

UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS - UniEvangélica
CURSO DE PSICOLOGIA

Flexibilidade psicológica e relação terapêutica: uma análise qualitativa

Ailton de Carvalho Soares

Anna Karollina Rodrigues Rezende Abraahão

Isabella Silva Peres

Tatielly Aparecida da Costa

Orientador: Prof. Dr. Artur Vandré Pitanga

ANÁPOLIS-GO
2024

**UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS CURSO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Flexibilidade psicológica e relação terapêutica: uma análise qualitativa

Projeto de Pesquisa apresentado ao departamento do Curso de Bacharelado em Psicologia da Universidade Evangélica de Goiás UniEVANGÉLICA, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em psicologia

Orientador (a): Prof. Dr. Artur Vandré Pitanga

ANÁPOLIS-GO

2024

Sumário

INTRODUÇÃO	5
REFERENCIAL TEÓRICO	6
Relação Terapêutica	10
Flexibilidade Psicológica	11
METODOLOGIA DE PESQUISA	13
RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
Tabela 1 - Flexibilidade Psicológica	15
Tabela 2 - Relação Terapêutica	27
DISCUSSÃO.....	29
CONCLUSÃO	37
REFERÊNCIAS	38

INTRODUÇÃO

O avanço das terapias contextuais tem atraído cada vez mais atenção, tanto no meio acadêmico quanto na prática clínica. Dentro desse campo, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), desenvolvida por Steven Hayes entre o final dos anos 80 e início da década de 1990, vem se destacando por ser um tipo de terapia inovadora (Hayes e Wilson, 1994). A ACT enfatiza a promoção da flexibilidade psicológica, que envolve a capacidade de aceitar as experiências, eventos dolorosos e difíceis, ao mesmo tempo em que se compromete com ações alinhadas aos valores pessoais do indivíduo. Nesse contexto, a relação terapêutica assume um papel essencial, criando um espaço acolhedor, livre de julgamentos e orientado para o desenvolvimento dessas habilidades fundamentais.

De acordo com o modelo de flexibilidade psicológica proposto pela Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), o estabelecimento de uma relação terapêutica forte e genuína é essencial para alcançar resultados eficazes. Dentro da ACT, a relação terapêutica é concebida como um vínculo colaborativo e equilibrado, no qual terapeuta e cliente caminham juntos em um processo de mútuo respeito e empatia. Esse vínculo reconhece que ambos, terapeuta e cliente, frequentemente compartilham dilemas semelhantes, o que reforça a importância de uma abordagem que valorize a experiência humana comum (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021). Dada a relevância desses dois pilares para a prática psicoterapêutica, torna-se essencial criar condições que permitam ao cliente desenvolver essa habilidade central.

Considerando o contexto da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) o objetivo central deste trabalho é analisar as inter-relações entre relação terapêutica e a flexibilidade psicológica com base na obra “Terapia de Aceitação e Compromisso: o processo e a prática da mudança consciente”. A pesquisa procura entender como esses dois pilares se complementam na promoção do bem-estar do cliente.

Justifica-se essa escolha pelo fato de que “o modelo de flexibilidade psicológica é projetado para ser acessível ao praticante” (Hayes, Strosahl & Wilson, 2021, p. 497), cabendo ao terapeuta a responsabilidade de guiar e apoiar esse processo.

REFERENCIAL TEÓRICO

A Terapia Comportamental, também conhecida no Brasil como Terapia Analítica-Comportamental, é marcada por três marcos históricos significativos, frequentemente referidos como ondas ou gerações. Cada uma dessas gerações representa uma transformação nos paradigmas existentes, introduzindo novos modelos terapêuticos que redefiniram a prática clínica e ampliaram as abordagens baseadas nos princípios comportamentais. A primeira geração da Terapia Comportamental surgiu como um movimento crítico em relação à falta de evidências na psicoterapia, destacando a ausência de clareza quanto à sua eficácia (Braga & Vandenberghe, 2006).

No início do século XX, os fisiologistas Ivan Pavlov e Vladimir Bechterev, por meio de seus experimentos laboratoriais com cães, desenvolveram o que conhecemos hoje como condicionamento respondente ou pavloviano. Esses achados exerceram uma influência profunda sobre o psicólogo norte-americano John Watson, que defendia a experimentação rigorosa e a objetividade nos estudos psicológicos (Santos, Gouveia & Oliveira, 2015).

Entre 1930 e 1950, a terapia comportamental consolidou-se na América do Norte, impulsionada pelos estudos experimentais de B. F. Skinner sobre o comportamento operante. Nas décadas de 1950 e 1960, universidades e hospitais psiquiátricos começaram a incorporar pesquisas sobre o condicionamento operante, abrangendo tanto crianças quanto adultos, com e sem psicopatologias. No contexto clínico da primeira geração, a intervenção terapêutica concentrava-se principalmente na modificação de emoções e comportamentos problemáticos, utilizando os princípios fundamentais da Análise do Comportamento (Leonardi, 2017).

A segunda geração da terapia comportamental ampliou os avanços da primeira, destacando-se pelo foco em mudanças guiadas tanto pela aprendizagem social quanto pelos princípios cognitivos. Seu surgimento pode ser rastreado até a década de 1960, quando o psicólogo Albert Bandura desenvolveu a Teoria da Aprendizagem Social. Essa teoria não apenas integrou os princípios do condicionamento clássico e operante, mas também reconheceu o papel central das cognições no tratamento de transtornos psicológicos (Santos, Gouveia e Oliveira, 2015).

No final da década de 1960 e início da década de 1970, o psiquiatra e psicanalista norte-americano Aaron Beck desenvolveu a terapia cognitiva, também conhecida atualmente como Terapia Cognitivo-Comportamental (Beck, 2013). Beck inicialmente buscou validar empiricamente os conceitos da psicanálise, mas sua abordagem evoluiu para focar na ideia de que pensamentos e crenças disfuncionais são a raiz dos problemas psicológicos. A terapia cognitiva concentra-se em identificar e modificar essas crenças disfuncionais através da análise de evidências que podem ser tanto favoráveis quanto desfavoráveis (Leonardi, 2017).

De acordo com Santos, Gouveia e Oliveira (2015), a segunda geração da terapia comportamental destaca a importância da linguagem e da cognição no tratamento das psicopatologias. Ela se concentra em compreender como as interpretações pessoais dos eventos e do mundo influenciam e moldam a experiência do indivíduo, registrando que essas interpretações desempenham um papel crucial na formação e manutenção de comportamentos disfuncionais.

No final do século XX e início do século XXI, emergiu uma nova geração de terapias comportamentais, frequentemente referida como terceira onda ou terapias contextuais. Essa fase é caracterizada pela incorporação de estratégias de aceitação e mindfulness (Santos, Gouveia e Oliveira, 2015).

Entre as terapias mais notáveis da terceira onda estão:

- A Psicoterapia Analítica Funcional (FAP), desenvolvida por Kohlenberg e Tsai em 1991.
- A Terapia Comportamental Dialética (DBT), elaborada por Linehan em 1993.
- A Terapia Comportamental Integrativa de Casais (IBCT), desenvolvida por Christensen, Jacobson e Babcock em 1995.
- A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), desenvolvida por Hayes em 1999.
- A Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBT), criada por Segal, Teasdale e Williams em 2002.
- A Ativação Comportamental (BA), introduzida por Martell, Dimidjian e Herman-Dunn em 2013.

As terapias contextuais apresentam diferenças em relação aos perfis de clientes e às demandas que atendem, refletindo a diversidade e a evolução das práticas terapêuticas contemporâneas (Leonardi, 2015). A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) destaca-se ao enfatizar a flexibilidade psicológica como um elemento central para o bem-estar psicológico. Diferente das abordagens terapêuticas mais tradicionais, que visam modificar ou eliminar pensamentos e sentimentos negativos, a ACT propõe a aceitação responsável, auxiliando o cliente a viver em consonância com seus valores pessoais, mesmo diante das dificuldades.

Sob essa perspectiva, a flexibilidade psicológica é definida como a capacidade de manter-se em contato com o momento presente, independentemente de pensamentos e sentimentos desagradáveis, enquanto se age de acordo com os valores pessoais. De acordo com Hayes, Strosahl e Wilson (2011), essa habilidade é composta por seis processos fundamentais: aceitação, defusão cognitiva, estar presente, o self como contexto, valores e ação comprometida.

Os princípios da ACT estão baseados em dois pilares principais: aceitação e compromisso com a mudança. Esses elementos são trabalhados de forma integrada com o

objetivo de aumentar a flexibilidade psicológica do paciente. A ACT promove a aceitação dos pensamentos e sentimentos negativos, sem a tentativa de modificá-los, permitindo ao paciente vivenciar suas emoções de maneira plena e sem julgamentos. Reconhece-se que o esforço para evitar ou combater essas experiências pode, na verdade, intensificar o sofrimento (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

A defusão cognitiva por outro lado visa ajudar o paciente a se distanciar dos pensamentos automáticos e disfuncionais, vendo-os como eventos mentais e não como verdades absolutas. De acordo com Hayes, Strosahl e Wilson (2021), através de técnicas como metáforas, paradoxos e exercícios de mindfulness, o paciente aprende a observar seus pensamentos sem se identificar com eles. O aqui e agora na prática de mindfulness é central na ACT, incentivando o paciente a concentrar-se no momento presente. Isso reduz a ruminação, a ansiedade e promove uma maior clareza na tomada de decisões. Segundo Kabat-Zinn (1990), mindfulness é a prática de estar plenamente atento ao momento presente de maneira intencional e sem julgamento.

A identificação é no sentido de clarificar os valores pessoais do paciente como etapa fundamental na ACT. Como qualidades intrínsecas que guiam a vida, diferentemente de metas ou objetivos. Eles fornecem direção e significado às ações do paciente, sendo a base para o estabelecimento de objetivos terapêuticos. A ação comprometida vem após a identificação dos valores, o terapeuta trabalha com o paciente para estabelecer objetivos concretos e significativos, que estejam alinhados com eles. A ação comprometida envolve a ativação comportamental, incentivando o paciente a tomar medidas práticas para viver de acordo com seus valores, mesmo diante de obstáculos (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

A aplicação das técnicas da ACT na relação terapêutica constitui a principal característica distintiva dessa abordagem, que busca criar um ambiente seguro onde o paciente possa explorar seus pensamentos e emoções sem receio de ser julgado. O terapeuta adota uma

postura de aceitação, empatia e autenticidade, modelando práticas de aceitação e desfusão cognitiva para o paciente. A intervenção é adaptada às necessidades individuais e aos objetivos do paciente.

Ressalta-se que todo o processo é fundamentado na psicoeducação, que desempenha um papel crucial ao fornecer uma compreensão clara sobre como lidar com crenças disfuncionais. Isso contribui para a ampliação do repertório comportamental do paciente, facilitando o alcance de suas metas. As habilidades sociais também são desenvolvidas ao longo do processo terapêutico, com o objetivo de promover o aprimoramento das interações sociais nas relações interpessoais e, conseqüentemente, melhorar o bem-estar geral.

A ACT se configura como uma abordagem terapêutica significativa na promoção da flexibilidade psicológica e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. É importante ressaltar que as terapias comportamentais de terceira geração empregam estratégias experienciais para auxiliar os clientes na aceitação de situações desafiadoras e na renúncia ao controle de eventos incontroláveis, favorecendo a atenção ao momento presente. Essas terapias fundamentam-se na premissa de que a compreensão do contexto é essencial para a interpretação e transformação do comportamento (Santos, Gouveia & Oliveira, 2015).

Relação Terapêutica

A distinção entre a relação terapêutica e as relações cotidianas, reside na prática de uma “escuta não punitiva” (Skinner, 1953). O terapeuta busca compreender o cliente de maneira acolhedora e isenta de julgamentos, estabelecendo uma relação íntima e respeitosa. A intimidade na relação terapêutica refere-se aos sentimentos compartilhados, bem como aos pensamentos, inseguranças e vulnerabilidades do cliente. A comunicação desenvolve-se de forma ampla, abrangendo opiniões, necessidades, e a troca de experiências e segredos, permitindo que a pessoa se apresente como realmente é, incluindo seus medos, inseguranças e

imperfeições. O compartilhamento tanto de sofrimentos quanto de sentimentos positivos, como amor, proximidade, esperança, alegria e orgulho, evidencia a existência de intimidade (Braga & Vandenberghe, 2006).

Kohlenberg e Tsai (2001) afirmam que a relação terapêutica é um fator determinante para os comportamentos de melhoria do cliente. Eles destacam que as intervenções que podem contribuir para essa melhoria que ocorrem primeiramente durante a sessão, para, posteriormente, serem generalizadas ao ambiente externo. Diante dessa afirmação, infere-se que uma relação terapêutica bem estabelecida é essencial para o sucesso do processo psicoterapêutico.

Conforme Santos e Vandenberghe (2015), a importância da relação terapêutica é amplamente reconhecida no contexto da terapia comportamental. Esta relação é considerada um meio de potencializar os benefícios das técnicas utilizadas, podendo tornar o próprio terapeuta um reforçador mais eficaz e aumentar o comprometimento do cliente com a terapia. Ao entender a terapia como uma interação entre indivíduos, conclui-se que, para ser eficaz, é necessário estabelecer uma relação de confiança, na qual um indivíduo esteja sensível às necessidades e sentimentos do outro.

Flexibilidade Psicológica

Segundo Simões (2017), as terapias contextuais estão se tornando cada vez mais populares no Brasil e no mundo. Sendo assim, a ACT se destaca à medida que sua proposta é mais conhecida. Como já citado anteriormente, o principal objetivo da ACT é promover flexibilidade psicológica. De acordo com a mesma autora a flexibilidade psicológica pode ser definida como “a habilidade de um indivíduo de responder à sua própria resposta enquanto participando de uma moldura de hierarquia com o “eu” dêitico” (Simões. 2017).

Em outras palavras, é pertinente afirmar que a flexibilidade psicológica é uma capacidade intrínseca que permite ao indivíduo discernir e responder de forma adaptativa ao seu próprio comportamento, possibilitando assim uma orientação eficaz em direção a objetivos valorizados. Nesse contexto, tal habilidade implica na capacidade de lidar com eventos internos aversivos sem evitá-los, viabilizando ao sujeito a observação consciente dos eventos e emoções, culminando na seleção de estratégias de ação congruentes com seus valores e metas pessoais.

A tarefa do terapeuta é criar um ambiente seguro e de apoio para o cliente, estabelecendo um vínculo nas primeiras sessões, o que promove a continuidade do processo e contribui para alcançar resultados efetivos (Skinner, 1953). A relação estabelecida entre terapeuta e cliente desde as primeiras sessões assume um significado diferente daquelas estabelecidas com outras pessoas sejam elas: parentes, amigos, chefes. A intimidade estabelecida deve favorecer o cliente de modo que se sinta à vontade para relatar seus sofrimentos (Lima, 2017).

Sendo assim, e relacionando os autores acima citados, é seguro afirmar que a flexibilidade psicológica emerge como um elemento crucial no contexto da relação terapêutica, desempenhando um papel fundamental no processo de transformação e crescimento do cliente. Esta capacidade adaptativa permite ao terapeuta ajustar suas intervenções de acordo com as necessidades e características individuais do cliente, promovendo assim um ambiente de acolhimento e segurança.

Além disso, a flexibilidade psicológica possibilita a habilidade do terapeuta em lidar eficazmente com as incertezas e desafios inerentes ao trabalho terapêutico, favorecendo uma abordagem mais criativa e aberta às possibilidades de mudança. Dessa forma, não apenas facilita a conexão terapêutica, mas também potencializa os resultados do processo, promovendo uma maior eficácia na promoção do bem-estar emocional e psicológico do cliente.

METODOLOGIA DE PESQUISA

O objetivo central do trabalho é analisar as inter-relações entre a relação terapêutica e a flexibilidade psicológica no contexto da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). A pesquisa procura entender como esses dois pilares se complementam na promoção do bem-estar do cliente.

A pesquisa utiliza o método da Grounded Theory. Segundo Glaser e Strauss (2009) é um tipo de abordagem qualitativa que visa gerar teoria a partir da coleta e análise sistemática dos dados. Neste trabalho, a Grounded Theory foi escolhida para desenvolver uma compreensão profunda da interação entre a relação terapêutica e a flexibilidade psicológica, utilizando a obra "Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança Consciente" de Hayes, Strosahl e Wilson (2021), como fonte principal dos dados.

A coleta de dados foi realizada manualmente a partir da revisão da versão em PDF da obra selecionada. O texto foi lido na íntegra, priorizando seções que abordassem diretamente os conceitos centrais da pesquisa: flexibilidade psicológica e relação terapêutica. Os trechos relevantes foram destacados e organizados para análise e criação das categorias que também foram criadas de forma manual. Foram identificados e selecionados trechos que abordavam aspectos relacionados à flexibilidade psicológica e à relação terapêutica, que formaram a base para a análise posterior.

Codificação Aberta: Primeiramente, os trechos do livro foram examinados de forma detalhada para identificar conceitos principais relacionados à relação terapêutica e à flexibilidade psicológica. Cada conceito emergente foi rotulado, criando categorias iniciais para organização dos dados.

Codificação Axial: Em seguida, foi feita a codificação axial, em que os dados foram reagrupados em categorias principais, estabelecendo relações entre os conceitos identificados.

Nesta etapa, foram formadas categorias como "acessibilidade do praticante ao modelo", "foco em relações profundas", "processo baseado em valores", entre outras.

Codificação Seletiva: Por fim, na codificação seletiva, as categorias principais foram integradas para formar uma teoria coerente. O conceito central emergente foi o papel da flexibilidade psicológica na potencialização da relação terapêutica e sua importância para o sucesso do tratamento.

A análise resultou na formação de categorias que foram sistematizadas em duas tabelas: Tabela 1 - Flexibilidade Psicológica e Tabela 2 - Relação Terapêutica. As principais categorias incluíram "processos funcionais", "mindfulness e valores", "facilitadora do processo", "limites e operacionalidade", e "consciência e separação cognitiva". Cada categoria foi definida com base em sua relevância para o desenvolvimento da flexibilidade psicológica e o papel do terapeuta.

A partir da análise dos trechos selecionados e da construção das categorias, foi possível observar que a relação terapêutica e a flexibilidade psicológica são componentes interdependentes no contexto da ACT. A categoria "adaptabilidade de forma eficaz" destacou-se, refletindo como a ACT incentiva o paciente a aceitar experiências internas desconfortáveis enquanto age de acordo com seus valores pessoais. Além disso, "foco em processos conscientes" e "facilitadora do processo" foram essenciais para compreender o papel do terapeuta como mediador da mudança e facilitador da construção de um ambiente seguro para o paciente.

Os resultados foram validados por meio da comparação com a literatura existente sobre a ACT. Referências como Hayes, Strosahl e Wilson (2021) reforçam a importância da relação terapêutica e dos processos de aceitação, desfusão e compromisso para promover a flexibilidade psicológica. Essa validação ajudou a garantir que a teoria desenvolvida estivesse alinhada com o conhecimento científico existente. A teoria elaborada sugere que a relação terapêutica e a

flexibilidade psicológica são processos interligados e essenciais para a eficácia da ACT. O papel do terapeuta é fundamental para criar um ambiente em que o cliente se sinta seguro para explorar suas experiências e desenvolver habilidades de flexibilidade psicológica. A relação terapêutica não é apenas um componente do tratamento, mas um fator chave para facilitar o compromisso do cliente e fomentar mudanças comportamentais alinhadas aos seus valores.

Grounded Theory permitiu uma abordagem sistemática e flexível para a construção do conhecimento sobre a relação terapêutica e a flexibilidade psicológica na ACT. A coleta e análise dos dados baseados na literatura existente forneceu uma base sólida para o desenvolvimento das categorias e da teoria resultante, garantindo que os achados fossem fundamentados empiricamente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1 - Flexibilidade Psicológica

Página	Trecho do livro	Categoria
p.49	“No contexto de maior flexibilidade psicológica, no entanto, a dor psicológica que é inerente a situações difíceis na vida pode ser aceita pelo que ela é, e podemos aprender com ela; nossa atenção e foco podem, então, ser mudados para comportamentos de melhoria da vida. ”	Processos funcionais
p.100	“O modelo de flexibilidade psicológica subjacente à ACT está focado em um conjunto limitado de processos coerentemente relacionados que contribuem para a adaptabilidade humana e seu oposto, a psicopatologia e o sofrimento humano.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente

p.105	“Ocorre sofrimento desnecessário quando processos verbais/cognitivos tendem a restringir os repertórios humanos em áreas essenciais ao longo do emaranhado cognitivo e da esquivia experiencial. Quando as pessoas se identificam excessivamente, ou “se fundem”, com regras verbais impraticáveis, seu repertório comportamental se torna restrito e elas perdem o contato efetivo com os resultados diretos da ação.”	Foco em relações profundas.
p.108	“Os seis processos de flexibilidade psicológica – aceitação, desfusão, o self como-contexto, atenção flexível ao momento presente, valores escolhidos e ação de compromisso – emergiram de quase 30 anos de pesquisa básica e clínica.”	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo
p.109	“O desafio da manutenção da flexibilidade psicológica está na criação de um equilíbrio constante entre os três estilos de resposta e seus componentes.”	Harmonia na flexibilidade psicológica.
p.110	“Se assumir uma posição de rejeição e fusionada com respeito à experiência privada é um pilar da patologia no modelo da flexibilidade psicológica.”	Intervenção terapêutica.
p.126	“A flexibilidade psicológica é a capacidade de manter o controle sobre onde e como focamos nossa atenção, mesmo diante de situações complicadas, emocionalmente carregadas, ou socialmente intensas. Essas habilidades combinadas favorecem resiliência, crescimento pessoal e uma melhor gestão do estresse.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.132	“Na ACT, o objetivo não é alterar o conteúdo da auto-história diretamente, mas enfraquecer o apego a ela. Defendemos que é esse apego imperioso que provoca danos porque torna o comportamento mais restrito e rígido, reduzindo a flexibilidade psicológica.”	Consciência, separação cognitiva e valores
p. 148	“A pedra angular da flexibilidade psicológica é a capacidade de se engajar em comportamentos altamente organizados e intencionais que sejam sensíveis às contingências.”	Acessibilidade do praticante ao modelo

p. 149	“Flexibilidade psicológica pode ser definida como ter contato com o momento presente – como ele é, e não como o que ele diz que é – como um ser humano consciente, plenamente e sem defesas desnecessárias e persistir com, ou mudar, um comportamento a serviço dos valores escolhidos. Defendemos que os três estilos de resposta, compreendendo seis processos centrais, criam juntos a flexibilidade psicológica.”	Foco em processos conscientes
p. 149-150	“Ao longo deste livro, os processos centrais do modelo de flexibilidade psicológica serão definidos e refinados com referência aos outros pontos do modelo, o que faz sentido, levando em consideração suas inter-relações.”	Foco em relações profundas
p. 150	“A ACT usa aceitação e processos de mindfulness e de compromisso e processos de ativação comportamental para produzir flexibilidade psicológica.”	Processos baseados em valores.
p.150	“Definida funcionalmente, consiste de qualquer método que produza, de modo confiável, flexibilidade psicológica; teoricamente falando, qualquer método baseado na teoria da flexibilidade psicológica que descrevemos aqui poderia ser chamado de “ACT”, caso aqueles que estiverem empregando os métodos optem por descrevê-la desse modo.”	Harmonia na flexibilidade psicológica
p.152	“O mais importante, segundo a perspectiva do modelo de flexibilidade psicológica, é que, quando um ou mais dos processos centrais são mudados – e eles geralmente são –, bons resultados são atingidos.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.152	“De fato, uma razão por estarmos usando a expressão modelo de flexibilidade psicológica é para enfatizar que esse modelo vai além de questões de tecnologia ou de marca comercial.”	Acessibilidade do praticante ao modelo
p.152	“Voltaremos a essas questões no último capítulo deste livro, examinaremos os aspectos intelectuais e estratégicos do modelo de flexibilidade psicológica e revisaremos mais evidências relacionadas a eles.”	Foco em processos conscientes.
p.152	“Neste capítulo, introduzimos um modelo de flexibilidade psicológica que envolve seis processos centrais organizados dentro de três estilos de resposta principais.”	Foco em processos consciente

p. 153	“Acreditamos que o modelo de flexibilidade psicológica atende às exigências para uma explicação transdiagnóstica unificada relativamente adequada que pode ser útil para estimular o crescimento humano e aliviar o sofrimento humano.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.156	“Formulação de caso segundo uma perspectiva da ACT é a habilidade de analisar funcionalmente os problemas apresentados pelo cliente e estruturá-los no modelo de flexibilidade psicológica	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo
p.156	“Discutimos o modelo de flexibilidade psicológica neste capítulo de forma clínica, porém o modelo em si é um modelo do funcionamento humano, não apenas da patologia em sentido restrito.”	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo
p.157	“No contexto da psicoterapia, formulação ou conceituação de caso envolve a reunião das informações de que você precisa na entrevista inicial, a dissecação dessas informações utilizando o modelo de flexibilidade psicológica, a identificação de um ponto de entrada na terapia e a modificação da formulação com base nas informações adicionais obtidas no desenrolar da terapia.”	Planejamento e formulação de caso
p.158	“O modelo de flexibilidade psicológica descrito neste livro é, em sua essência, uma abordagem contextual para entender os clientes em sua interação dentro e através de seus contextos ambientais e privados.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.159	“Por exemplo, os benefícios de ensinar flexibilidade psicológica a trabalhadores são enfraquecidos em um ambiente de trabalho que não permite que novas ideias sejam expressas e seguidas (Bond & Bunce, 2003).”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.159	“O modelo de flexibilidade psicológica é concebido para ser adaptável culturalmente ao permitir que o conhecimento cultural seja acoplado aos processos e princípios sabidamente importantes para a saúde psicológica.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.159	“O modelo de flexibilidade psicológica ajuda a organizar as queixas em uma análise orientada para a sua função, não apenas para a sua forma, frequência ou ocorrência situacional.”	Planejamento e formulação de caso

p.163	“Como o modelo de flexibilidade psicológica é multidimensional e integrado, poderíamos, em princípio, começar em qualquer ponto no modelo e então observar outros processos centrais que surgem.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.187	“A ACT faz parte da terapia comportamental, e a análise funcional fornecida pelo modelo de flexibilidade psicológica visa informar o conjunto mais amplo de questões funcionais específicas de problemas particulares apresentados.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.189	“O modelo de flexibilidade psicológica orienta os agentes de mudança do comportamento em direção a processos funcionais comuns inseridos na linguagem e na cognição humanas.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.189	“A formulação de caso em ACT é uma extensão direta do modelo de flexibilidade psicológica.”	Foco nas relações profunda
p.189	“O modelo de flexibilidade psicológica proporciona a base para um sistema diagnóstico dimensional funcional – uma ideia popularizada por Wilson e DuFrene (2009).”	Planejamento e formulação de caso
p.189	“Como um conceito-chave é o de que a flexibilidade psicológica é central para um modelo unificado do funcionamento humano e a mudança do comportamento, delineando as forças e as fraquezas do cliente por meio do uso do modelo hexagonal, os principais pontos fracos podem ser visados, e os principais pontos fortes, enfatizados.”	Aperfeiçoamento teórico prático do modelo
p.195-196	“Um modo eficiente e prático de usar o modelo de flexibilidade psicológica é subdividi-lo em três estilos básicos de resposta, cada um consistindo de dois processos centrais: centrado (momento presente, o self-como-contexto), aberto (aceitação, desfusão) e engajado (valores, ação de compromisso). Patricia Robinson (uma experiente clínica, pesquisadora e autora em ACT) desenvolveu um método simples que chama de Ferramenta de Planejamento Psy-Flex, projetada para condensar as informações da entrevista clínica em um formato visual fácil de interpretar para a formulação de caso e planejamento do tratamento.”	Intervenção terapêutica
p.203	“O modelo de flexibilidade psicológica é uma psicologia dimensional do normal (Hayes et al., 1996).”	Aperfeiçoamento teórico prático do modelo

p.203	“O que o modelo de flexibilidade psicológica proporciona é uma caracterização das principais características que podem ser mudadas, mas ele não especifica como associar a história a essas características, nem precisamente como intervir passo a passo.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.203	“A ACT usa os processos de aceitação e mindfulness e os processos de compromisso e mudança do comportamento para produzir flexibilidade psicológica.”	Mindfulness e Valores
p.203	“À medida que esses processos se desenvolvem com o tempo, um grau maior de flexibilidade psicológica é criado e transportado para uma mudança de comportamento significativa.	Intervenção terapêutica
p.205	“O que explica esse profundo senso de conexão entre o terapeuta e o cliente? Ele deriva do equilíbrio da relação entre o cliente e o terapeuta da ACT, o qual, por sua vez, emana do modelo de flexibilidade psicológica.”	Foco em relações profundas
p.206	“Nem todos os problemas do cliente são especificamente sociais, mas todos os processos centrais que sustentam a flexibilidade (ou inflexibilidade) psicológica têm uma dimensão social.”	Aperfeiçoamento teórico prático do modelo
p.206	“Algumas das habilidades que produzem flexibilidade psicológica não podem ser aprendidas por meio de regras literais diretas, porque precisam ser aprendidas pela experiência.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.208	“Esse tipo de resposta não é surpreendente porque a flexibilidade psicológica é relevante para todas as formas de ação e mudança humanas.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.208	“Relações poderosas, edificantes, tocantes, apoiadoras e transformacionais são aquelas relações que são acolhedoras, desfusionadas, atentas ao presente, conscientes, baseadas em valores e flexivelmente ativas – ou seja, são características da flexibilidade psicológica.	Foco em relações profundas
p.208	“Quando se aplica à relação terapêutica, essa caracterização significa que o modelo de flexibilidade psicológica pode ser um guia para a criação de relações profundas e intimamente transformadoras.	Foco em relações profundas

p.210	“Por todas essas razões, é importante que o terapeuta não só mire os processos de flexibilidade psicológica no cliente, mas também demonstre essas habilidades.”	Aperfeiçoamento teórico prático
p.213	“Assim, o modelo de flexibilidade psicológica não só fornece um roteiro funcional para a detecção de áreas de dificuldade e crescimento: ele também é um roteiro funcional para a evocação de interações sociais poderosas no consultório e, conseqüentemente, para a promoção de novas habilidades de flexibilidade.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.213	“O modelo de flexibilidade psicológica oferece orientação em todas essas áreas.”	Acessibilidade do praticante ao modelo
p.214	“Se habilidades de flexibilidade psicológica sustentam relações terapêuticas poderosas, as medidas da aliança terapêutica devem ser particularmente altas em estudos da ACT, e até o momento as evidências são consistentes com essa perspectiva (p. ex., Karlin & Walser, 2010; Twohig et al., 2010).”	Adaptabilidade de forma eficaz.
p.214	“Além disso, as medidas da flexibilidade psicológica devem refletir esses processos, o que também parece ser verdadeiro.”	Processos funcionais
p.214	“A melhor medida das relações que são de aceitação, desfusionadas, presentes, conscientes, baseadas em valores e flexivelmente ativas em um sentido funcional podem ser as mudanças que essas relações produzem na flexibilidade psicológica do cliente.”	Mindfulness e valores
p.214	“Até o momento, essa ideia ainda não foi examinada fora da ACT. Seria um teste poderoso de um modelo de flexibilidade psicológica da relação terapêutica avaliar se ele também se aplica a outras formas de intervenção.”	Acessibilidade do praticante ao modelo
p.224	“Estamos defendendo que, como uma questão de processos básicos, a flexibilidade psicológica inclui preocupar-se com a diversidade e a pró sociabilidade.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente

p.225	“O modelo de flexibilidade psicológica pode ser aplicado a experiências terapêuticas em três níveis: o conteúdo e a função da questão específica que o cliente levanta; a questão como uma amostra do comportamento social do cliente fora da terapia; e a questão como uma declaração em relação ao terapeuta.”	Processo baseado em valores
p.226	“A utilidade clínica orienta qual nível ou níveis são escolhidos para serem focados em determinado momento, mas, a menos que todos os níveis sejam monitorados e considerados dentro do modelo de flexibilidade psicológica, importantes fontes de informação podem ser perdidas.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.228	“A modelação da inflexibilidade psicológica ocorre mais frequentemente com os clientes mais perturbados, que podem assustar ou preocupar os terapeutas com seus comportamentos de alto risco, tais como suicidalidade, automutilação, comportamentos bizarros e outros mais.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.231	“O próprio modelo de flexibilidade psicológica sugere o que deve ser feito: reconhecer a questão (particularmente, a princípio, e então para o cliente, se isso parecer útil); estar mais aberto psicologicamente; e focar nas ações baseadas em valores que podem ser tomadas para o bem do cliente.”	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.231	“Em suma, a relação ideal na ACT é o epítome da flexibilidade psicológica.”	Foco em relações profundas
p.235	“Assim como a evolução biológica não pode funcionar sem variabilidade e seleção, a evolução comportamental saudável é melhorada pela flexibilidade psicológica e por um foco na operacionalidade.”	Processo funcionais
p.299	Diferentes elementos do modelo de flexibilidade psicológica – ou diferentes ênfases nos mesmos elementos – podem ser ativados por meio de ligeiras alterações da intervenção. Por exemplo, mais perguntas podem estar focadas na tomada de perspectiva ou nos valores. O elemento constante é o foco nos processos do momento presente. Às vezes, ir mais devagar com um item de conteúdo fusionado como este libera a conversa subsequente	Processo baseado em valores

p.303	“O desenvolvimento do modelo de flexibilidade psicológica ajudou a lançar luz sobre as interações entre valores, compromisso e outros trabalhos de ativação comportamental. Por um lado, processos de mindfulness, por outro, existe uma interação recíproca entre processos do momento presente e o trabalho com valores e compromisso”	Mindfulness e valores
p.308	“A habilidade de se manter centrado por meio de tomada de perspectiva e de se manter presente é a fonte principal da saúde e da flexibilidade psicológica. Precisamos usar essa habilidade quando as funções regulatórias da mente estiverem excessivamente expandidas”.	Processos funcionais
p.332	“O auto trabalho está inerentemente focado em ajudar o cliente a desenvolver processos atencionais flexíveis aplicados ao momento presente, e algumas vezes é difícil distinguir entre o trabalho no momento presente e o trabalho do self-como-contexto. Esta é uma razão por que eles estão organizados em um único estilo de resposta dentro do modelo de flexibilidade psicológica”.	Processos funcionais
p.382	“Como vale para todos os processos de flexibilidade psicológica, aceitação não é uma técnica, mas um processo funcional. O terapeuta está gentil e persistentemente abrindo a porta para que o cliente possa entrar em contato mais direto com a experiência pessoal. Os métodos importam, mas de onde eles provêm é mais importante”.	Intervenção terapêutica
p.395- 396	“Como vale para todos os processos de flexibilidade psicológica, aceitação não é uma técnica, mas um processo funcional. O terapeuta está gentil e persistentemente abrindo a porta para que o cliente possa entrar em contato mais direto com a experiência pessoal. Os métodos importam, mas de onde eles provêm é mais importante”.	Processo baseado em valores

p.396	<p>“Aceitação não é um artifício planejado para “aceitar alguma coisa que não existe”. Embora os métodos de aceitação tipicamente produzam a redução dos sintomas, seu propósito declarado não é reduzir sintomas. Por meio da aceitação, procuramos mudar a relação contextual entre o cliente e a dor que ele está experimentando de modo a aumentar a flexibilidade psicológica. Paradoxalmente, quando você enfrenta a sua dor e a examina com uma postura de abertura e curiosidade, ela costuma se tornar menos onerosa. Em alguns casos, isso não acontece, mas, em ambos os casos, a vida pode se expandir”</p>	Foco em processos conscientes
p.467	<p>O objetivo da exposição tradicional é a redução ou eliminação dos sintomas, enquanto na ACT o objetivo é a flexibilidade psicológica em busca da ação de compromisso.</p>	Processos funcionais
p.467	<p>Permanecer em uma situação dolorosa pode ser feito com o olhar voltado para os valores pessoais e empreendendo ações consistentes com esses valores. Padrões que enfatizam ações ainda mais flexíveis podem ser adquiridos como parte de um compromisso formal. O segredo é que a exposição na ACT não é sobre redução de sintomas. É sobre estimular a flexibilidade psicológica na presença de estímulos previamente restritivos do repertório a serviço de fazer o que precisa ser feito.</p>	Processo baseado em valores
p.490	<p>A ACT é uma abordagem à intervenção desenvolvida a partir de métodos específicos que reconhecidamente mobilizam processos fundamentais de mudança de acordo com a perspectiva de um modelo de flexibilidade psicológica</p>	Harmonia na flexibilidade psicológica
p.490	<p>Medidas de flexibilidade psicológica e seus elementos estão sendo desenvolvidas continuamente e são examinadas quanto à sua relação com o modelo global. A utilidade do tratamento, a utilidade conceitual e a coerência são os aspectos principais do desenvolvimento das medidas, e não meramente a consistência psicométrica.</p>	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo
p.491	<p>O projeto ousado da CBS requer que uma comunidade inteira o adote, e o modelo de flexibilidade psicológica tem sido usado para sugerir como isso pode ser feito. Ao estender o modelo ao trabalho organizacional, a comunidade da CBS cresceu enormemente nos últimos anos</p>	Acessibilidade do praticante ao modelo

p.497	O modelo de flexibilidade psicológica é concebido para ser acessível ao praticante.	Acessibilidade do praticante ao modelo
p.497	Cada termo desses no modelo de flexibilidade psicológica está ligado a princípios da RFT e comportamentais, porém o uso de termos de nível médio significa que o clínico precisa conhecer toda a abrangência dos princípios comportamentais ou o funcionamento interno da RFT para começar a aplicá-la clinicamente.	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo
p.497	É relativamente fácil especificar o modelo de flexibilidade psicológica de forma simples e acessível.	Acessibilidade do praticante ao modelo
p.498	Processos de inflexibilidade psicológica como esquiva experiencial, fusão cognitiva ou o self conceitualizado estabelecem critérios de seleção individualistas que convidam a conflitos internos e ataques ao self	Consciência, separação cognitiva e valores
p.499	O modelo de flexibilidade psicológica proporciona uma estrutura conceitual para criar e implantar tecnologias de tratamento e componentes na ACT.	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo
p.499	Em cada uma das principais áreas do modelo de flexibilidade psicológica, existem dados sobre pequenos componentes ou métodos	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo
p.500	A ACT é a aplicação do modelo de flexibilidade psicológica.	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.504	A medida geral não é livre de conteúdo – seus componentes incluem medidas de ansiedade e depressão –, mas avalia a esquiva experiencial e a flexibilidade psicológica muito amplamente e prediz com sucesso muitas formas de psicopatologia (Hayes et al., 2006).	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo
p.504	Além de meras correlações, a flexibilidade psicológica parece sistematizar as coisas de formas que auxiliam a organizar as várias áreas da literatura (para revisões empíricas e conceituais, veja Boulanger, Hayes, & Pistorello, 2010; Hayes et al., 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010).	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo

p.504	A flexibilidade psicológica modera a tolerância ao estresse e a persistência na tarefa em tarefas experimentais (Cochrane et al., 2007; Zettle, Petersen, Hocker, & Provines, 2007)	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.504	Esquiva experiencial e flexibilidade psicológica na verdade são mediadoras do impacto de várias estratégias de regulação emocional (p. ex., Tull & Gratz, 2008)	Processos funcionais
p.504-505	Por exemplo, Kashdan e colaboradores (2006) identificaram que o impacto de estratégias de enfrentamento como a reavaliação cognitiva na relação entre ansiedade e resultados na vida era inteiramente mediado pela esquiva experiencial e pela flexibilidade psicológica	Processos funcionais
p.505	Os mediadores de sucesso na ACT incluem medidas gerais ou específicas de aceitação e flexibilidade psicológica (p. ex., Gifford et al., 2004; Gregg, Callaghan, Hayes, & Glenn-Lawson, 2007; Lappalainen et al., 2007; Lillis & Hayes, 2007; Lundgren et al., 2008), desfusão (Gaudiano, Herbert, & Hayes, 2010; Hayes, Stroschal et al., 2004; Lundgren et al., 2008; Varra et al., 2008; Zettle & Hayes, 1986) e valores (p. ex., Lundgren et al., 2008), entre outros	Processo baseado em valores
p.505	Em todos os estudos disponíveis até o momento, menos da metade das diferenças no follow-up nos resultados é mediada por níveis pós-tratamento de flexibilidade psicológica ou seus componentes (Levin et al., 2010)	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo
p.506	Além disso, em cada caso reportado até agora, quando mediadores alternativos extraídos de outras perspectivas foram aplicados a intervenções de ACT, eles não funcionaram ou não funcionaram tão bem quanto aqueles extraídos da teoria da flexibilidade psicológica	Adaptabilidade de forma eficaz e consciente
p.507	Ainda não houve casos relatados em que os processos de flexibilidade psicológica se movessem diferencialmente, mas os resultados não foram diferenciais. Existem casos em que os processos de flexibilidade psicológica não diferem, e, nestes, os resultados foram menos consistentemente superiores (p. ex., Zettle, 2003).	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo

p.509	Ainda não houve casos relatados em que os processos de flexibilidade psicológica se movessem diferencialmente, mas os resultados não foram diferenciais. Existem casos em que os processos de flexibilidade psicológica não diferem, e, nestes, os resultados foram menos consistentemente superiores (p. ex., Zettle, 2003)	Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo
p.511	É considerado opcional que protocolos compatíveis com um modelo de flexibilidade psicológica levem a marca “ACT”	Planejamento e formulação de caso
p.512	O modelo de flexibilidade psicológica está decolando, e aspectos dele estão se espalhando através das formas contextuais de TCC (Hayes Villate, Levin, & Hildebrant, 2011) e da psicologia social e da personalidade.	Acessibilidade do praticante ao modelo

Fonte: dados extraídos da obra de Hayes, Strosahl e Wilson (2021).

Tabela 2 - Relação Terapêutica

Página	Trecho do Livro	Categoria
p.203	A abordagem é usar as forças do cliente dentro de um processo para atingir as fraquezas dentro de outro; usar os valores do cliente para dar sentido e foco na terapia; e usar a relação terapêutica para servir de modelo, instigar e apoiar processos consistentes com a ACT.	Foco em processos conscientes
p.206	Entretanto, diferentemente de muitas formas de terapia, a ACT contém um modelo bem elaborado da relação terapêutica que se correlacionam intimamente com os processos centrais que ela visa.	Foco em processos conscientes
p.207	A relação terapêutica proporciona uma base potente para esse tipo de mudança evolucionária baseada na variação e na retenção seletiva de novos comportamentos sociais.	Facilitadora do processo
p.208	Quando se aplica à relação terapêutica, essa caracterização significa que o modelo de flexibilidade psicológica pode ser um guia para a criação de relações profunda e intimamente transformadoras.	Limites e operacionalidade.

p.208	Na relação terapêutica, tal interação significa que os processos de flexibilidade não são unicamente o <i>alvo</i> da intervenção, mas também são o <i>contexto</i> principal para a terapia efetiva para o terapeuta.	Foco em processos conscientes
p.214	Por exemplo, quando se permite que as medidas da flexibilidade do cliente compitam com as medidas da aliança terapêutica como preditores dos resultados na ACT, as mudanças nas habilidades de flexibilidade representam boa parte da variância que de outra forma seria atribuída à relação terapêutica (p. ex., Gifford et al., no prelo).	Facilitadora do processo.
p.241	Seria um teste poderoso de um modelo de flexibilidade psicológica da relação terapêutica avaliar se ele também se aplica a outras formas de intervenção.	Limites e operacionalidade.
p.214	Consideramos muitos aspectos da relação terapêutica: seus fundamentos para instigar mudança, seu papel como modelo e seu papel na indução e no reforçamento dos passos.	Foco em processos conscientes
p.214	Se implementada apropriadamente, uma boa relação terapêutica proporciona uma dimensão humanizada às sessões de terapia.	Foco em processos conscientes
p.217	Uma característica adicional da relação terapêutica efetiva na ACT é a habilidade de encarar o compromisso com os valores escolhidos e os objetivos resultantes como algo mais do que um exercício na busca de resultados positivos na vida.	Foco em processos conscientes
p.219	O fato de assumir esse tipo de atitude resulta em dois efeitos marcantes no comportamento do terapeuta e na relação terapêutica resultante.	Foco em processos conscientes
p.226	A história também pode ser uma declaração indireta sobre a relação terapêutica, na medida em que o cliente pode estar expressando temores de que o terapeuta o abandone ou pode estar alertando o terapeuta das consequências desastrosas, caso isso ocorra.	Foco em processos conscientes
p.229	Trazer esse senso de humildade para o consultório pode tornar a terapia mais efetiva e humana, colocando a relação terapêutica em outro patamar.	Limites e operacionalidade.
p.231	Ao mesmo tempo, a relação terapêutica <i>per se</i> não é vista como um objetivo final da terapia.	Foco em processos conscientes

p.305	Pode ser útil que os terapeutas demonstrem um foco no momento presente, e não devem se esquecer de aplicar essas habilidades à própria relação terapêutica. De todos os principais processos de flexibilidade psicológica, um foco no momento presente é provavelmente o mais difícil de manter durante as sessões de terapia. Os terapeutas também são suscetíveis a “ir embora” (checking out) em resposta a um conteúdo emocional doloroso, fadiga, enredamento com solução de problema clínico e uma profusão de outros fatores.	Limites e operacionalidade
p.314	A relação terapêutica na ACT é com frequência intensa, e existe uma noção de valores e vulnerabilidades compartilhados entre o terapeuta e o cliente.	Processo baseado em valores
p.332	As fronteiras da relação terapêutica são naturais, não arbitrárias e associadas à operacionalidade.	Limites e operacionalidade

Fonte: *dados extraídos da obra de Hayes, Strosahl e Wilson (2021).*

DISCUSSÃO

A Tabela 01 apresenta o conceito de flexibilidade psicológica conforme descrito na obra *Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança Consciente*. Com base nos dados coletados e no objetivo central da ACT, os trechos analisados destacam a flexibilidade psicológica como um pressuposto essencial para alcançar resultados positivos no processo psicoterapêutico, bem como para promover uma vida com maior qualidade.

A partir da análise dos dados apresentados na Tabela 01 foi possível identificar 12 categorias. Observa-se que as categorias identificadas no modelo de flexibilidade psicológica variam em frequência, refletindo diferentes ênfases dentro do processo terapêutico da ACT. A categoria "Adaptabilidade de forma eficaz e consciente" destacou-se com 23 repetições, sendo a mais recorrente, seguida de "Aperfeiçoamento teórico e prático do modelo" com 17 ocorrências, e "Acessibilidade do praticante ao modelo" com 9 repetições, evidenciando a relevância dessas dimensões no contexto da psicoterapia. Outras categorias de destaque incluem "Foco em relações profundas" (7 vezes), "Processo baseado em valores" (6 vezes) e "Processos funcionais" (9 vezes). Categorias como "Processos conscientes", "Planejamento e formulação

de caso" e "Intervenção terapêutica" ocorreram 4 vezes cada, enquanto "Mindfulness e valores" e "Harmonia na flexibilidade psicológica" aparecem 3 vezes. Já "Consciência, separação cognitiva e valores", foram menos recorrentes, com 2 repetições.

Vale destacar que a menor frequência de uma categoria não implica em menor importância no processo psicoterapêutico. Cada categoria tem seu papel específico e essencial no desenvolvimento da flexibilidade psicológica, sendo que algumas podem aparecer com mais ou menos intensidade dependendo do foco do tratamento e das necessidades individuais de cada cliente.

A “categoria separação cognitiva” complementa a consciência ao permitir que o indivíduo observe seus pensamentos como eventos temporários e não como verdades absolutas, o que reduz o impacto de cognições automáticas e crenças disfuncionais no comportamento. Esse distanciamento promove flexibilidade psicológica, permitindo que a pessoa escolha respostas mais adaptativas e se conecte profundamente com seus valores, que guiam o comportamento em direção a uma vida com propósito e significado, mesmo em meio a desafios.

Sendo assim, a separação cognitiva ajuda a manter a coerência com os valores pessoais e promove uma vida mais significativa. Dessa forma, segundo Hayes, Strosahl e Wilson (2021), três elementos centrais trabalham juntos para promover a flexibilidade psicológica: a consciência, que facilita a observação das experiências internas; a separação cognitiva, que reduz o controle que essas experiências exercem sobre o comportamento; e os valores, que fornecem uma direção consistente e alinhada com o que é significativo para o indivíduo. Esse equilíbrio entre os três aspectos permite uma vida mais coerente e significativa, guiada por ações baseadas em valores, em vez de respostas automáticas a pensamentos ou emoções desconfortáveis.

A “categoria harmonia na flexibilidade psicológica” é a capacidade de equilibrar a aceitação das experiências internas com ações orientadas por valores, permitindo ao indivíduo

navegar entre seus estados emocionais e os desafios da vida sem se deixar paralisar ou dominar por pensamentos disfuncionais. Essa integração possibilita uma adaptação mais eficaz diante de adversidades, promovendo um senso de coerência entre o que se sente e como age. Segundo Kashdan e Rottenberg (2010), a flexibilidade psicológica está associada a uma maior resiliência e capacidade de lidar com mudanças e desafios, sem comprometer o alinhamento com valores fundamentais.

Dentro da categoria “processos funcionais” entende-se os padrões de interação entre o indivíduo e o ambiente que promovem ou prejudicam o bem-estar psicológico. A ACT segundo Hayes, Strosahl e Wilson (2021) identifica seis processos fundamentais que trabalhando juntos contribuem para a promoção da flexibilidade psicológica. São eles: aceitação; defusão cognitiva; atenção flexível com o momento presente, self como contexto; clareza de valores e ação comprometida.

A aceitação refere-se à capacidade de acolher, de forma ativa e sem resistência, as experiências internas desafiadoras. Entendendo-as como parte da experiência humana e com isso reduzindo o impacto negativo. A defusão entende-se como a capacidade de observar os pensamentos de forma distanciada, percebendo-os como eventos mentais e não como verdades absolutas. A atenção flexível ao momento presente envolve a habilidade de estar plenamente presente e consciente do momento atual, sem se perder em preocupações passadas ou ansiedades futuras. O self como contexto, é a perspectiva de que o "eu" é algo distinto dos eventos passageiros, como pensamentos, emoções e sensações. O "eu" permanece constante, independentemente das experiências. Os valores são princípios fundamentais que orientam as escolhas e ações do indivíduo. Por fim, a ação comprometida consiste em adotar comportamentos concretos que estejam alinhados com os valores, mesmo diante de dificuldades ou emoções negativas (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

A categoria “processos baseados em valores” ocupa um papel crucial na busca por uma vida significativa, alinhada aos objetivos pessoais do indivíduo. Os valores dentro da ACT são compreendidos como direções escolhidas que norteiam o comportamento independentemente das circunstâncias ou adversidades. Entende-se que os valores são princípios contínuos que influenciam as escolhas ao longo da vida.

Parafraseando Hayes, Strosahl e Wilson (2021), a ACT destaca a importância da clareza de valores como um processo essencial. Esse processo envolve ajudar o indivíduo a identificar o que é realmente importante para ele, permitindo que faça escolhas conscientes e comprometidas, mesmo diante de eventos desafiadores. Sendo assim, é importante promover a definição clara de valores e o compromisso com ações alinhadas com esses princípios, a ACT visa aumentar a flexibilidade psicológica e com isso, a qualidade de vida.

A categoria “aperfeiçoamento teórico e prático do modelo” compreende o conjunto de concepções voltadas ao desenvolvimento de mais pesquisas e estudos acerca do modelo de flexibilidade psicológica a fim de que, por meio do aprofundamento teórico fundamentado em estudos e pesquisas, a prática do modelo também seja melhor desenvolvida e assim, atenda melhor às demandas e seja efetivo para o praticante. Hayes (1994) enfatiza a importância de valores que trazem significado e direção à vida, a fim de permitir que as pessoas vivam de forma mais autêntica e comprometida com o que realmente importa para elas. A ACT, como um todo, enfatiza a importância de viver no presente, aceitar as experiências, desprender-se de pensamentos que limitam e agir com compromisso em direção aos seus valores. Nesse sentido, uma vez que valores e vulnerabilidades são compartilhados dentro da relação terapêutica durante o processo, esse movimento favorece o praticante do modelo na aquisição de flexibilidade psicológica.

A categoria “planejamento e formulação de caso” trata-se dos planejamentos pré-estabelecidos sobre cada caso. Dessa maneira, o terapeuta pode compreender as dificuldades

do cliente e desenvolver um plano de tratamento personalizado e assim poder definir quais são os comportamentos-problema e situações que o cliente tenta evitar para criar um plano de ação que promova a flexibilidade psicológica e o compromisso com os valores do cliente. O planejamento e a formulação de caso devem ser adaptados às necessidades específicas de cada cliente e o papel do terapeuta é orientar e apoiar o cliente em sua jornada (Schetino de Almeida & Ferraz, 2024).

A categoria foco em “relações profundas” pode ser compreendida como interações significativas que fazem sentido e estão de acordo com os valores estabelecidos pelo indivíduo. A ACT valoriza as conexões autênticas e genuínas, baseadas na aceitação e no respeito pelos valores individuais. Não significando a ausência de conflito, mas sim a disposição de estar presente mesmo diante de situações difíceis ou desafiadoras.

Busca que o indivíduo acolha suas próprias dificuldades e as dos outros, sem julgamentos, de forma compreensiva. Incentiva comportamentos que fortaleçam essas relações, mesmo quando surgem emoções ou sentimentos desconfortáveis. A ACT visa a promover o desenvolvimento de vínculos que não apenas atendem às necessidades emocionais imediatas, mas que também estão alinhados com os valores duradouros, resultando em relações mais profundas e significativas (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

A categoria “adaptabilidade de forma eficaz e consciente” são componentes essenciais da flexibilidade psicológica. Adaptabilidade permite ao indivíduo ajustar seus comportamentos conforme as demandas de cada situação, enquanto o foco consciente, garante uma presença plena no momento presente, sem julgamentos automáticos. Juntos, esses elementos ajudam a pessoa a responder de forma mais eficaz às mudanças e desafios, agindo com base em seus valores e objetivos, em vez de reagir impulsivamente a pensamentos ou emoções desconfortáveis. Essa combinação promove maior resiliência e bem-estar (Kashdan & Rottenberg, 2010).

A categoria “intervenção terapêutica” refere-se às técnicas e a postura do psicólogo frente aos problemas e sofrimentos dos clientes buscando auxiliá-los a lidarem de forma funcional, buscando promover a melhora, bem-estar e habilidades de enfrentamento das situações adversas. De acordo com Hayes, Strosahl e Wilson (2021) as intervenções terapêuticas envolvem a manipulação de situações relacionais quando há necessidade de obter informações do cliente, ou quando estas operações estão adequadamente relacionadas com esforços para promover maior flexibilidade.

A categoria “acessibilidade do praticante ao modelo”, refere-se à aplicação dos princípios e técnicas que promovem a flexibilidade psicológica. “Tudo versa sobre a forma como a teoria e a técnica são manejadas, a fim que se torne acessível ao praticante” (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021, p. 497). Esclarecendo como se dá a internalização e aplicação na prática funcional do cotidiano. O objetivo é garantir que o paciente esteja aberto, centrado e engajado no processo de mudança comportamental. Envolve a habilidade de simplificar e traduzir conceitos a um formato comunicável, por meio de metáforas, histórias e exemplos práticos.

Sendo assim entende-se que a relação terapêutica tem um essencial papel que colabora com a acessibilidade ao modelo. Essa experiência colaborativa mútua facilita a eficácia. É de plena percepção que a adaptabilidade nas intervenções que ajusta o ritmo. Vencendo as resistências, o descompasso com os conceitos e as limitações contextuais de fatores alheios. A linguagem clara e prática é que produz essa adaptação personalizada nas intervenções. Concluindo é uma compreensão técnica, numa linguagem experiencial flexível, com engajamento aplicados ao cotidiano.

Dentro da categoria “mindfulness e valores”, entende-se, que esses dois componentes, quando integrados, permitem ao indivíduo agir de maneira mais flexível, respondendo aos desafios da vida com aceitação e propósito. No contexto da ACT, mindfulness, refere-se à

capacidade de estar plenamente presente e consciente no momento atual, sem julgamentos, permitindo que os eventos, sejam eles agradáveis ou desagradáveis, sejam experimentados com aceitação. Isso facilita uma maior conexão com a realidade, sem a necessidade de evitar ou controlar experiências internas desafiadoras. Já os valores, são princípios norteadores que fornecem direção às ações do indivíduo, independentemente das dificuldades emocionais que possam surgir. Na ACT, o compromisso com os valores pessoais é o que orienta o comportamento em direção a uma vida significativa, alinhada com o que realmente importa para o cliente (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2021).

A categoria de “processos conscientes” abre novas perspectivas e se compromete a equalizar a relação terapêutica de acordo com os valores pessoais, mesmo diante de emoções e pensamentos difíceis, na teoria de Hayes, Strosahl e Wilson (2021, p. 217) este conceito é crucial, pois implica uma aceitação ativa das experiências internas em um espaço seguro.

Concomitantemente desempenham um papel central na ACT, uma vez que a terapia busca ampliar a consciência do cliente sobre suas experiências internas, permitindo ao indivíduo observar seus eventos internos de maneira não reativa, reduzindo a fusão cognitiva e a identificação com experiências dolorosas. Além disso, propõe o cultivo de ações comprometidas e alinhadas. Isso só é possível em um processo consciente de reflexão sobre o que realmente é importante para a pessoa, possibilitando decisões que promovam eficácia de resultado, através da construção de um espaço relacional seguro e acolhedor.

A Tabela 02 refere-se ao conceito de relação terapêutica conforme descrito na obra *Terapia de Aceitação e Compromisso: o processo e a prática da mudança consciente*. A partir dos dados levantados, foram identificadas quatro categorias principais: "Facilitadora do processo", que aparece 2 vezes; "limites e operacionalidade", mencionada 5 vezes; "processo baseado em valores", com 1 ocorrência; e "foco em processos conscientes", que se repete 9 vezes. Vale destacar que duas dessas categorias, "processo baseado em valores" e "foco em

processos conscientes", também aparecem na Tabela 01, que reúne dados sobre flexibilidade psicológica. Isso revela uma ligação entre os conceitos de flexibilidade psicológica e a relação terapêutica, reforçando a importância de ambos os aspectos no processo psicoterapêutico da ACT. A repetição dessas categorias em ambas as tabelas evidencia a interdependência entre os processos de relação terapêutica e flexibilidade psicológica no contexto psicoterapêutico.

A categoria "limites e operacionalidade" traça um perfil de transformação e espaço de cuidado. Envolvendo uma contínua aplicação das técnicas, ao passo que os limites estabelecem proteções conforme Hayes, Strosahl e Wilson (2021, p. 332). É um delicado equilíbrio entre o respeito e a execução. Essa delimitação infere o engajamento no processo, e como resultado, advém a autonomia, a identificação de valores e não julgamento externo. A aplicação de técnicas específicas, como desfusão, aceitação e compromisso, objetivando promover esse necessário. Toda adaptação individualizada é uma aliada da flexibilidade. No respeito dos limites ao encorajamento do processo. Uma completa visualização do contexto que evidencia os parâmetros e a dinâmica que envolve. Com o objetivo de adaptar e vencer a rigidez, em função da montagem de uma estrutura que as técnicas direcionam, numa prática clínica estruturada.

A categoria "facilitadora do processo" apresenta a relação terapêutica com o papel central, e que não se limita a uma simples troca de intervenções técnicas, ela constitui um espaço de aceitação genuína e compromisso com o bem-estar. Promovendo como alvo a flexibilidade psicológica. Ela atua como um guia, encorajando uma postura aberta em relação às experiências internas, como num fluir sem esquivas. O que para tal pode incluir exercícios e metáforas que estimulam o paciente a se sentir acolhido no sofrimento em direção a resultados valiosos. De início em criar uma aliança terapêutica, conforme Hayes, Strosahl e Wilson (2021, p. 214). Por fim, a entrega voluntária ao processo, ao fomentar colaboração o desenvolvimento da flexibilidade utilizando-a para promover aceitação, compromisso e ação.

As tabelas 01 e 02, que abordam, respectivamente, os conceitos de flexibilidade psicológica e relação terapêutica na obra Terapia de Aceitação e Compromisso: o processo e a prática da mudança consciente, revela uma interconexão significativa entre esses dois conceitos. Na Tabela 01, a ênfase em categorias como "adaptabilidade de forma eficaz" e "acessibilidade do praticante ao modelo" destaca o caráter prático e acessível do modelo de flexibilidade psicológica, reforçando a ideia de que a ACT visa criar intervenções que possam ser aplicadas em diferentes contextos da vida do cliente. Por outro lado, a Tabela 02 traz categorias como "facilitadora do processo" e "limites e operacionalidade", que enfatizam o papel estruturante da relação terapêutica no fornecimento de um ambiente seguro e de apoio para o cliente, essencial para o sucesso da terapia.

Portanto, a interdependência entre flexibilidade psicológica e relação terapêutica na ACT não só reflete o caráter integrador dessa abordagem como também evidencia que a eficácia terapêutica depende da harmonia entre esses dois fatores.

CONCLUSÃO

À luz dos aspectos explorados, o presente trabalho concentrou-se em aprofundar a compreensão sobre as implicações entre flexibilidade psicológica e relação terapêutica, compreendendo que ambos conceitos caminham juntos de forma que um depende diretamente do outro para obtenção de resultados favoráveis dentro do processo de psicoterapia. Buscou também destacar o papel essencial do terapeuta como facilitador desse processo, demonstrando a relevância do vínculo terapêutico que, além de acolhedor e colaborativo, seja eficaz em promover mudanças comportamentais alinhadas aos valores pessoais do cliente, conforme proposto pela Terapia de Aceitação e Compromisso.

REFERÊNCIAS

- Beck, J. S. (2013). *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elizabeth Meyer. Porto Alegre: Artmed. p. 20 - 21.
- Braga, G.L.B. & Vandenberghe, L. (2006). *Abrangência e função da relação terapêutica na terapia comportamental*. Estudos de Psicologia, 23(3). Campinas. Recuperado de: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/680>
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2009). *A descoberta da teoria fundamentada: Estratégias para a pesquisa qualitativa*. Porto Alegre: Artmed.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). *Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance*. *Perspectives on Behavior Science*, 16 (4), 213-230. <https://doi.org/10.1007/BF03392847>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2021). *Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança Consciente* (2ª ed.). Artmed.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Viver a Catástrofe Total: Usando a Sabedoria do Corpo e da Mente para Enfrentar o Estresse, a Dor e a Doença*. Delta Trade Paperbacks.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health*. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kohlenberg, R. J. & Tsai, M. (2001). *Psicoterapia Analítica Funcional: criando relações intensas e curativas*. Santo André: ESETEC.
- Leonardi, J. L. (2017). *O lugar da terapia analítico-comportamental no cenário internacional das terapias comportamentais: um panorama histórico*. *Perspectivas Em Análise Do Comportamento*, 6(2), 119–131. <https://doi.org/10.18761/pac.2015.027>

- Lima, A. (2017). *A importância da relação terapêutica na adesão ao processo psicoterápico*. <https://comportese.com/2017/05/14/importancia-da-relacao-terapeutica-na-adesao-ao-processo-psicoterapico/>
- Santos, P, L. Gouveia, J, P. & Oliveira, M, S. (2015). *Primeira, segunda e terceira geração de terapias comportamentais*. Novo Hamburgo: Sinopsys. p. 22 -46
- Santos, R, A, D, & Vandenberghe, L. (2015). *Campo e função dos sentimentos da terapeuta na relação terapêutica*. *Contextos Clínicos*, 8(2), 193-200.
<https://dx.doi.org/10.4013/ctc.2015.82.08>
- Schetino de Almeida, T., & Ferraz, T. C. P. (2024). *Conceituação de caso na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): Estudo a partir do filme "O despertar de uma paixão"*. <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3994/2957>
- Simões. A. (2017). *Afinal, o que é flexibilidade psicológica?*
<https://comportese.com/2017/02/01/afinal-o-que-e-flexibilidade-psicologica/>
- Skinner, B. F. (2003). *Ciência e comportamento humano*. São Paulo: Martins Fortes.