

# 1

## Apresentação da terapia de aceitação e compromisso

Ser humano é difícil. Não importa o que façamos, todos enfrentaremos nossa parcela de sofrimento. Embora a vida às vezes seja alegre, ela também será dolorosa. Todos viveremos perdas, conflitos, doenças e rupturas na vida e não seremos capazes de escapar da dor inevitável que surge dessas situações: tristeza, ansiedade, medo, vergonha, culpa, preocupações, lembranças dolorosas, pensamentos de que “não somos bons o suficiente” e assim por diante.

No entanto, nossas conversas sobre as dificuldades e os sentimentos que as acompanham – sejam com outras pessoas ou em nossa própria cabeça – geralmente envolvem minimizá-los, ignorá-los ou superá-los. “Você só precisa seguir em frente”, “Você está levando as coisas muito para o lado pessoal”, “Isso vai ser bom para você”, “Deus não dá um fardo maior do que o que podemos carregar”, “Engula o choro e pare de reclamar”, “Veja pelo lado positivo!” e assim por diante. Você já reparou que essas formas de lidar com os problemas raramente ajudam? Ou, mesmo quando nos motivam um pouco, também nos fazem sentir que somos problemáticos, como se não devêssemos estar sofrendo tanto?

Se está lendo este livro, você está (1) procurando por uma alternativa ou (2) esperando encontrar uma maneira melhor de seguir em frente. De qualquer forma, você está no lugar certo. Queremos apresentar (ou reapresentar) a você a terapia de aceitação e compromisso (ACT, do inglês *acceptance and commitment therapy*). A ACT é um modelo de mudança de comportamento e crescimento pessoal baseado em ciência, que parte do princípio de que a vida pode ser difícil e que pensamentos e sentimentos difíceis surgirão, inevitavelmente. A ACT oferece uma nova perspectiva e habilidades úteis para encarar a vida de forma diferente e abrir espaço para o que é belo, incrível e precioso ao longo do caminho.

## O CONTROLE É O PROBLEMA, NÃO A SOLUÇÃO

A ACT (pronunciado como a palavra em inglês que significa “agir”, e não como uma sigla) tem muitas partes, mas você só precisa mesmo saber uma coisa antes de nos aprofundarmos. A ACT se baseia em um conhecimento sobre pensamentos e sentimentos que a maioria de nós já tem, mas que muitas vezes é esquecido:

*Se eu pedisse para você não pensar em um urso polar pelos próximos 30 segundos, o que você acha que aconteceria?*

Quase todo mundo acerta isso. As pessoas normalmente sorriem e dizem algo como: “Eu pensaria em ursos polares!”. Todos sabemos disso intuitivamente, e há muita ciência para comprovar (p. ex., Wegner, 1994; Wenzlaff e Wegner, 2000). No entanto, a primeira coisa que fazemos quando algo desconfortável surge dentro de nós – vergonha, um pensamento negativo ou alguma versão de “não sou bom o suficiente” – é tentar afastá-lo.

Isso é chamado de “supressão de pensamentos” e é algo que todos fazemos de vez em quando. Embora funcione às vezes, não funciona o tempo todo. Quando funciona, esse pensamento ou sentimento desconfortável às vezes volta – e até mesmo bem mais forte. E quando a supressão de pensamentos se torna uma das nossas principais formas de lidar com pensamentos e sentimentos difíceis, ela pode criar problemas maiores. Pense na última vez em que você adiou algo importante afastando a questão da mente. Isso fez o problema desaparecer?

A supressão é apenas uma maneira pela qual tentamos exercer controle sobre nossos pensamentos e sentimentos – mudá-los de alguma forma quando não queremos lidar com o desconforto que eles podem nos causar. Isso pode ser feito de diversas outras maneiras: procrastinando, rolando o *feed* nas redes sociais, fazendo autoelogios ou praticando a autocrítica. As pessoas também podem ficar imaginando rotas de fuga, desabafar sobre o que sentem, se preocupar em excesso, agir de forma autoritária com amigos e familiares e assim por diante. Essas estratégias são tão automáticas e tão comuns que raramente percebemos que elas têm a ver com a tentativa de controlar – suprimir, evitar, afastar ou ignorar – pensamentos e sentimentos desconfortáveis.

Todas essas estratégias funcionam – até certo ponto. Todas nos ajudam a lidar com as dificuldades que surgem pelo caminho, tanto em nossas vidas quanto dentro de nós mesmos. Elas não estão erradas, e usá-las não significa que sejamos falhos. Mas essas estratégias podem ter efeitos colaterais reais. Apresentamos aqui alguns exemplos. (Embora os personagens a seguir não sejam reais, são muito parecidos com as pessoas com quem conversamos no nosso dia a dia.)

Camille se sente ansiosa em grupos, especialmente no trabalho. Ela raramente sai com os colegas e não fala nas reuniões. Não quer que as pessoas vejam seu rosto corando quando ela fala e não gosta de sentir o coração acelerado. Como resultado, ela se sente desconectada dos colegas, que, na verdade, não a conhecem – nem a suas ótimas ideias – muito bem. E a ansiedade persiste.

Feliciano fica envergonhado quando erra um lance ou faz um passe ruim durante o jogo de basquete. Então, critica a si mesmo pelos erros e por se sentir envergonhado, vendo ambas as questões como fraquezas. Isso o motiva, mas também faz com que se sinta culpado por se sentir envergonhado; ele então perde o foco, o que gera mais erros e, sem surpresa alguma, mais vergonha.

Tanya nunca se sente boa o suficiente nas aulas da faculdade e se compara constantemente com os colegas. Por isso, estuda incessantemente, nunca fazendo pausas ou aproveitando todas as experiências extracurriculares que a instituição oferece. Ela tira boas notas, mas está sempre exausta e com privação de sono. Também convive com a incômoda sensação de estar perdendo algo e nunca parece se livrar do sentimento de “não ser boa o suficiente”.

Percebe o padrão? Camille, Feliciano e Tanya se sentem mal em relação a alguma coisa. Eles fazem algo para tentar não se sentirem mal. Funciona um pouco, mas, no fim, tudo continua igual ou até pior. Esse padrão de comportamento humano é tão comum que tem um nome: *evitação experiencial*. Essas pessoas estão tentando evitar ou controlar experiências internas desconfortáveis (como a ansiedade e as sensações físicas que a acompanham, a vergonha ou a ideia de “não serem suficientemente boas”), e fazer isso gera mais problemas. Isso é algo que todo mundo faz até certo ponto. Muitas vezes, porém, não percebemos isso em nossas próprias vidas. Olhe para si mesmo: esses padrões lhe parecem familiares?

Vamos fazer mais do que simplesmente falar sobre isso. Afinal, este é um manual, então, antes de prosseguirmos, vamos *fazer* um pouco de ACT. A ACT é uma abordagem experiencial, o que significa que suas lições são melhor aprendidas sendo vivenciadas, não apenas conversando ou lendo sobre elas.

## EXERCÍCIO: Como o controle funciona para você?

Na coluna da esquerda da tabela adiante, escreva uma lista de todos os pensamentos e sentimentos dos quais você gostaria de se livrar. Certifique-se de incluir coisas que sua mente diz e faz (p. ex., “não ser bom o suficiente”, preocupações, lembranças de mágoas do passado), emoções (p. ex., ansiedade, vergonha, tristeza) e sensações corporais (p. ex., coração acelerado, sensação de tremor, dor de estômago). Tente evitar anotar *situações* difíceis, como algum familiar irritante; em vez disso, escreva as suas reações a essas situações, como irritabilidade.

Em seguida, na coluna da direita, escreva uma lista de tudo o que você tenta ou já tentou no passado para fazer esses pensamentos e sentimentos desaparecerem. Certifique-se de incluir aquilo de que você pode se orgulhar (p. ex., ir à terapia) e o que não é motivo de orgulho (p. ex., procrastinar ou ficar rolando o *feed* das redes sociais). Inclua também coisas que você fez mentalmente, como autocríticas, solução de problemas e preocupações.

Aqui está uma lista dos tipos de coisas que as pessoas tendem a colocar nesta tabela, caso você precise de exemplos:

Pensamentos e sentimentos dos quais eu gostaria de me livrar		Coisas que tentei para fazê-los desaparecer	
<i>Estresse</i>	<i>Questões com o peso corporal</i>	<i>Exercícios</i>	<i>Ir para a academia</i>
<i>Preocupação</i>	<i>“Não sou bom o suficiente”</i>	<i>Comer muito ou pouco</i>	<i>Pornografia</i>
<i>Sobrecarga</i>	<i>“Não é justo”</i>	<i>Procrastinação</i>	<i>Ler</i>
<i>Esgotamento</i>	<i>“Não é justo”</i>	<i>Preocupação</i>	<i>Livros de autoajuda</i>
<i>Vergonha</i>	<i>“Nunca acerto”</i>	<i>Resolução de problemas</i>	<i>Aplicativos de autoajuda</i>
<i>Tédio</i>	<i>“As pessoas são más”</i>	<i>Autocrítica</i>	<i>Terapia</i>
<i>Raiva</i>	<i>“Estou preso na rotina”</i>	<i>Crítica aos outros</i>	<i>Medicação</i>
<i>Desamparo</i>	<i>“Não está certo!”</i>	<i>Consumir álcool</i>	<i>Dormir</i>
<i>Desesperança</i>	<i>“Se ao menos...”</i>	<i>Isolamento</i>	<i>Cannabis</i>
<i>Exaustão</i>	<i>“Deveria fazer melhor”</i>	<i>Oração</i>	<i>Canabidiol (CBD)</i>
<i>Mente ocupada</i>	<i>Memórias dolorosas</i>	<i>Meditação</i>	<i>Conversar com amigos</i>
<i>Mente acelerada</i>	<i>Pensamentos que remetem à “síndrome do impostor”</i>	<i>loga</i>	<i>Escrever em um diário</i>
<i>Ansiedade</i>	<i>Vontade de beber</i>	<i>Streaming de filmes/séries</i>	<i>Evitar</i>
<i>Falta de motivação</i>	<i>Dor física</i>	<i>Redes sociais</i>	<i>Procrastinar</i>
<i>Dor nas costas</i>	<i>Aperto no estômago</i>	<i>Planejamento</i>	<i>Ver TV</i>
<i>Dor de estômago</i>	<i>Nó na garganta</i>	<i>Respirar fundo</i>	<i>Praticar a gratidão</i>

Pensamentos e sentimentos dos quais eu gostaria de me livrar	Coisas que tentei para fazê-los desaparecer

Depois de escrever alguns itens, sublinhe tudo na coluna da direita que funcione em curto prazo para fazer as coisas na coluna da esquerda desaparecerem. “Em curto prazo” significa a qualquer momento, desde imediatamente até dentro de poucas horas.

Em seguida, circule tudo na coluna da direita que funcione em longo prazo para fazer as coisas na coluna da esquerda desaparecerem. “Em longo prazo” significa que eles vão embora e nunca mais voltam.

**Reflexão:** o que você percebe sobre a diferença entre as estratégias que ajudam em curto e em longo prazo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Você provavelmente percebeu que quase tudo do lado direito faz diferença em curto prazo. E se não faz agora, talvez tenha feito no passado. Isso faz sentido: normalmente não fazemos coisas que não produzam algum tipo de impacto. O que fazemos funciona para nós, ou não o fariamos. (Obviamente, é mais complicado do que isso, e vamos tratar dessa complexidade mais tarde.)

Você provavelmente também percebeu que nenhuma dessas estratégias faz nada da coluna da esquerda realmente desaparecer em longo prazo – já que definimos isso como “vai embora e nunca mais volta”. Também é possível que você tenha circulado coisas como “meditação” e “terapia”. Embora essas atividades possam ajudar a construir uma vida mais rica e significativa, elas também não impedem que pensamentos e sentimentos dolorosos apareçam, embora muitas vezes imaginemos que sim.

### **Mudando a perspectiva**

Vamos adicionar uma parte final a este exercício, que muda um pouco nossa perspectiva: na coluna da direita, coloque uma estrela ao lado de tudo que aproxime você de uma vida rica, significativa e bem vivida. Não pense muito sobre o que isso significa ainda, apenas siga seu instinto. Quando terminar, volte para a pergunta a seguir.

**Reflexão:** o que você nota nas coisas que marcou com uma estrela?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A seguir, estão algumas coisas que você deve ter notado, assim como alguns pontos que convidamos você a considerar, caso ainda não tenha feito isso.

1. É provável que muito menos coisas à direita sejam marcadas com estrela do que sublinhadas. Se você for como a maioria das pessoas, seu comportamento pode facilmente cair em padrões persistentes de tentar se sentir bem à custa das coisas que lhe interessam.
2. Talvez tenha outras coisas que você possa acrescentar à lista de ações que lhe ajudem a construir uma vida significativa. Lembre-se delas para mais tarde!
3. Quase tudo à direita pode aproximar você de uma vida rica, significativa e bem vivida, dependendo das circunstâncias. Vamos pegar “conversar com amigos”, por exemplo. Imagine um cenário em que desabafar com um amigo ajude você a se sentir visto e ouvido, oferece a ele a oportunidade de oferecer apoio e fortalece sua conexão. Então, imagine outro cenário em que desabafar apenas deixa você mais frustrado, seu amigo exausto e cria separação entre vocês. Ambos são resultados potenciais da mesma ação – desabafar – em circunstâncias diferentes.

Outro exemplo pode ser consumir álcool. Imagine um cenário em que beber alguns drinks signifique comemorar o fim de um grande projeto ou complementar uma refeição deliciosa. Então, imagine outro cenário em que beber alguns drinks faz parte de um padrão persistente, motivado pela ansiedade de tentar evitar problemas e acalmar uma mente preocupada.

A questão é que, do ponto de vista da ACT, os comportamentos em si não são ruins nem bons, saudáveis ou deletérios. Tudo depende do contexto: qual é a situação? Quem é a pessoa que está tendo o comportamento? Qual é a história desse comportamento na vida dessa pessoa? Como isso afeta a ela e a quem está ao seu redor?

A ACT convida você a aprimorar a consciência de como suas ações funcionam. Você pode se perguntar: esse comportamento, nesse momento, consiste em evitar ou controlar pensamentos e sentimentos desconfortáveis? Tem a ver com construir uma vida rica, significativa e bem vivida? Ou um pouco das duas coisas? Se conseguir fazer essas perguntas (primeiro de forma bastante explícita e, com o tempo, de forma mais implícita), você pode começar a fazer mudanças.

Ao fazer essas perguntas, é útil considerar não apenas como seu comportamento funciona, mas também o que isso pode estar custando à sua vida: sua carreira, seus relacionamentos, sua capacidade de se divertir ou a maneira como você se sente no dia a dia.

## O CUSTO DO CONTROLE

Dê uma olhada novamente no exercício anterior – especificamente, veja a lista na coluna à direita. Vamos chamá-las de “estratégias de controle”. Escolha de quatro a cinco estratégias de controle que você usa e desconfia que não estejam lhe fazendo bem. No espaço logo a seguir, descreva o custo que elas trazem para sua vida. Em outras palavras, qual o impacto que elas têm em longo prazo e que pode estar piorando as coisas para você.

Se quiser exemplos, você pode ver alguns de Camille, Feliciano e Tanya, as pessoas que descrevemos anteriormente, após a próxima tabela.

### EXERCÍCIO: O custo do controle

Estratégia de controle	Custo
Coisas que eu faço para evitar e controlar pensamentos e sentimentos desconfortáveis	O impacto dessas estratégias de controle em longo prazo

(Continua)

*(Continuação)*

<b>Estratégia de controle</b> Coisas que eu faço para evitar e controlar pensamentos e sentimentos desconfortáveis	<b>Custo</b> O impacto dessas estratégias de controle em longo prazo

*Os custos do controle de Camille*

<b>Estratégia de controle</b>	<b>Custo</b>
Coisas que eu faço para evitar e controlar pensamentos e sentimentos desconfortáveis	O impacto dessas estratégias de controle em longo prazo
Eu raramente saio com colegas de trabalho.	Na verdade, eles não me convidam mais para sair. Tenho a sensação de que eles estão se divertindo, e eu estou perdendo a diversão. Acho que não os conheço muito bem.
Eu raramente falo em reuniões.	Continuo me sentindo desconfortável nas reuniões porque não tenho nenhuma prática em falar o que penso. Além disso, meus colegas podem achar que eu não contribuo muito.

*Os custos do controle de Feliciano*

<b>Estratégia de controle</b>	<b>Custo</b>
Coisas que eu faço para evitar e controlar pensamentos e sentimentos desconfortáveis	O impacto dessas estratégias de controle em longo prazo
Quando cometo um erro e me sinto envergonhado, eu me critico por ser fraco.	Eu me sinto pior e estou sempre pensando demais quando estou em quadra. Acho que isso afeta meu desempenho, e eu não me divirto, a menos que nunca cometa um erro.

*Os custos do controle de Tanya*

<b>Estratégia de controle</b>	<b>Custo</b>
Coisas que eu faço para evitar e controlar pensamentos e sentimentos desconfortáveis	O impacto dessas estratégias de controle em longo prazo
Eu trabalho o tempo todo para tentar não me sentir tão ansiosa.	No fim, me sinto ansiosa de qualquer maneira e nunca fico satisfeita de verdade com meus sucessos. Além disso, estou perdendo muitas coisas da faculdade: amigos, novas experiências, diversão.

Não se preocupe se você acha que não identificou todos os custos. Este é apenas um rascunho, por assim dizer. A prática da ACT envolve aprender a enxergar a forma como o controle atua na sua vida. Você vai aprender cada vez mais à medida que avança.

## ABANDONANDO O CONTROLE

Antes de continuarmos, vamos fazer um breve resumo. O que você está percebendo sobre a perspectiva da ACT de como o controle ocorre na vida das pessoas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Aqueles com quem trabalhamos têm uma variedade de reações a esses primeiros exercícios, assim como você. Não há uma resposta certa, mas gostaríamos de falar sobre algumas que você possa ter.

**Culpa ou vergonha.** Algumas pessoas sentem culpa ou vergonha, como se tivessem feito algo errado ao cair nesses padrões de evitação e controle. Estamos aqui para dizer que não há nada de errado com você. Essa é uma forma muito humana de responder. A maioria de nós cai em alguma versão desse padrão quase todos os dias. Você está em boa companhia.

**Tristeza.** Muita gente sente um pouco de tristeza ao perceber esse padrão. Essas pessoas identificam coisas importantes das quais abriram mão ou abandonaram com o objetivo de tentar se sentir “bem”. A tristeza é uma emoção muito importante – ela nos mostra o que é importante para nós. Se você está sentindo tristeza, lamentamos por você. Faça o possível para tratar essa tristeza como uma boa informação e não deixe que ela se transforme em autocrítica ou desesperança em relação ao futuro. Este livro pode ajudar você a tornar seu futuro diferente.

**Alívio.** Algumas pessoas sentem alívio. Elas percebem que não são fracassadas – elas *não* são as únicas pessoas que lutam contra esses pensamentos e sentimentos. Também não são apenas elas que dedicam uma parte de sua vida a essa dificuldade. Se você está se sentindo aliviado, ficamos felizes. Bem-vindo à condição humana!

**Senso de comunhão com outras pessoas.** Sim! Todos fazemos esse tipo de coisa. É difícil nos conectarmos a esse senso de comunhão quando fazemos um exercício desses sozinhos, mas quando isso é feito em grupo, as pessoas geralmente se sentem menos sozinhas, mais conectadas às pessoas ao seu redor. Elas pensam consigo mesmas: “Não sou só eu que faço isso! Todos sofremos e caímos em padrões de tentar desnecessariamente controlar nossos pensamentos e sentimentos”. Na verdade, os exemplos que oferecemos no primeiro exercício vêm dos clientes de terapia com quem trabalhamos, dos profissionais de saúde mental que treinamos e das nossas próprias vidas.

Se não previmos nenhuma de suas respostas, tudo bem. Tudo o que você sente é normal. Não estamos dizendo isso apenas por dizer. De verdade, você tem direito às suas reações, não importa quais sejam. Este livro fala sobre aprender a responder de forma diferente às suas reações para que elas não tenham um impacto desnecessário em sua vida.

## Viabilidade

A propósito, abandonar o controle não significa banir completamente os esforços para evitar ou controlar completamente os pensamentos e sentimentos desconfortáveis. Isso seria impossível. Esse padrão de comportamento é tão arraigado que é provável que permaneça por toda a vida. Além disso, como observamos, alguns comportamentos funcionam, não têm consequências negativas significativas e podem até mesmo ter relação com a construção de uma vida com significado e vitalidade. Portanto, o objetivo da ACT não é abrir mão de todas as estratégias de controle. Pelo contrário, o que desejamos que você aprenda a fazer ao longo deste livro é se tornar mais consciente de como seu comportamento funciona, para poder fazer escolhas conscientes ao agir.

Então, por exemplo, você pode pegar uma bebida e questionar: “O que isto significa para mim neste momento?”. E, com esse conhecimento, você pode escolher consumir essa bebida ou não, dependendo de como ela funciona para você e sua vida.

Ou você pode ficar tentado a desabafar com um amigo, mas antes se perguntar “O que isto significa para mim neste momento?” e, com esse conhecimento, fazer uma escolha consciente.

Na ACT, chamamos isso de *viabilidade*. A ACT nos convida a avaliar se um comportamento está funcionando para nós em pelo menos duas áreas: o que estamos buscando no momento e, em um sentido mais amplo, o de construir uma vida rica, significativa e que valha a pena ser vivida.

Muito bem, vamos voltar ao controle.

## **Por que fazemos tanto esforço para controlar?**

Esses esforços automáticos e muitas vezes inconscientes para controlar pensamentos e sentimentos são considerados resultado da evolução. Os primeiros humanos na savana africana usavam sentimentos como informação. Se sentiam medo, significava que provavelmente havia perigo, e eles precisavam fazer algo a respeito correndo, lutando ou se escondendo. Se sentiam fome, precisavam fazer algo a respeito encontrando algo para comer. E se eles se sentissem envergonhados ou culpados por violar os costumes dos pequenos grupos em que viviam e com os quais contavam para sobreviver, precisavam agir para reconstruir seus relacionamentos. Suas emoções lhes diziam que precisavam fazer alguma coisa e, se não tentassem, talvez não sobrevivessem.

Na vida contemporânea, a maioria de nós não está em risco de morrer de fome, sofrer ferimentos físicos ou ser rejeitada diariamente por nossos grupos sociais. Infelizmente, isso não é verdade para todos, mas é uma realidade para muitos de nós. No entanto, mesmo quando estamos relativamente sãos e salvos, nossos pensamentos e sentimentos ainda são criados para nos manter vivos diante das ameaças diárias, e nossas tendências de ação geralmente atendem às suas demandas. Então, se nos sentimos ansiosos, precisamos fazer algo para dissipar a ansiedade; se nos sentimos tristes, precisamos fazer algo para lidar com essa tristeza; e, se nos sentimos envergonhados, precisamos fazer algo para atenuar essa vergonha. É simplesmente automático, mesmo que nem sempre funcione.

Também é verdade que não estamos enfrentando as ameaças diretas que nossos ancestrais enfrentavam, mas nem por isso a adversidade e o sofrimento deixaram de fazer parte de nossas vidas. Acontece que passar por coisas difíceis é apenas parte da condição humana. Então, se está lendo este livro por estar enfrentando algum tipo de dificuldade e lhe disseram, ou você sente, que a ACT o ajudará, você está em boa companhia.

## **O sofrimento faz parte da condição humana**

Todos os anos, uma em cada cinco pessoas se qualifica para um diagnóstico de um problema de saúde mental, como depressão, ansiedade ou transtorno por uso de substâncias. Uma em cada cinco! Ao longo de nossas vidas, 46% de nós – quase a metade – lidarão com um desses problemas (McGrath et al., 2023).

E esses dados não levam em conta a variedade de maneiras pelas quais podemos nos sentir sobrecarregados que não necessariamente levam a um diagnóstico – separações, nascimentos, mortes, desastres naturais, empregos ruins, novos empregos, conflitos familiares e assim por diante.

Você pode analisar esses dados e pensar: “Caramba, existe uma epidemia de problemas de saúde mental no mundo!”. E você não estará sozinho. Há pesquisas que corroboram a preocupação de que esses números estejam aumentando, especialmente desde o início da pandemia (WHO, 2022). Mas também podemos analisar esses dados e chegar a uma conclusão diferente: que ser humano é difícil e sofrer faz parte da condição humana, e esses dados representam a variação natural da experiência humana. Todos nos sentiremos ansiosos. Todos nos sentiremos deprimidos. Todos teremos dificuldades, talvez muitas vezes ao longo de nossas vidas.

No entanto, esse não é o fim da história. Este livro não trata de se resignar às dificuldades e simplesmente suportá-las. Como o nome “terapia de aceitação e compromisso” sugere, trata-se de entender essa parte da realidade, decidir o que *fazer* depois de reconhecê-la e nos comprometer com ações corajosas a serviço do que mais valorizamos na vida. E a ACT oferece várias formas de lidar com as coisas difíceis quando elas surgem, como inevitavelmente acontece. Uma das maneiras mais importantes é vincular as coisas difíceis ao que gostamos na vida – uma habilidade que apresentaremos brevemente a seguir.

## **Valores: a maneira como vivemos bem**

A ACT nos convida a identificar nossos valores – o que realmente importa em nossa vida – e, então, escolher conscientemente ações que sirvam a eles, independentemente dos pensamentos e sentimentos que surjam pelo caminho. De certa forma, em vez de nos ajudar a nos “sentir bem”, a ACT nos incentiva a viver bem. Então, em vez de nos perguntarmos “Como posso me livrar dessa ansiedade?”, podemos questionar “O que eu estaria fazendo agora se a ansiedade não estivesse no comando? O que eu estaria fazendo agora se estivesse focando no que é importante para mim?”.

Focar nos valores em vez de controlar os pensamentos e os sentimentos não significa que a ACT ensine a simplesmente engolir o choro e seguir em frente. “Aceitação” na ACT não significa desistir, ceder ou se resignar a uma situação ruim. E isso não significa apenas cerrar os dentes e encarar a dor, seguindo a ideia de “sem dor, sem ganho”.

A ACT, na verdade, nos convida a reconhecer que, se quisermos viver uma vida significativa (fazer parte de uma comunidade, seguir uma carreira com propósito, construir uma família, procurar diversão e aventura ou qualquer outra coisa que nos interesse), a vida será ao mesmo tempo bela e difícil. E os valores

nos oferecem uma estrutura para lidar com as coisas difíceis. Pense comigo: quando alguma coisa está nos causando dificuldades, poderia ser mais fácil de ser feita se estivesse relacionada a algo importante para nós? Não é um pouco mais fácil estudar para uma prova quando ela está relacionada à construção de uma carreira que desejamos e não apenas porque *precisamos* fazer a prova? Não é um pouco mais fácil acordar de manhã e levar os filhos para a escola porque queremos ser os melhores pais que pudermos ser?

A ACT traz essa perspectiva para lidar com pensamentos e sentimentos: e se todas as coisas que gostaríamos de não ter dentro de nós (ansiedade, tristeza, pensamentos de autocrítica, dificuldade em confiar em outras pessoas ou medo de nunca estar à altura) pudessem servir ao que mais gostamos na vida? Será que poderia valer a pena? Se você continuar lendo este livro, talvez descubra que sim.

A propósito, a ênfase em viver bem em vez de se sentir bem não significa que as pessoas que adotam a ACT como forma de lidar com uma situação – seja com terapia, com *coaching*, em um aplicativo ou em um livro de autoajuda – não se sintam melhor. Na maioria das vezes, elas se sentem melhor. Estudos mostram que a ACT tende a se sair tão bem na redução de depressão, ansiedade, estresse e qualquer outra coisa que as pessoas enfrentem quanto outras terapias bem estudadas (Gloster et al., 2020). Só que, na ACT, sentir-se melhor é um subproduto de lidar com pensamentos e sentimentos com atenção plena e gentileza, concentrando-se em viver bem. Sejam honestos: ninguém faria isso se não sentisse algum alívio.

Experimentar alívio daquilo que sofremos é uma bênção, e não pretendemos subestimar isso. Qualquer pessoa que esteja sofrendo quer alívio. Mas se isso for tudo o que a vida tem a oferecer, então ela pode ser uma vida bem monótona. A vida é mais do que se sentir bem ou se sentir mal. Ela é para ser vivida.

## FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA

Viver de forma significativa, carregando a própria dor com gentileza, é chamado de “flexibilidade psicológica”. Ao longo dos próximos capítulos, apresentaremos diferentes maneiras de se tornar mais flexível, com base nos diferentes componentes da flexibilidade psicológica ensinados na ACT. Em cada capítulo, você encontrará vários exercícios, técnicas e práticas para ajudar a dar vida a cada componente. Vamos fazer uma pausa para examinar esses diferentes componentes agora mesmo.

**Desfusão.** A desfusão envolve se familiarizar intimamente com o que a mente faz sem se deixar levar por ela. Então, se sua mente diz: “Você vai falhar!”, você não entra em uma discussão com ela. Em vez disso, você simplesmente percebe o que

ela está fazendo por força do hábito e depois decide se quer prestar atenção a isso em algum momento. Há muitas maneiras diferentes de fazer isso, e o Capítulo 2 apresentará várias técnicas.

**Disposição.** Ter disposição significa encarar o que dói dentro de nós com abertura, cuidado e compaixão – e sem nos debruçarmos sobre isso. Envolve tratar os pensamentos e sentimentos dolorosos como convidados, em vez de inimigos declarados.

Parece aceitação, não é? Disposição é outro termo para aceitação. Mas lembre-se de que “aceitação” não significa gostar do que se está aceitando ou que se esteja desistindo de fazer mudanças na vida. Pelo contrário, significa enfrentarmos com franqueza circunstâncias que dão origem a pensamentos e sentimentos dolorosos, causando impacto onde for possível e deixando de lado o que não se pode controlar. O Capítulo 3 é sobre disposição.

**Consciência do momento presente.** A consciência do momento presente significa conectar-se ao que está acontecendo agora por meio dos nossos sentidos e não pela narração constante das nossas mentes. É uma parte necessária de processos como a desfusão e a disposição, mas também é um processo importante por si só. Pense em como é percorrer um lindo jardim em um dia ensolarado. Além do que nossa própria mente possa dizer sobre a experiência (como “Nossa, que coisa linda!”), existe a experiência em si, disponível por meio dos cinco sentidos: o aroma das flores, as constelações de formas e cores, a sensação da luz do sol no rosto, o calor do ar contra a pele, o cantar dos pássaros, o farfalhar dos insetos, o som dos pés entrando em contato com a terra e, talvez, se tivermos sorte, o sabor de um morango maduro colhido na hora. A consciência do momento presente significa trazer esse tipo de foco – uma atenção deliberada, mas flexível – para toda a experiência, das coisas agradáveis, como aquele morango, às difíceis, como nossa ansiedade ou tristeza.

**Valores e ação comprometida.** Esses dois processos estão tão intimamente conectados que os colocamos juntos. Na ACT, um “valor” é uma maneira de ser, uma escolha sobre como queremos *nos comportar* de forma contínua, não importando o que surja dentro de nós. A ACT nos incentiva a articular nossos valores e, então, nos comprometermos com ações que sirvam a esses valores. Por exemplo, mesmo quando as coisas estão difíceis e a frustração borbulha dentro de nós, ainda podemos escolher ser gentis, curiosos e pacientes *em nossas ações*. “Gentis”, “curiosos” e “pacientes” são palavras que denotam valores; portanto, se elas capturam nossos valores, podemos escolher ações específicas a serviço desses valores e nos comprometermos a realizá-las com abertura e curiosidade sobre o que quer que possa resultar.

**Tomada de perspectiva flexível.** A tomada de perspectiva flexível significa cultivar um senso de nós mesmos que é maior do que o que experimentamos dentro de nós – pensamentos, sentimentos, sensações, memórias etc. Significa adotar a perspectiva de que pensamentos e sentimentos vêm e vão, mas *nós* – como seres experimentando esses pensamentos e sentimentos à medida que eles surgem e passam – estamos sempre aqui, e nós não somos nossos pensamentos e sentimentos. Os pensamentos e sentimentos são simplesmente parte de nós – e uma parte temporária, por sinal.

Nós também não somos as histórias sobre quem somos: “Não sou tão inteligente quanto essas pessoas, mas sou mais inteligente do que aquelas”, “Sou filha de alcoolistas”, “Eu estrago todos os relacionamentos em que me envolvo”, “As pessoas não me entendem” e assim por diante. A tomada de perspectiva flexível torna possível assumir muitas outras perspectivas úteis, como nos colocar no lugar de outra pessoa ou imaginar alguém mais velho e sábio olhando para a nossa vida agora.

Claro, isso pode ficar um pouco confuso, então trabalhamos muito no Capítulo 6 para ajudar você a experimentar essa perspectiva. Como a maioria das coisas da ACT, não é possível realmente compreender a tomada de perspectiva flexível até *fazer* isso.

Finalmente, embora não seja explicitamente parte do modelo da ACT, adicionamos uma seção sobre *psicologia positiva*, um conjunto de técnicas, práticas e rotinas baseadas na ciência da felicidade, da prosperidade e de viver de forma significativa que achamos que se encaixa perfeitamente na ACT. A psicologia positiva foi desenvolvida por pesquisadores que pensaram: “Talvez possamos nos concentrar não apenas em aliviar o sofrimento, mas também em melhorar a vida das pessoas”. Não se trata de substituir a dor pelo prazer ou a negatividade pela positividade. Trata-se, isso sim, de aprender a focar no que é agradável, significativo ou inspirador quando isso estiver presente, para não perdermos as coisas boas que a vida tem a oferecer. É isso que abordamos no Capítulo 7.

## COMO USAR ESTE LIVRO

Este livro é um manual, o que significa que há muitos exercícios espalhados ao longo do texto para ajudar a dar vida aos conceitos. E a própria ACT é um modelo experimental de mudança de comportamento e crescimento pessoal. Isso quer dizer que a maior parte dos conceitos precisa ser *experienciada*, não apenas discutida. Por exemplo, uma coisa é dizer que o controle pode ser problemático e citar alguma pesquisa. Outra é dar a oportunidade de realmente mapear como o controle opera na sua vida, o quanto ele funciona e quais são os custos.

Haverá muitos exercícios como os que fizemos até agora, e muitos outros. São experimentos mentais, metáforas a considerar, coisas bobas, mas instrutivas, para fazer com as mãos e o corpo, exercícios e visualizações de atenção plena, habilidades concretas para praticar e ações a serem realizadas na vida fora deste livro. Esses exercícios ajudarão você a tornar os conceitos reais na sua vida. Uma coisa é falar sobre aceitação. Outra coisa é realmente praticar, no momento, abrir espaço para a vergonha ou o constrangimento que surjam no corpo e lembrar de ter gentileza com esses sentimentos ao mesmo tempo que nos concentramos em ser as pessoas que queremos ser, independentemente das circunstâncias. Isso exige prática!

O que sabemos sobre terapias baseadas em habilidades, como a ACT, assim como a leitura de livros de autoajuda em geral, é que a maneira de realmente obter o máximo benefício é verdadeiramente fazer os exercícios. Portanto, incentivamos você a fazer o máximo de exercícios possível.

Dito isso, também criamos *O livro de habilidades da terapia de aceitação e compromisso* para ser usado de forma flexível. Primeiramente, este é um livro modular. Isso quer dizer que cada capítulo é um módulo independente, que pode ser trabalhado em qualquer ordem. Depois de ler este capítulo, onde apresentamos alguns conceitos básicos, você pode pular para qualquer outro que que chame sua atenção.

Seu crítico interno está tornando sua vida um inferno? Vá direto para os capítulos sobre desfusão (2 e 7). A maior parte da sua cabeça é ocupada por pensamentos sobre o passado ou o futuro, tanto que você perde a noção do que está acontecendo agora? Confira a consciência do momento presente (Capítulo 3). Você já está tendo dificuldade para entender o que queremos dizer com valores ou se apega tão rigidamente aos valores que tem que eles o limitam? Confira a seção sobre valores e ação comprometida (Capítulo 5). Quando surge um sentimento doloroso, como tristeza ou vergonha, você foge? Vá direto para a disposição (Capítulo 4). Quer ver o que você pode melhorar em sua vida imediatamente, como gratidão, admiração e momentos de prazer? Dê uma olhada nas habilidades de psicologia positiva (Capítulo 8).

Obviamente, nenhum dos princípios desses módulos é totalmente independente dos outros. Eles foram feitos para funcionar com sinergia. Quando ensinamos ACT para terapeutas, e quando praticamos a ACT de forma estruturada com nossos clientes, fazemos isso mais ou menos na mesma ordem dos capítulos deste livro. Por exemplo, a disposição costuma ser um ponto de partida difícil. Portanto, fazer um pouco de trabalho de desfusão e consciência do momento presente primeiro pode tornar as coisas um pouco mais fáceis. Recomendamos que você dê uma folheada, se quiser. Mas, para obter todos os benefícios, provavelmente é importante dedicar um tempo a cada capítulo e ler todos até o fim.

## Aprendendo a perceber

Algumas páginas atrás, pouco depois de pedirmos que você mapeasse a forma como o controle funciona em curto e longo prazo, convidamos você a fazer algumas reflexões. Vamos fazer *muito* isso neste livro. Podemos dizer que um dos músculos mais importantes a serem fortalecidos durante o trabalho com a ACT é o músculo da percepção. Isso porque a maioria de nós, humanos – incluindo as duas pessoas que escreveram este livro –, passa a maior parte da vida no piloto automático. Raramente paramos e pensamos muito sobre por que estamos fazendo o que estamos fazendo e qual será o impacto disso. O primeiro passo para fazer as coisas de forma diferente é aprender a perceber. Então, convidaremos você a observar repetidamente. Você pode simplesmente se cansar da palavra “observe”!

## Desafiando a si mesmo e conhecendo os próprios limites

Nós encorajamos você a realmente se dedicar de coração a este trabalho, a considerar profundamente as perguntas que fazemos e a assumir riscos significativos em sua vida. Isso pode significar qualquer coisa, de fazer algo ousado que você tem evitado por medo de falhar a fazer um exercício que intencionalmente o aproxime de causar algum tipo de dor em sua vida. Pode ser uma lembrança, uma tristeza, uma preocupação ou algum outro ponto de pressão psicológica.

Ao mesmo tempo, encorajamos você a cuidar de si mesmo. Você não precisa se esforçar para ser o melhor nisso. Não há melhor. Não há perfeição. Não há como “acertar”. Há apenas muita prática. E você não precisa fazer nada que não esteja pronto ou não esteja disposto a fazer. Assim, por exemplo, se pedirmos que você faça uma pausa e pratique a respiração consciente com uma emoção dolorosa (como fazemos no Capítulo 4, sobre praticar a disposição), você pode escolher quando, com qual emoção e, finalmente, se quer fazer isso. O crescimento rumo a viver bem não exige que se faça todos os exercícios deste livro. O que queremos que você tire daqui é uma nova orientação em relação aos seus pensamentos e sentimentos e um novo foco em viver uma vida que seja significativa para você. E há muitos caminhos diferentes para conseguir isso.

## Quem somos

Ambos somos profissionais de saúde mental licenciados e especializados em ACT. Matt é assistente social, ou seja, tem mestrado em Serviço Social e pratica psicoterapia há quase 25 anos. Ele tem ensinado outras pessoas a praticar psicoterapia, especialmente a ACT, desde cerca de 2008. É instrutor de Psiquiatria em uma faculdade de Medicina e trabalha com estudantes de Medicina, Enfermagem e profissões relacionadas todos os dias para ajudá-los a lidar com depressão,

estresse e ansiedade. Jen é psicóloga, doutora em Psicologia e professora em uma universidade, onde faz pesquisas, dá aulas e orienta psicólogos iniciantes. Como terapeuta, ela se especializou em ajudar pessoas a lidar com o câncer e o fim da vida. Ela pratica ACT desde o começo da carreira, quando ainda era estudante de graduação e trabalhava no laboratório de Psicologia de Steven Hayes, um dos cofundadores da ACT.

Nós dois publicamos vários livros e trabalhos acadêmicos sobre a ACT e assuntos relacionados à ACT. Ambos instruímos e prestamos consultoria regularmente a profissionais sobre como implementar a ACT. É seguro dizer que vivemos e respiramos a ACT diariamente, tanto no trabalho quanto em nossas vidas pessoais. Todos os exercícios deste livro são exercícios que praticamos nós mesmos e com as pessoas a quem servimos. Somos defensores entusiasmados da ACT não apenas porque vemos que ela faz a diferença para as pessoas que atendemos todos os dias, mas também porque ela fez uma enorme diferença em nossas próprias vidas.

Portanto, escrevemos este livro de uma forma bastante pessoal. De tempos em tempos, vamos nos referir a nós mesmos e daremos exemplos de nossas próprias vidas. Isso é algo que consideramos importante: o modelo da ACT sugere que todos temos dificuldades de maneiras semelhantes, tanto quem ajuda quanto quem é ajudado. Todos caímos em hábitos de controle desnecessários e todos acabamos deixando de lado coisas que são significativas quando não estamos prestando atenção. Por isso, falamos tanto por experiência pessoal quanto profissional.

## A ciência da ACT

Este livro vai ajudar você? A resposta honesta é que não sabemos. Livros de autoajuda tendem a fazer afirmações grandiosas. Mas pouquíssimos livros de autoajuda passam por pesquisas que demonstrem se as afirmações são verdadeiras ou não. Este livro não foi submetido a nenhuma pesquisa – pelo menos por enquanto. Como ambos temos um profundo respeito pela ciência, não faremos nenhuma afirmação que não possamos comprovar.

No entanto, não escreveríamos este livro se não estivéssemos confiantes de que ele pode fazer algum tipo de diferença. A ACT já foi tema de mais de mil estudos bem elaborados (“ensaios clínicos randomizados”, para os *nerds*). Também foi demonstrado que faz diferença para uma impressionante variedade de problemas: de estresse e esgotamento a ansiedade e depressão, passando por parar de fumar e lidar com o câncer. Estudos mostraram que a ACT ajuda até mesmo com doenças mentais graves e persistentes, como a esquizofrenia (Jansen et al., 2020). Embora sempre haja trabalho a ser feito, foi demonstrado que a ACT pode fazer a diferença em muitos contextos culturais diferentes, não apenas entre

norte-americanos com formação acadêmica, predominantemente brancos e europeus ocidentais (ACBS, n.d.; Musanje et al., 2023). A ACT foi inclusive pesquisada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como intervenção de autoajuda para ajudar refugiados a lidarem com o estresse do deslocamento durante guerras (Acarturk et al., 2022).

E a ACT não é apenas um modelo para psicoterapia, embora tenha sido onde começou; ela também foi adaptada para *workshops*, aplicativos, *coaching*, treinamento de pais e, sim, livros de autoajuda. E, em todos esses formatos, a ciência mostrou que ela pode fazer a diferença. (Incluimos uma lista de alguns livros de autoajuda que foram objetos de pesquisa e se mostraram eficazes no final deste livro. Sinta-se à vontade para conferi-los.)

## Obtendo ajuda profissional

Foi demonstrado que alguns livros de autoajuda da ACT ajudam a reduzir problemas clínicos como depressão e ansiedade (p. ex., Muto, Hayes e Jeffcoat, 2011; Ritzert et al., 2016). Dito isso, não achamos que um livro de autoajuda seja suficiente para todos os problemas. Se você ler parte deste livro e descobrir que ele não está fazendo diferença, na verdade, talvez se beneficie de consultar um profissional de saúde mental. Se estiver com muita dificuldade neste momento, talvez devesse começar por aí. Se já tem um terapeuta, pergunte se pode ler o livro como parte do tratamento, se desejar. Se estiver passando por alguma crise, ligue ou envie uma mensagem de texto para 988 nos Estados Unidos para entrar em contato com a 988 Suicide and Crisis Lifeline, 24 horas por dia, 7 dias por semana.\* Finalmente, se está pensando em suicídio, recomendamos que obtenha apoio imediatamente. Ninguém precisa lidar com essas situações sozinho.

Muito bem, agora que você sabe como usar este livro e tem uma ideia do que ele vai ser, vamos voltar à ACT.

---

\* N. de R. T. No Brasil temos o Centro de Valorização da Vida (CVV). O número do telefone é 188 e o atendimento está disponível 24 horas por dia. Também há a possibilidade de conversar com um dos voluntários por *chat* ou *e-mail* através do site <https://cvv.org.br/>.

