitrárias e não arbitrárias dos estímulos, priorizando avaliações a descrições (Hayes et al., 1999/2003; Saban, 2011; Soriano & Salas, 2006);
- Contexto de dar razões: a aceitação e encorajamento por parte da comunidade ao uso de eventos privados/encobertos como justificativa para respostas públicas (Brandão, 1999; Hayes et al., 1999/2003; Soriano & Salas, 2006).

Diante desses contextos, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) apresenta-se como uma proposta terapêutica que visa levar o cliente a dispor-se a experimentar eventos privados/encobertos tais como são, sem tentar alterá-los (Hayes et al., 1999/2003). Por aceitação entende-se a vinculação do cliente ao compromisso de ser direcionado por aquilo que valoriza (Hayes et al., 1999/2003; Vandenberghe, 2005; Zilio, 2011), uma vez que mais importante do que alterar o conteúdo dos eventos privados/encobertos aversivos é ajudar o cliente a redirecionar a sua vida para algo que valha a pena ainda que sentimentos e pensamentos desagradáveis permaneçam (Vandenberghe, 2005). Para que esse objetivo seja alcançado, algumas etapas são propostas em terapia. Tais etapas contribuem para que o cliente, primeiramente, compreenda que suas estratégias de evitar ou alterar eventos privados/encobertos não são apenas infrutíferas (desesperança criativa) como também são o próprio problema (o controle é o problema, não a solução). A partir daí, o cliente é treinado a separar o que faz e o que pensa (eu como conteúdo), tornando aquilo o que faz correspondente ao que eleger como significativo para sua vida (escolher e valorizar). Assim, compreendendo os eventos privados/encobertos aversivos como são (abandonar

a luta), pode comprometer-se com a mudança sem precisar que esses eventos sejam eliminados (compromisso) (Brandão, 1999; Hayes, 2004; Hayes et al., 1999/2003; Saban, 2011; Soriano & Salas, 2010).

Nas intervenções da ACT são utilizadas metáforas, paradoxos e exercícios vivenciais (Hayes, 2004), para que “as pessoas deixem de dedicar uma quantidade excessiva de tempo e esforço em controlar seus eventos privados/encobertos, para poder investir em seus valores pessoais” (Pinheiro, 2013, p. 35). A metáfora, em especial, por ser uma analogia ao problema, permite que o cliente encare sua vida sob outra perspectiva, afetando-o de maneira mais emocional (Hayes et al., 1999/2003; Hayes et al., 2001; Luciano et al., 2006; Soriano & Salas, 2006). Contadas através de histórias, tornam a compreensão mais fácil, são mais atraentes e constroem redes relacionais mais coerentes, intensas e flexíveis (Hayes et al., 2001).

Na cultura ocidental, uma das maneiras mais eficazes de contar histórias é através dos filmes. Oliva, Vianna e Neto (2010) sinalizam diversas vantagens da cinema-terapia (uso de filmes na intervenção terapêutica): são de fácil adesão, passa a ser uma experiência comum ao terapeuta e ao cliente, explana possibilidades, promove reformulação de significados e perspectivas, fornece modelos comportamentais, evoca emoções, melhora na comunicação e favorece o autoconhecimento. Com uma adequada indicação, que leve em conta variáveis importantes do contexto do cliente (como disponibilidade, preferências, companhias, entre outros), o terapeuta pode alcançar objetivos terapêuticos e contribuir para a generalização do conteúdo aprendido (Oliva et al., 2010).

O uso de filmes na intervenção terapêutica é de grande interesse para os estudantes de Psicologia, e sua análise é um recurso buscado por estes para compreender melhor alguns conceitos, e utilizá-los em estudos e inter-

venções. Sabendo que possuem efeitos terapêuticos, o presente artigo apresenta como modelo uma análise e proposta de intervenção usando a ACT a partir do filme “Frozen – Uma Aventura Congelante” (EUA, 2014) e do curta-metragem “Parcialmente Nublado” (EUA, 2009). Objetiva-se identificar nos filmes conceitos da ACT; analisar cenas a partir da fundamentação da Análise do Comportamento, com ênfase no modelo terapêutico definido; relacionar as cenas a situações terapêuticas e contribuir para a formação de alunos de Psicologia, usando as análises para ensinar os fundamentos e a forma de intervir da ACT.

Análise de “Frozen – Uma Aventura Congelante” (EUA, 2014)

O filme foi selecionado por possuir grande popularidade e ser adequado a todas as faixas etárias. Pode ser trabalhado com o público infantil devido às animações e pela temática ser apresentada com linguagem adequada a esse público. Entretanto, muitas análises podem ser feitas com adolescentes, jovens e adultos. Assinala-se que, por ser um filme de animação, e as análises não estarem completamente claras ao longo dele, é importante que o terapeuta realize as análises de acordo com o repertório de cada cliente. Vale ressaltar que essa análise terá como foco principal a história da personagem Elsa. A indicação do filme pode ser mais útil em fases em que haja necessidade de se trabalhar especificamente a clarificação de valores e as ações com compromisso.

Em síntese, “Frozen – Uma Aventura Congelante” conta a história de duas irmãs que são afastadas pelos pais na infância quando um acidente provocado pelos poderes especiais com gelo de Elsa, a mais velha, colocam em risco a caçula Anna. Elsa cresce tentando controlar seus poderes que aumentam de forma perigosa, e Anna tenta, sem sucesso, se aproximar da irmã e encontrar respostas para tamanho isolamento. Após anos vivendo no mes-

mo castelo, mas com pouco contato, chega o dia em que Elsa deve assumir o reinado de Arendell. Mas um novo acidente leva Elsa a fugir, deixando o povo para trás e provocando o congelamento do reino. Compreendendo agora os motivos do isolamento da irmã, Anna se aventura pelas montanhas de gelo para reencontrá-la e salvar o povo do frio.

Desde a infância, Elsa tem o poder de criar e manipular o gelo, e o usava para divertir-se com sua irmã, com quem tinha um relacionamento muito próximo. Entretanto, após o acidente com Anna, as habilidades de Elsa são mostradas somente como algo aversivo, que precisam ser controladas e levam a garota ao isolamento. Esse poder será relacionado na presente análise aos eventos encobertos/privados, com enfoque naqueles aversivos. É importante notar que a forma como Elsa se relaciona com o seu poder tem mais a ver com as avaliações dadas a ele por seus pais e pelo Vovô Pabbie que por aquilo que ele realmente era ou causava, ainda que tenha sido muito aversivo o fato de sua irmã ter sido atingida gravemente.

Hayes et al. (1999/2003) afirmam que isso é de fato o que costuma acontecer com o ser humano. Confundem-se os atributos primários (qualidades inerentes ao evento) com os atributos secundários (as respostas afetivas a ele). No caso de Elsa, o seu poder não era mais descrito como ‘habilidade de produzir gelo’, mas sim, avaliado como uma ‘habilidade ruim que deveria ser controlada, ocultada e esquecida’. Além disso, os mesmos autores defendem que o comportamento não é instalado e mantido apenas pela consequência em si, mas pela consequência verbalmente construída. Isso é visualizado no filme na forma que o acidente com Anna é tratado (que poderia ser descrita como assustadora para uma criança): não foi marcado apenas pelo estado grave de saúde de Anna, mas o cenário era de escuridão, mágica e *trolls* (seres

mágicos, pequenos e peludos, que viviam escondidos na floresta, sendo confundidos com pedras), e falava-se sobre perigos, controle, limitações e medo. Muitos clientes, da mesma forma, costumam tratar seus sentimentos e pensamentos aversivos não como reações naturais ao contexto – o que eles são –, mas a partir das avaliações aprendidas em sua história de vida – o que eles dizem ser (Hayes et al., 1999/2003).

Nesse contexto, é importante pensar que a cultura, representada no filme pelos pais de Elsa e Vovô Pabbie, é uma das principais responsáveis em transmitir regras sobre controle de eventos privados/encobertos aversivos. Ela ensina que eles são anormais e que precisam ser alterados (Hayes et al., 1999/2003; Soriano, 2010) e que não é possível viver de maneira saudável até que as experiências negativas sejam eliminadas (Hayes et al., 1999/2003). Assim como Elsa aprende que precisa controlar e esconder as suas habilidades com o gelo, muitos clientes aprenderam que sentimentos e pensamentos aversivos precisam ser controlados em sua frequência e forma, eliminando qualquer possibilidade de que eles tenham funções mais positivas para o indivíduo.

A variável que não é levada em conta nesse contexto é que o desenvolvimento das habilidades de Elsa se daria de maneira natural ao longo do tempo. E o fato de ela ter aprendido que qualquer aparecimento de gelo seria uma ameaça tornaria as tentativas de controle das suas habilidades a causa de muito sofrimento. Isso porque além de não poder controlar, a habilidade parece se tornar mais perigosa. Com isso, Elsa também deixa de se envolver em atividades importantes para ela para evitar que o gelo se mostre mais uma vez. O mesmo acontece quando se fala de eventos privados/encobertos aversivos. Sabe-se que o mal-estar faz parte do próprio funcionamento biológico e verbal do ser humano (Hayes et al., 1999/2003; Luciano et al., 2006; Soriano & Salas,

2006), e a aprendizagem de relações e funções (Hayes, 2004; Hayes et al., 1999/2003) e a ida e vinda de pensamentos e sentimentos (Hayes et al., 1999/2003) é incontrolável. Por isso, as tentativas de alterar esse tipo de evento aversivo causa sofrimento ainda maior (Hayes, 2004; Hayes et al., 1999/2003; Soriano & Salas, 2010). E assim como Elsa não apenas se limita a tentar alterar o seu poder, mas transforma toda a sua rotina, muitos clientes não só tentam distorcer ou ignorar os sentimentos e pensamentos aversivos como também deixam de se envolver em atividades que consideram importantes para evitar o reaparecimento daquilo que consideram aversivo, ampliando o sofrimento (Hayes et al., 1996).

O terapeuta pode utilizar as relações apresentadas para questionar o cliente sobre suas próprias reações aos seus eventos privados/encobertos aversivos. Pode-se ajudar o cliente a identificar quais são as maneiras que ele utiliza para lidar com o seu “gelo” – ele tenta alterar, distorcer, ignorar? “Fecha os portões do castelo”, evitando qualquer interação com contextos que possam trazer sentimentos e/ou pensamentos desagradáveis? Com a história de Elsa também é possível levar o cliente a pensar que assim como o poder da garota poderia ter funções reforçadoras, pensamentos e sentimentos aversivos podem favorecer o crescimento do indivíduo. É importante que o terapeuta sinalize que pensamentos e sentimentos aversivos precisam ser vistos como são, e não como dizem que são, utilizando as cenas das avaliações do Rei e do Vovô Pabbie como ilustração do fato de que as avaliações são construídas verbalmente e são apenas uma forma de encarar os eventos. Por fim, as cenas em que Elsa tenta controlar o seu poder e ele se manifesta de maneira mais agressiva podem ser úteis para demonstrar que as tentativas de controle causam sofrimento maior para o indivíduo, uma vez que ampliam as funções aversivas de outros eventos.

Após ter seus poderes descobertos pelo seu povo, Elsa decide fugir para um lugar onde não precise mais controlar os seus poderes. Embalada pela canção “*Let It Go*” (na versão em português, “Livre Estou”), Elsa canta sobre abandonar a luta e ser liberta para que seu poder se manifeste da forma como quiser. A garota, agora a Rainha de Gelo, relembra todas as regras ensinadas a ela sobre “não deixar sentir” e que agora decide experimentar tudo o que as suas habilidades proporcionam. A partir daí, Elsa utiliza o seu poder para criar de forma grandiosa e bela.

Essas respostas de Elsa remetem, no primeiro momento, ao que comumente se trata como aceitação: ela decidiu “ser ela mesma”, “não se importar com o que os outros dizem”, “libertar-se dos medos”, “não se incomodar mais”, entre outros. Uma vez que se relaciona o poder de Elsa aos eventos privados/encobertos aversivos, pode-se pensar que aceitação é apenas uma simples permissão para que eles venham da maneira como quiserem. Afinal, culturalmente, esta é compreensão de aceitação: passividade e resignação. É importante, entretanto, verificar quais aspectos diferenciam o conceito de aceitação para a ACT do conceito no senso comum. Para a ACT, aceitação implica abandonar estratégias de mudança que causam mais problemas que o próprio evento (Hayes et al., 1999/2003; Vandenberghe, 2005). Segundo Vandenberghe (2005), “memórias e sentimentos negativos são reconhecidos e tolerados sem ficarem presos em avaliações ou interpretações desnecessárias destes eventos encobertos, como atribuição de culpa ou agressão verbal a si mesmo” (p. 52). Para a ACT, mais importante do que alterar o conteúdo dos eventos privados/encobertos aversivos, é ajudar o cliente a redirecionar a sua vida para algo que valha a pena ainda que sentimentos e pensamentos desagradáveis permaneçam (Vandenberghe, 2005).

Por esses motivos, o diferencial dessa proposta é que todas as técnicas da ACT só fazem sentido se vinculadas

aos valores do cliente, e a aceitação não é o momento de simplesmente experimentar pensamentos, memórias e emoções consideradas negativas, mas tem função importante de contribuir para que o indivíduo identifique o que de fato tem valor para si (Hayes et al., 1999/2003). Baseado nessa literatura, pode-se afirmar, portanto, que as respostas de Elsa, apesar de corresponderem ao conceito de aceitação do senso comum, contrariam a proposta de aceitação e compromisso da ACT. Ao promover uma aceitação vinculada à identificação dos valores, o terapeuta pode ajudar o cliente a verificar se seus objetivos e comportamentos estão de acordo com os valores estabelecidos por ele (Hayes et al., 1999/2003; Zilio, 2011).

Com essa discussão, o terapeuta pode ainda promover a reflexão sobre o comportamento de Elsa, relacionando ao comportamento do próprio cliente, quando necessário. Primeiro, ao mesmo tempo em que Elsa aceita o seu poder, ela foge do seu povoado. Sugere-se perguntar ao cliente quais foram as consequências disso, e se elas não foram no final das contas estratégias que trouxeram mais problemas que o poder em si que ela tinha. Pode-se questionar também se, apesar de Elsa cantar sobre a liberdade, ela estaria se libertando, de fato? Ou estava cada vez mais distante dos seus valores e presa em autorregras também pouco úteis? Além disso, é possível perceber que Elsa permanece com avaliações, atribuição de culpa e agressão verbal a si mesma. O terapeuta também pode questionar se Elsa apresentava ações direcionadas aos seus valores: será que ela estava sendo direcionada por aquilo que realmente valorizava? Aplicando à história do cliente, pode-se refletir com ele sobre as consequências das suas estratégias, em especial com aqueles indivíduos que afirmam não ter problemas em lidar com eventos privados/encobertos aversivos, quando o terapeuta identifica o contrário. Assim como Elsa, o cliente pode estar engajado em estratégias que causam sofrimento maior e não corres-

pondem aos seus valores, ainda que ele as considere como as melhores para si.

O terapeuta também pode selecionar algumas cenas de Elsa que ilustram contextos problemáticos que caracterizam a sua fuga e esquiva. De fato, os pensamentos de Elsa viraram gelo, o que remete ao contexto de literalidade, explanado por Hayes et al. (1999/2003) como o contexto no qual o cliente substitui a experiência de vida por suas construções verbais. Ele começa a tratar pensamentos e sentimentos com o *status* de identidade, comportando-se totalmente sob controle de sentimentos e pensamentos e não das contingências presentes no momento (Hayes et al., 1999/2003; Luciano et al., 2006; Soriano, 2010; Soriano & Salas, 2006; Saban, 2011). Foi o que aconteceu com Elsa – virou a Rainha de Gelo, e deixou de ficar sensível aos problemas que causou no povoado e ao fato de que o gelo não era tão destrutivo assim. O mesmo pode acontecer com o cliente quando trata pensamentos e sentimentos “negativos” não como reações inerentes à vida, mas como descrição da contingência em vigor, tornando-se insensível a outras contingências (Luciano et al., 2006; Pinheiro, 2013).

Além disso, Elsa aceita suas habilidades, mas não percebe que o problema não eram elas. O problema era o sofrimento causado pela tentativa de controle de eventos privados/encobertos aversivos. O que de fato incomodava Elsa não era o gelo, mas ter que lidar com toda a ansiedade, preocupação e medo de afetar o seu povo que viria com as habilidades mágicas. Então a sua resposta é de fuga/esquiva do contexto que provavelmente traria esses sentimentos e pensamentos considerados negativos por ela. Dessa forma, o terapeuta pode sinalizar para o cliente que quando se foge ou se esquiva não só de pensamentos, emoções, lembranças consideradas ruins, mas também de todas as atividades relevantes para si; tanto Elsa quanto o cliente correm o risco de aumentar

o sofrimento e estreitar o seu repertório comportamental (Hayes et al., 1996).

A questão dos valores ao longo do filme é trabalhada, em resumo, da seguinte forma: é preciso identificar quais são os valores, definir os objetivos que correspondem a eles e compreender que no processo é necessário lidar com eventos desagradáveis. E cada um possui uma especificidade: Anna, que precisa persistir na tempestade de neve e até mesmo quando está em risco de morte para reencontrar sua irmã; Olaf, um boneco de neve que passa parte do filme desejando o verão e o calor, mas descobre que eles não fazem bem a ele e que o que ele valoriza de verdade tem mais a ver com relacionamentos que com o clima; Kristoff, o “mocinho” que precisa experimentar o desconforto da presença de humanos para poder proteger Anna e sua irmã. Para Elsa, já se sabe quais são seus valores desde o começo do filme: ser uma irmã presente. Entretanto, como já dito anteriormente, ela não apresenta ações nessa direção, a não ser ao fim do filme, quando ela decide permanecer no povoado e lidar com os possíveis eventos privados/encobertos aversivos que possam surgir estando nesse contexto.

As temáticas dos valores e das ações com compromissos são de fundamental importância para a ACT. Os valores são escolhas a partir das quais os sujeitos planejam suas vidas (Zilio, 2011). Tais valores relacionam-se com ações, não necessariamente com sentimentos, e é importante comprometer-se em ser direcionado pelos valores. Esse compromisso tem mais a ver com escolhas que com julgamentos e avaliações. Para a ACT, o que impede que se compare aceitação à passividade ou resignação é o fato dessa aceitação estar vinculada aos valores e às ações com compromisso, não sendo trabalhada de forma isolada (Hayes et al., 1999/2003). Além disso, os mesmos autores ressaltam que ações com compromisso trazem, inevitavelmente, experiências privadas/encobertas

indesejáveis, que podem ser aversivas ao cliente. Assim como Elsa muitos clientes deixam de se comprometer sob controle da regra (ou autorregra) de que irão sofrer e falhar, não percebendo que uma vida significativa é um processo que traz consigo experiências agradáveis e desagradáveis (Hayes et al., 1999/2003).

Vale acrescentar que “a aceitação pode transformar eventos que anteriormente eram inerentemente problemáticos em oportunidades de crescimento ou de compreensão” (Vandenberghe, 2005, p. 52). Para que esse processo aconteça, é preciso, segundo Hayes et al. (1999/2003), definir valores, objetivos e ações, tornando desnecessários “passos heróicos”.

Nesse sentido, o terapeuta pode trabalhar a temática dos valores e ações com compromisso a partir das escolhas e objetivos das personagens do filme. É importante esclarecer junto ao cliente quais são as “tempestades de neve” que podem surgir no percurso por uma vida significativa. Vale ressaltar que assim como Elsa justifica o fato de fugir e se isolar com as lembranças de ter machucado sua irmã e o medo de afetar outras pessoas, muitos clientes utilizam justificativas baseadas em sua história de vida e muitas vezes relevantes para não se engajarem em ações com compromisso. Entretanto, o terapeuta pode mostrar que da mesma forma que todos as personagens precisaram identificar seus valores, estabelecer objetivos e ações correspondentes a eles e aceitar os eventos privados/encobertos ou públicos indesejáveis, é de fundamental importância que o cliente aceite, em especial, os eventos privados/encobertos aversivos tal como são, sem deixar de ser direcionado por seus valores. Dessa forma, ele terá mais probabilidade de viver uma vida significativa, que de fato valha a pena – assim como Elsa descobriu que o amor “descongela”, o cliente pode dar nova função ao “gelo” ou aos pensamentos e sentimentos aversivos a partir dos seus valores, favorecendo o seu crescimento.

O presente curta-metragem pode ser trabalhado com públicos de todas as idades, por possuir classificação indicativa livre, e, por sua pequena duração, pode ser assistido até mesma na própria sessão. Indica-se especialmente para clientes com padrão de esquiva experiencial, que buscam alterar eventos públicos para evitar privados/encobertos.

“Parcialmente Nublado” conta a história de um sistema fictício de entrega de filhotes, que são primeiramente esculpidos por nuvens e depois entregues por suas respectivas cegonhas. Gus é uma nuvem cinzenta e solitária que esculpe carinhosamente filhotes perigosos, que acabam machucando sua cegonha parceira inseparável, Perk. Quanto mais indisciplinadas ficam as criações de Gus, mais estratégias Perk precisa desenvolver para lidar com os perigos dos filhotes – e com as turbulentas emoções de Gus.

Gus e Perk trabalham juntos no serviço de entrega de filhotes. Cada nuvem produz um filhote diferente para que sua cegonha entregue. Para Gus, é natural e até agradável criar filhotes que para ele não são tão perigosos quanto são para Perk. Machucar-se, para Perk, já se tornou uma rotina que, dia a dia, torna-se mais cansativa. Na presente análise, todos os filhotes esculpidos pelas nuvens serão interpretados como os eventos privados/encobertos que aparecem em determinados contextos (no caso, as nuvens), sendo que, as produções de Gus, especificamente, irão ilustrar aqueles eventos privados/encobertos aversivos. Perk, por sua vez, representará cada indivíduo que dia a dia, em sua rotina, depara-se com contextos que ocasionam a presença dessas lembranças, sentimentos e sensações que nem sempre são desejáveis. Vale ressaltar que alguns clientes podem se identificar, no primeiro momento, com Gus, no sentido de considerar suas “produções” aversivas, frustrando

e machucando as pessoas do seu convívio. Entretanto, essa análise não será explorada no presente artigo, mas é deixada como sugestão para ser considerada e desenvolvida.

Assim como as nuvens do curta produziam a maior variedade de espécies de filhotes, o ambiente também dá origem aos mais variados eventos privados/encobertos. Segundo Tourinho (1999), esses eventos são alterações promovidas pela própria interação com o mundo, e é a própria comunidade que ensina e mantém a nomeação desses eventos (o que pode ser ilustrado por Perk, que observa com frequência outras nuvens e outras cegonhas e percebe que o seu trabalho é mais difícil que o delas). Em vista disso, pode-se dizer que não há nada de inadequado em sentir, pensar ou lembrar algo, por exemplo, diante de determinada situação. Aparecem e passam (Hayes et al., 1999/2003; Luciano et al., 2006; Soriano & Salas, 2006), de acordo com as dicas contextuais que determinam como os estímulos se relacionarão (Hayes et al., 2001; Hayes, 2004). Na verdade, pode-se dizer que assim como os animais que Gus criava são úteis para o equilíbrio do ecossistema (apesar do perigo que representavam), os eventos privados/encobertos, aversivos ou não, como já afirmado, fazem parte do funcionamento “normal” do ser humano e podem contribuir para sinalizar contingências e favorecer o crescimento do indivíduo (Vandenberghe, 2005).

Entretanto, grande parte dos clientes se incomodam quando sentem, pensam ou lembram de algo aversivo. Diferente de Perk, que apesar do susto ao receber o filhote ainda seguia com seu trabalho, algumas pessoas não “recebem bem” seus eventos privados/encobertos aversivos. Sobre esse aspecto, é possível que alguns clientes questionem se a forma como Perk recebia os filhotes era, de fato, saudável ou “adequada”, uma vez que ele apresentava expressões de susto, medo, entre outras. En-

tretanto, o terapeuta pode esclarecer para o cliente que eventos privados/encobertos aversivos, incluindo os respondentes relacionados a eles (Hayes et al., 1999/2003; Luciano et al., 2006; Soriano & Salas, 2006), são reações naturais. Essas respostas podem ser consideradas tão naturais (resposta filogeneticamente determinada), como, por exemplo, afastar-se diante de um animal feroz. O problema é quando pensamentos desagradáveis não são tratados como respostas naturais ao ambiente, mas como descrições da própria contingência em vigor (Hayes et al., 1999/2003). Com essa concepção, alguns clientes engajam-se em tentativas de alterar a frequência e forma desses eventos (Hayes et al., 1999/2003; Kohlenberg et al., 2005; Saban, 2011; Soriano & Salas, 2006), atribuem valores a eles priorizando suas propriedades arbitrárias (Hayes et al., 1999/2003; Saban, 2011), respondem de forma literal a eles (Hayes et al., 1999/2003; Luciano et al., 2006; Soriano & Salas, 2006) e os usam como justificativa para respostas públicas (Hayes et al., 1999/2003; Soriano & Salas, 2006). Em vez de aceitá-los como são, engajam-se em tais estratégias que restringem o repertório e ampliam o sofrimento (Hayes et al., 2001; Hayes et al., 1999/2003), em vez de agir como Perk, que apesar das reações consideradas negativas (que na verdade eram naturais), permaneceu engajado naquilo que valorizava.

Como o filme possui apenas pouco mais de cinco minutos, algumas relações precisam ser mais desenvolvidas pelo terapeuta. Com a primeira parte apresentada, o terapeuta pode questionar com quais “filhotes” o cliente precisa lidar ao longo da sua vida. “Quais são eles?”, “O que eles fazem?”, “Qual é a nuvem deles?” (ou seja, “Em quais contextos ele costumam aparecer?”). Com essas informações, pode ser trabalhado com o cliente quais eventos privados/encobertos são respostas ao contexto que não são “disfuncionais” ou “inadequadas”, e que só passam a ser valorizadas ou desvalorizadas ou

consideradas positivas ou negativas a partir da relação com “outras cegonhas e outras nuvens” (que devem também ser identificadas). A partir daí, pode-se identificar em qual contexto clínico problemático está inserido. Para esclarecer melhor, as seguintes analogias podem ser utilizadas:

- Contexto de fusão. “Imagine se Perk começasse a não se tratar mais como cegonha, mas como ‘um animal perigoso e agressivo’, só porque ele recebe animais desse tipo? Não faz muito sentido, certo? Mas muitas vezes os indivíduos se comportam dessa maneira quando tratam seus sentimentos e pensamentos ruins como se eles fossem os próprios eventos, e não algo que ocorre diante de um contexto. Dizemos que somos depressivos ou que determinada situação é catastrófica, em vez de dizer simplesmente que ‘estou sentindo ou pensando isso nesse momento’ ”.
- Contexto de evitar. “Pense agora em Perk tentando encontrar estratégias para alterar os filhotes que recebia, ou tentando fingir que eles não estão ali. Você consegue imaginar se isso iria fazer com que o serviço de entrega parasse ou que os filhotes iriam de fato sumir ou deixar de ser quem eram simplesmente pelos esforços da cegonha para isso? Será que funciona quando tentamos fazer o mesmo com nossos sentimentos, pensamentos e lembranças desagradáveis?”
- Contexto de avaliar. “Pense mais ou menos assim: o que você diria sobre o trabalho de Perk? Que é ‘muito pior que o das outras cegonhas’, ‘extremamente doloroso e inaceitável’, ‘uma péssima função’? Ou diria que ‘é um trabalho de entrega de filhotes que podem morder, espetar, empurrar, com probabilidade alta de causar ferimentos no entregador’? Soaram diferentes? Sim, não é verdade? Isso porque uma era uma avaliação, e outra era descrição. O que você faz com os seus eventos privados/encobertos aversivos? Você os avalia ou os descreve como são?”

- Contexto de dar razão. “Imagine se Perk desistisse da sua função e fosse listar os motivos para isso, e nessa lista contivessem motivos como ‘estou saindo porque estou com dores’, ‘estou saindo porque estou zangado com Gus’ ou ‘estou saindo porque estou triste com esses filhotes’. Pode até fazer sentido e funcionar no caso isolado de Perk – apesar de que isso não iria alterar os filhotes que Gus produziria e talvez até precisasse de um pouco mais de explicação. Muitas vezes, nos comportamos de forma similar: justificamos ações públicas a partir do que estamos sentindo ou pensando. E nos esforçamos não para identificar o contexto que nos faz sentir dessa forma, mas para tentar mudar a forma como nos sentimos.”

Com essas discussões, o cliente pode percorrer algumas das fases propostas pela ACT, identificar alguns comportamentos-problema e se preparar para refletir sobre aceitação, valores e compromisso.

Perk, buscando uma alternativa, dirige-se a outra nuvem, que lhe entrega outra encomenda, fazendo com que Gus pense que havia sido trocado. A nuvem cinza começa então a escurecer, trovejar e a chorar, magoada, até que percebe que seu amigo voltou e que a nova encomenda era apenas uma proteção para que pudesse continuar realizando seu trabalho. Feliz, Gus entrega um peixe elétrico, que dá um choque em Perk, mas não abala o ânimo da cegonha em permanecer entregando os filhotes do amigo.

Apesar de o afastamento de Perk não ter sido com a intenção de fugir de Gus, ele pode ilustrar o cenário da esquivia experiencial, em que o indivíduo evita qualquer contato com sentimentos e pensamentos desagradáveis, ainda que para isso seja necessário também o abandono de diversas atividades que sejam prazerosas (Hayes et

al., 1996). Isso agrava o sofrimento na medida em que produz o efeito contrário: amplia a frequência e intensidade com que esses eventos aparecem (Hayes et al., 1996; Hayes et al., 2001; Hayes et al., 1999/2003). Exemplos disso seriam as reações que Gus produziu: trovões, escurecimento, chuva forte, que representariam, para o cliente, mais frustração, mais raiva, mais mágoa e mais sofrimento.

Entretanto, Perk retorna com uma proteção de futebol americano, mostrando para o amigo que ele só estava buscando uma estratégia para lidar melhor com os filhotes, sem ter que abandonar Gus. Essa breve cena pode ser relacionada aos processos de aceitação, identificação de valores e compromisso. O que norteia a ACT são os valores dos clientes, ou seja, as consequências que eles desejam para suas vidas (Hayes et al., 1999/2003; Soriano & Salas, 2010). São eles que ajudam o indivíduo a permanecer nos processos de aceitação e compromisso. Por isso que a estratégia de Perk é vista, nesse momento, como aquilo que iria ajudá-lo a permanecer com Gus, independentemente daquilo que ele recebesse. Essa aceitação na ACT, mais do que uma postura de resignação, implica compreender eventos privados/encobertos aversivos como são, e não como afetam o indivíduo (Hayes, 2004), e também transforma os contextos problemáticos em oportunidades de crescimento (Vandenberghe, 2005), como o que parece ter acontecido entre Gus e Perk, que fortaleceu a confiança e o companheirismo entre os dois. Aceitar que uma vida significativa pode apresentar experiências agradáveis e desagradáveis contribui para que se identifiquem os valores e se estabeleça quais serão as ações valorativas necessárias para que o cliente alcance seus objetivos, ainda que no percurso eventos privados/encobertos aversivos ainda estejam presentes, como o peixe elétrico que apareceu mesmo depois da estratégia de Perk (cf. Hayes, 2004; Soriano & Salas, 2010).

Ainda nesse conjunto de cenas é possível levar o cliente à reflexão sobre as vezes em que ele tenta “abandonar Gus para não receber seus filhotes”. Apesar de Perk não ter se afastado com essa intenção, Gus respondeu de forma similar ao que acontece quando o indivíduo tenta alterar, evitar ou ignorar um evento privado/encoberto que lhe seja aversivo: com mais sofrimento e dor. Mais prejudicial ainda é quando se deixa de apresentar determinadas respostas públicas, restringindo mais ainda o repertório. A partir dessas reflexões, o terapeuta pode então contribuir para que o cliente identifique quais são seus valores – como é possível dizer a partir do filme que Perk valorizava a amizade com Gus –, e em quais ações ele precisa se empenhar – permanecer com Gus e que, se fosse encontrar alguma estratégia para se proteger, que não seja de evitação. Com isso, os outros “filhotes” que virão não serão motivo para que se abandonem as ações valorativas. E, assim como Perk, o cliente pode até perceber que Gus também pode trazer muitos reforçadores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível identificar, a partir das análises realizadas, que os filmes selecionados abordam temas trabalhados pela ACT, como sentimentos considerados aversivos pela cultura (como medo, raiva, tristeza, culpa), padrão de evitação de alguma situação, tentativas de controle e busca da felicidade (Brandão, 1999; Hayes, 1987; Hayes et al., 1996; Hayes et al., 2001; Hayes et al., 1999/2003; Luciano et al., 2006; Saban, 2011; Soriano & Salas, 2006). Foi possível identificar também os contextos clínicos problemáticos sinalizados pela ACT e, pelo fato de os filmes apresentarem um roteiro mais amplo e detalhado (se comparado a uma metáfora ou história breve), contribuíram para visualização de consequências de determinados padrões de respostas. As principais consequências identificadas foram amplia-

ção do sofrimento e distanciamento dos valores, ambas apontadas pela ACT (Hayes et al., 2001; Hayes et al., 1999/2003; Saban, 2011).

Sobre as principais estratégias de lidar com o sofrimento a fim de viver de forma significativa, nota-se que os filmes corroboram com o que a ACT aponta: há que se abandonar as tentativas de controle do sofrimento; aceitar o que não se pode mudar, como a ocorrência dos eventos privados/encobertos aversivos e comprometer-se em ações direcionadas aos valores. Em outras palavras, os filmes ilustram as fases pelas quais os clientes precisam percorrer em terapia para viver uma vida que valha a pena, como argumentam Hayes (2004), Hayes et al. (1999/2003) e Soriano e Salas (2010), por exemplo.

REFERÊNCIAS

- Brandão, M. Z. da S. (2004). Abordagem contextual na clínica psicológica: revisão da ACT e proposta de atendimento. Em R.R. Kerbauy & R.C. Wielenska (Orgs.). *Sobre comportamento e cognição: Vol. 4. Psicologia comportamental e cognitiva da reflexão teórica à diversidade na aplicação* (1ª ed., 149-156). Santo André: ESETec.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, *35*(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Wilson K. G., Strosahl K., Gifford E. V. & Follette V. M. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*, 1152-1168.
- Hayes, S. C.; Barnes-Holmes, D.; Roche, B. (Org.) (2001). *Relational frame theory: a post-skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press. Obra original publicada em 1999.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., García, R. F., Aguayo, L. V., Parra, A. F. & Virués-Ortega, J. (2005). Psicoterapia analítico-funcional y terapia de aceptación y compromiso: teoría, aplicaciones y continuidad con el análisis del comportamiento. *International Journal of Clinical Health Psychology*, *5*(2), 349-371.
- Luciano, M. C., Valdivia, S., Gutiérrez, O. & Páez-Blarrina, M. (2006). Avances desde la terapia de aceptación y compromiso (ACT). *EduPsykhé*, *5*(2), 173-201.
- Oliva, V. H. S, Vianna, A; Neto, F. L. (2010). Cinematerapia como intervenção psicoterápica: características, aplicações e identificação de técnicas cognitivo-comportamentais. *Revista de Psiquiatria Clínica*, *37*(3), 138-144.
- Pinheiro, R. C. S. (2013). *Esquiva experiencial em profissionais da saúde: um estudo preliminar*. Monografia de graduação não publicada, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, Brasil.
- Saban, M.T. (2011). *Introdução à terapia de aceitação e compromisso*. Santo André: ESETec.
- Soriano, C. L. (2010). *Condición humana y felicidad: hechos y palabras* [On line]. Disponível em: <http://www.ual.es/memorias/memoria20092010/archivos/inaugural.pdf> . Recuperado em: 11 de novembro de 2013.
- Soriano, M. C. L. & Salas, M. S. V. (2006). La terapia de aceptación y compromiso: fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, *27*(2), 79-91.
- Tourinho, E. Z. (2009). *Subjetividade e relações comportamentais*. São Paulo: Paradigma.

Vandenberghe, L. (2005). Abordagens comportamentais para a dor crônica. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(1), 47-54.

Zilio, D. (2011). Algumas considerações sobre a terapia de aceitação e compromisso (ACT) e o problema dos valores. *Revista Perspectivas*, 2(2), 159-165.

NOTAS

Nota 1: O artigo é parte do Projeto desenvolvido pela primeira autora, sob orientação da segunda no Programa

Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), edital PPPG nº 18/2013, no período 2013-2014, na Universidade Federal do Maranhão.

Nota 2: A utilização da expressão “eventos privados/encobertos” ao longo do artigo considera a distinção de Tourinho (2009) entre “evento encoberto” para estímulos (sensações corporais) e “privado” para respostas (pensar, lembrar, entre outros), distinção que não é feita pela literatura da ACT que usa evento privado para se referir a ambas as categorias.

Recebido em 28 de julho de 2014 Enviado para modificações 9 de setembro de 2014 Aceito em 15 de dezembro de 2014.
