

Espiritualidade, consciência e Análise do Comportamento

Spirituality, consciousness and Behavior Analysis

Lívia Gabriela Campos Balog¹

(Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5908-1840>)

[1] Universidade Federal de São Carlos | **Título abreviado:** | **Endereço para correspondência:** Rod. Washington Luís, s/n - Monjolinho, São Carlos - SP, 13565-905 | **Email:** livia.gcb@gmail.com | **doi:** doi.org/10.18761/PAC.025.008

Resumo: A espiritualidade é um fenômeno multifacetado que desafia as abordagens tradicionais de estudo e compreensão. A Análise do Comportamento, como disciplina voltada à investigação do comportamento, linguagem e cognição humanas, oferece uma perspectiva que pode enriquecer o estudo de experiências espirituais. Este trabalho busca aprofundar as discussões sobre o eu-como-contexto, e sua relação com a autoconsciência, espiritualidade e bem-estar, os quais podem ser promovidos em contextos terapêuticos. Primeiro, são aprofundadas as relações entre autoconsciência, comportamento simbólico e espiritualidade. Depois, são descritas práticas clínicas relacionadas à autoconsciência e espiritualidade. Por fim, são discutidas as implicações de uma abordagem analítico-comportamental para a compreensão e aplicação da espiritualidade no contexto terapêutico.

Palavras-chave: Espiritualidade, Análise do Comportamento, eu-como-contexto, Terapia de Aceitação e Compromisso, Teoria das Molduras Relacionais

Nota da autora:

A autora dispôs de financiamento da FAPESP (processo número 2018/23221-6) para realização de seu doutorado.

Declaro que não há qualquer conflito de interesse na produção e publicação do presente manuscrito. Não há relação financeira ou pessoal com pessoas e organizações que poderiam ser fontes de vieses ou exercerem influências que poderiam ser inapropriadas para o desenvolvimento e o resultado do trabalho de pesquisa.

Abstract: Spirituality is a multifaceted phenomenon that challenges traditional approaches to study and understanding. Behavior Analysis, as a discipline focused on the investigating of behavior, language and human cognition, provides a perspective that can enrich the study of spiritual experiences. This paper aims to deepen discussion on the self-as-context and its relationship with self-awareness, spirituality, and well-being, which can be fostered in therapeutic contexts. First, the relationships between self-awareness, symbolic behavior and spirituality are explored. Afterwards, clinical practices related to self-awareness and spirituality are described. Finally, the implications of a behavioral analytical approach to spirituality in therapeutic settings are discussed.

Keywords: Spirituality, Behavior Analysis, self-as-context, Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory

Em *O mal estar da civilização*, Freud conta que enviou a um caro amigo uma obra em que trata da religião como ilusão, e este lhe respondeu que concordava com seu juízo sobre a religião, mas lamentava que ele não tivesse levado em conta corretamente a fonte da religiosidade: uma sensação de “eternidade”, um sentimento de algo ilimitado, sem barreiras, como que “oceânico” (Freud, 1930/2019, p. 10). Tal relato intriga Freud, que, apesar de não comungar com o sentimento, esforça-se em explicá-lo em sua teoria.

A Análise do Comportamento tem se debruçado, desde Skinner, sobre o estudo da religião enquanto agência de controle (Padilha, Fazzano, & Gallo, 2022; Skinner, 1953/2003). No entanto, parece haver algo além desse aspecto. Uma análise que vá além da discussão sobre controle e regras pode considerar, por exemplo, a noção do *sentimento oceânico*, descrito como uma sensação de eternidade e de ligação profunda e indissolúvel com a totalidade do mundo ao redor (Freud, 1930/2019). Trata-se de uma experiência subjetiva de conexão expansiva, frequentemente relatada em contextos espirituais e religiosos. Apesar de sua relevância, ainda há poucos estudos que investigam a experiência privada que, possivelmente, une todas as religiões.

Hayes (1984/2019), grande estudioso das ciências do comportamento atualmente, também se esforça por explicar esse sentimento oceânico. No texto *Making sense of spirituality*, o autor trata da espiritualidade evitando questões reguladoras das práticas de organizações religiosas, mas aprofunda a discussão analítico-comportamental sobre o que se considera *espírito* ou *Deus* em muitas tradições religiosas, relacionando esses termos a processos complexos de aquisição de linguagem, tomada de perspectiva e autoconsciência (Hayes, 1984/2019).

Na análise de Hayes (1984/2019), para que algo possa ser conceituado, é necessário que possua bordas ou limites — compreendemos conceitos como *isso - não aquilo*. São essas bordas e limites que nos permitem *ver* uma coisa. Se algo estivesse em absolutamente todos os lugares, não poderia ser delimitado como uma *coisa*; ainda assim, é possível experimentar algo que está em toda parte, conosco, mas que não é uma coisa em si. Trata-se da experiência do *eu-como-perspectiva*, o *lugar* onde as coisas estão contidas. Essa distinção entre conteúdo e perspec-

tiva seria um efeito colateral da linguagem, que daria origem a um senso de lugar experienciável sem bordas ou limites, assemelhando-se ao sentimento oceânico descrito por Freud (1930/2019).

Com os avanços nos estudos sobre comportamento simbólico, especialmente a partir da Teoria das Molduras Relacionais (Relational Frame Theory — RFT; Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001), tornou-se possível compreender de forma mais abrangente como se dá a aquisição do senso de eu-como-perspectiva ou *eu-como-contexto*. Esse conceito tem possibilitado o aprofundamento das investigações sobre a autoconsciência, suas implicações para o bem-estar psicológico e sua influência na construção de uma vida com significado. A noção de *eu-como-contexto* refere-se à capacidade do indivíduo de adotar uma perspectiva a partir da qual observa seus próprios pensamentos, sentimentos e demais experiências internas, sem se confundir ou se definir por eles (Hayes et al., 2021). Trata-se de um senso de *self* que não é delimitado pelo conteúdo da experiência, mas sim pelo espaço relacional onde essas experiências ocorrem — um contexto estável, amplo e contínuo, que permanece inalterado independentemente dos eventos internos ou externos.

A espiritualidade é uma dimensão importante da experiência humana, relacionada a diversos tipos de comportamentos e práticas culturais (Fornazali & Ferreira, 2010; Kao, Peteet & Cook, 2020; Koenig, 2009; Landau et al., 2018), além de frequentemente desempenhar um papel significativo na busca por significado e propósito na vida (Keyes, 2011). Hayes (1984) destaca como a espiritualidade pode ser compreendida para além de doutrinas religiosas. O estudo da espiritualidade sob a ótica analítico-comportamental pode fornecer subsídios para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, que considerem aspectos espirituais na promoção de mudanças comportamentais positivas.

Mas afinal, o que é o sentimento oceânico? A análise do comportamento teria algo a contribuir para a compreensão dessa vivência? Seria possível mensurar e até mesmo treinar esse tipo de experiência? São essas as perguntas que orientam o presente artigo, cujo objetivo é aprofundar as discussões sobre o eu-como-contexto e sua relação com a autoconsciência, a espiritualidade e o bem-estar

— dimensões centrais da experiência humana que podem ser desenvolvidos em contextos terapêuticos. Primeiro, serão examinadas as relações conceituais entre a autoconsciência, comportamento simbólico e espiritualidade, à luz da Análise do Comportamento. Depois, serão apresentadas práticas clínicas que ilustram como essas noções podem ser aplicadas na intervenção analítico-comportamental, ampliando as possibilidades de atuação clínica e na promoção de uma vida mais significativa.

Autoconsciência, comportamento simbólico e espiritualidade

O surgimento da Teoria da Equivalência de Estímulos, proposta por Sidman (1971), possibilitou uma análise comportamental da cognição e da linguagem, fornecendo elementos teóricos para a investigação de temas como formação de conceitos e o estabelecimento de significado (de Rose, 1993; Sidman, 1994). A principal premissa dessa teoria é que, ao se ensinar certas relações entre estímulos, outras relações podem emergir sem a necessidade de um treino explícito. Essa capacidade de estabelecer conexões entre estímulos previamente não relacionados exemplifica a natureza complexa dos processos cognitivos sob uma perspectiva analítico-comportamental.

Alinhada a essa concepção, a construção do senso de *self* pode ser compreendida como um processo de autodiscriminação, influenciado pelas demandas das interações sociais (de Rose, 1982). Indivíduos são capazes de responder discriminativamente a estímulos sem necessariamente estarem conscientes desse processo, como discutido por Skinner (1974) em *Sobre o behaviorismo*. Skinner observa que mesmo quando os indivíduos não conseguem relatar as contingências que controlam seu comportamento, essas ainda exercem influência sobre suas ações. Para organismos não verbais, os comportamentos são controlados por contingências não arbitrarias, aprendidas diretamente em seu ambiente físico. No entanto, para os organismos verbais, relações arbitrárias aprendidas possibilitam o surgimento de um comportamento específico: a autoconsciência (Skinner, 1974). Trata-se da capacidade de o indivíduo reconhecer e responder a si

mesmo como um ser distinto, cuja experiência é moldada tanto por contingências ambientais quanto por processos verbais internos.

De Rose (1982), ao discutir a consciência como a capacidade de relatar para outros ou para si mesmo o que ocorreu, destaca a importância das contingências culturais na formação da autoconsciência. O autor argumenta que a autoconsciência é moldada por contingências mantidas por culturas que incentivam a descrição e a compreensão dos comportamentos individuais, bem como das razões atribuídas a eles. Por meio do questionamento e do reforço contingente de tais relatos, promove-se um refinamento progressivo da capacidade do organismo de discriminar e nomear suas próprias ações, favorecendo o desenvolvimento da autoconsciência.

A partir do entendimento da RFT (Hayes et al., 2001; de Rose & Rabelo, 2012), a compreensão da linguagem e da cognição humana avançou significativamente, incorporando uma variedade de relações arbitrárias além da equivalência, como comparação, analogia, hierarquia e temporalidade. Esses tipos de relações derivadas têm sido confirmados por meio de estudos empíricos realizados e fornecem um quadro teórico robusto para entender como os processos linguísticos e cognitivos emergem e são moldados por interações complexas entre o indivíduo e seu ambiente social e cultural. A seguir, serão explorados exemplos desses processos, de forma a esclarecer como essas relações emergem e quais as contribuições da RFT para a compreensão da consciência.

O ser humano, diferente de outros animais, é capaz de responder de forma relacional arbitrária. Esse tipo de resposta é baseado em aspectos contextuais, chamados de *dicas contextuais*, que especificam a relação, independentemente das características físicas do estímulo (Hayes et al., 2001). Por exemplo, ao ouvir a afirmação “X é maior que Y”, é possível inferir que Y é menor que X, mesmo sem conhecimento prévio das propriedades físicas de X ou Y. Este tipo de resposta é denominado *responder relacional arbitrariamente aplicado*. O termo *moldura relacional* é utilizado para descrever o tipo de resposta relacional aprendida. Hayes et al. (2001) descrevem nove tipos de molduras relacionais: ordenação, oposição, distinção, comparação, hierarquia, temporal, espacial, causalidade, e relações

dêiticas. No entanto, os autores não esgotam as possibilidades de formação de outros tipos de molduras além das descritas.

Uma moldura relacional pode ser aprendida por meio de um treino de relações composto por múltiplos exemplares. Inicialmente, ela é aprendida por meio de relações não arbitrarias entre estímulos, tornando-se posteriormente, arbitrariamente aplicável (Hayes et al., 2001). Por exemplo, uma criança aprende, ao escutar que um prédio é maior que uma casa, que sua mãe é maior que sua irmã e que a televisão é maior que o celular. Embora fisicamente diferentes, a relação entre estes estímulos tem algo em comum, pois há uma semelhança no tipo de relação. Com a exposição a múltiplos exemplares a criança passa a identificar que o termo *maior* se relaciona ao tamanho físico. Então, com o passar do tempo, ela começa a aplicá-lo a situações arbitrarias, como afirmar que a nota de cem reais é dez vezes maior do que a de dez – ainda que ambas tenham exatamente o mesmo tamanho físico.

As *molduras dêiticas*, responsáveis pela tomada de perspectiva, incluem três relações principais: eu-você (distinção interpessoal), aqui-lá (distinção espacial) e agora-então (distinção temporal). Estas relações levam anos para serem aprendidas, pois exigem alto nível de abstração. Ao contrário de muitas formas de relações que têm equivalentes físicos no mundo tangível, as *molduras relacionais dêiticas* não apresentam análogos físicos e dependem inteiramente do ponto de vista para serem experienciadas (Hayes et al., 2001). Por exemplo, o termo *aqui* só tem significado em relação ao ponto de vista do observador. *Aqui* só é *aqui* em relação ao meu ponto de vista atual. Se, por outro lado, eu me movo para *lá*, meu ponto de vista se torna um *aqui*, e o que era *aqui* se torna *lá*. A dica contextual *aqui* só existe em relação à minha perspectiva, e não como uma propriedade física do mundo. A habilidade em usar essas molduras requer que o indivíduo abstraia um ponto de vista a partir do qual a experiência é observada (Atkins, 2014).

Quando a comunidade verbal faz perguntas como “O que você está fazendo?”, “O que você comeu?”, “O que você viu ontem?”, emerge uma tendência generalizada de responder discriminativamente ao próprio comportamento. Dessa forma, emerge a experiência interna, ou *entidade*, que

parece responder à dica contextual *você* ou *eu* de maneira arbitrária, ou seja, não necessariamente correspondente com o seu mundo físico (seguramente, o *eu* bebê é bem diferente fisicamente do *eu* idoso). A que essa *entidade*, ou experiência interna do *eu*, responde? À perspectiva da ação. A dica contextual é arbitrária, mas a perspectiva, segundo Hayes (1982), não é. Trata-se de uma experiência real, que pode corresponder ao que algumas religiões chamam de *espírito* ou *alma*. Em diversos rituais religiosos e retiros de meditação, perceber e falar sobre nós mesmos como *pura consciência* ou perspectiva é reforçado (Atkins, 2014). Apesar de fora desses contextos religiosos ou meditativos experienciar a pura consciência não seja uma prática cultural amplamente difundida no ocidente, somos continuamente reforçados a falar sobre nosso próprio ponto de vista, de forma a emergir essa noção de eu-como-contexto.

Nossa cultura também reforça quando falamos da perspectiva do outro. Assim como aprendemos o eu-como-contexto, aprendemos o *outro-como-contexto*. Quando o falante está experienciando a consciência pura de si mesmo em uma relação com o outro, há uma experiência de união, em que falante e ouvinte se tornam um, porque o momento presente se torna um evento único. Experienciar o outro-como-contexto é, talvez, experienciar o outro como além do tempo, do lugar e, pelo menos de certo modo, da separação (Atkins, 2014). Barnes-Holmes e colaboradores (2001) discutem que o nível de eu-como-contexto está associado a um senso de outro transcendente, a uma sensação de unidade entre o eu e o outro, em vez de diferenciação. A partir dessa análise do relacionar dêidico e do eu-como-contexto ou *self transcendental* (Barnes-Holmes et al., 2001), além da construção do eu e do outro-como-contexto, há outra perspectiva da ação que emerge: a de todas as ações que ocorrem, inclusive as do eu e do todo, a que se denomina *Deus*. Diz-se em algumas tradições religiosas que *O pai*, *o Filho*, e *o Espírito Santo* formam a Santíssima Trindade e são uma única coisa — O Todo, A Unidade — a partir dessa perspectiva mais abrangente de *locus* da ação.

Nesse sentido, o sentimento oceânico pode ser entendido como uma experiência derivada do desenvolvimento das molduras relacionais dêiti-

cas. Ele ocorre quando o processo de eu-como-contexto se expande para incluir não apenas a própria perspectiva, mas também a perspectiva do outro e, em última instância, uma sensação de unidade com tudo que existe. O sentimento oceânico, ou a experiência do todo, é uma experiência não-verbal, ou seja, que transcende as palavras ou conceitos. Essa experiência é, como analisado no presente texto, resultante de contingências verbais arbitrárias, produzidas pela comunidade verbal no processo de desenvolver a autoconsciência. Porém, o senso de *self transcendente*, ou a experiência privada de unidade, não é arbitrária ou verbal (Hayes, 1984).

É possível treinar esse senso de unidade ou sentimento oceânico?

Muitas tradições religiosas possuem práticas que facilitam que seus seguidores acessem um nível de transcendência de si mesmos, o qual está associado a vários indicadores de qualidade de vida (Koenig, 2009; Panzini et al., 2017). A partir do que foi discutido até agora, a *tomada de perspectiva* pode ser desenvolvida ao longo da vida por meio do treino com múltiplos exemplares de mudança de perspectiva. Alterar a forma como os indivíduos se relacionam com suas próprias relações verbais favorece a capacidade de responder de forma mais adaptativa em diferentes contextos (Atkins, 2014).

Serão discutidas como essas ideias podem ser usadas para planejar intervenções e treinar o senso de *eu* conectado ao *todo* de forma a melhorar a qualidade de vida das pessoas em processos terapêuticos. A Terapia de Aceitação e Compromisso (Acceptance and Commitment Therapy – ACT; Hayes, Strosahl & Wilson, 2021) traz contribuições para o desenvolvimento da consciência profunda de si mesmo. A ACT é uma abordagem da psicoterapia contextual, baseada na análise comportamental da linguagem e da cognição, que reconhece a importância do desenvolvimento da moldura dêidica, que envolve o eu-como-contexto, no processo terapêutico. Na perspectiva da ACT, o eu-como-contexto é um processo central que se refere à capacidade de observar-se de uma perspectiva mais ampla, sem julgamento, e de se distanciar dos próprios pensa-

mentos e experiências internas (Hayes et al., 2021). O eu-como-contexto, enquanto experiência privada derivada de treino com múltiplos exemplares, pode ser visto como uma forma de consciência espiritual, permitindo que os indivíduos se identifiquem com algo maior do que eles próprios – seja isso entendido como um conceito religioso específico ou com uma sensação de conexão com o universo.

Outro processo central na ACT é o de *desfusão*, que seria reconhecer pensamentos e sentimentos como eventos mentais passageiros, e não como verdades literais (Hayes et al., 2021). *Desfusão* e *eu-como-contexto* são dois lados da mesma moeda: enquanto *desfusão* se refere àquilo que o indivíduo *não é* – como em “eu não sou meus pensamentos e emoções” – o *eu-como-contexto* se refere àquilo que o indivíduo *é* – como em “eu sou o observador da minha experiência” (Aktin, 2014). A *aceitação* como um processo psicológico, também essencial na ACT, se refere a estar no momento presente e permitir que as experiências sejam exatamente como são, sem necessidade de se esquivar, lutar, argumentar, concordar ou conceituar (Hayes et al., 2021).

A desfusão, a aceitação e o eu-como-contexto são processos centrais que visam reduzir a dominância das relações verbais e podem facilitar o sentimento oceânico ao promover uma relação mais flexível e aberta com a própria experiência. Esses processos permitem que o indivíduo se desidentifique do conteúdo de seus pensamentos e emoções, reconhecendo-os como eventos transitórios, e não como verdades absolutas. Quando o indivíduo reduz a fusão com narrativas rígidas sobre o eu, desenvolve-se a experiência interna do eu-como-contexto, uma perspectiva mais ampla e estável, não limitada por rótulos ou histórias autobiográficas. A desfusão possibilita o distanciamento de pensamentos e sentimentos, reduzindo sua influência direta, enquanto a aceitação encoraja a acolher plenamente essas experiências, sem julgamento ou resistência. Compreender o eu-como-contexto envolve reconhecer que a identidade vai além das experiências momentâneas, do passado ou do futuro, conectando-se a um sentido mais amplo de si mesmo.

Hayes destaca as semelhanças entre a ACT e o Budismo (Fesher & Hayes, 2008; Hayes, 2002), especialmente no que se refere à compreensão da uni-

versalidade do sofrimento e à influência da linguagem sobre ele. Mais recentemente, Bowen, Dingle, Laue, Mallik e Somohano (2021) discutiram, em seu artigo, como o Budismo e o Behaviorismo Radical, apesar de terem origens distintas, compartilham uma visão semelhante sobre o sofrimento humano. Os autores argumentam que ambas as tradições enfatizam a observação sistemática, o aprendizado empírico, bem como a compreensão do comportamento humano como função de uma história de aprendizagem. Eles também discutem — como será aprofundado neste texto — o sofrimento como um efeito da linguagem.

Conforme apontado por Hayes, Barnes e Roche (2001), a partir da transformação de funções, é possível realizar julgamentos, perceber faltas, considerar o presente inaceitável por meio de comparações, imaginar futuros catastróficos e se preocupar com eles e reconstruir o passado de maneira disfuncional. Essas possibilidades simbólicas, embora adaptativas em certos contextos, tornam-se uma fonte significativa de sofrimento psicológico.

A ACT atribui esse sofrimento às redes relacionais estabelecidas pela linguagem, que mantêm os indivíduos enredados em pensamentos e experimentalmente evitativos (Hayes et al., 2021). Tanto a ACT quanto o Budismo reconhecem o sofrimento como um fenômeno universal da experiência humana (Hayes, 2002). A natureza deste sofrimento se manifesta na experiência cotidiana dos seres humanos quando estão sujeitos à atividade da mente. Na cultura ocidental, a história de Adão e Eva no Jardim do Éden pode ser interpretada como uma narrativa que relaciona o sofrimento humano à aquisição da linguagem (Hayes et al., 2021). Segundo a tradição religiosa, o sofrimento tem início quando Adão e Eva desobedecem à ordem divina de não comer o fruto da árvore do conhecimento do bem e do mal — metáfora que pode ser relacionada aos processos de julgamento e avaliação propiciados pela linguagem simbólica. Ao desobedecer, eles adquirem o conhecimento e a consciência de sua própria nudez, o que pode ser interpretado como o despertar da autoconsciência e, por extensão, da linguagem. Assim, o sofrimento humano, representado pela expulsão do paraíso, estaria intrinsecamente ligado à aquisição da linguagem.

Dzigar Kongtrul Rinpoche, um mestre da linhagem Nyingma do budismo tibetano e professor de filosofia budista na Universidade Naropa, enfatiza que o apego à ideia convencional de *um* eu ou *ego* é a raiz de todo sofrimento e confusão. Ele sugere que, ao investigarmos diretamente a natureza do ego-mente, nos deparamos com sua verdadeira essência: a ausência de todas as características que usualmente lhe atribuímos. Nesse momento, o que emerge é uma consciência aberta e inteligente, livre das amarras do ego. Essa seria a mente de sabedoria primordial, presente em todos os seres. Relaxar nessa descoberta constitui, segundo o autor, o cerne da verdadeira meditação, a qual conduz à libertação do sofrimento (Kongtrul & Berliner, 2006).

O processo do eu-como-contexto representa uma forma de os indivíduos se desidentificarem de seus pensamentos, sentimentos e sensações físicas, sendo esse um aspecto essencial de muitas tradições espirituais. Distingue-se, nesse sentido, o *eu-como-contexto* do *eu-como-conteúdo*. A noção de *eu-como-conteúdo*, ou seja, o eu formado por conceitos, é extensivamente descrito pela literatura *em oposição* ao *eu-como-contexto*, também denominado eu-observador (Dalgarrondo, 2022). O eu-como-conteúdo pode se referir ao que muitas tradições, especialmente as orientais, denominam de “ego”, sendo a *dissolução do ego* frequentemente considerada o objetivo que corresponde à experiência de iluminação (Kongtrul & Berliner, 2006). O treino do eu-como-contexto pode enfraquecer o controle por regras, de forma que uma pessoa possa se relacionar consigo mesma de maneira mais ampla, transcendendo identificações específicas, papéis ou rótulos.

Várias práticas da ACT, como exercícios experienciais, meditações, metáforas e analogias, favorecem o desenvolvimento do senso de *self* transcendente, ou da experiência privada de unidade. Esses exercícios pressupõem que o eu-como-contexto não seja afetado pelo conteúdo psicológico. O treinamento em *mindfulness* pode aumentar um senso de *self* que está além da ameaça, permanecendo constante apesar das mudanças no conteúdo das experiências (Atkins, 2014). Incorporar práticas de *mindfulness* e atenção plena pode ajudar as pessoas a desenvolverem a habilidade de observar seus pensamentos e emoções de forma não julgadora e

menos reativa. Mesmo em meio ao sofrimento, os praticantes podem acessar uma parte de si mesmos que permanece inalterada e que transcende o sofrimento (Hayes et al., 2021). Atkins (2014) discute que, em um nível mais profundo, o *mindfulness* e o treinamento intensivo em meditação podem proporcionar experiências de unidade que parecem ir além do conteúdo psicológico.

Serão descritos alguns exercícios da ACT que ajudam os pacientes a se desvincularem da linguagem dos pensamentos. Um deles é o exercício das folhas sobre o rio. Nele, os pacientes são convidados a fechar os olhos e, após uma breve orientação para o momento presente — com foco na respiração e nas sensações corporais —, são instruídos a imaginar que estão sentados sob uma árvore, à beira de um rio. Ao longe, observam folhas se aproximando, flutuando suavemente na água. À medida que pensamentos, emoções e memórias surgem, os pacientes são orientados a colocá-los, simbolicamente, em uma folha e observá-la a flutuar. As folhas chegam com o fluxo do rio e vão embora, assim como os pensamentos, emoções e memórias na mente (Hayes et al., 2021).

No exercício do *eu observador*, o terapeuta convida o paciente, com os olhos fechados, a viajar no tempo e a perceber que sempre existiu um eu que observa situações, pensamentos e emoções: “por uma questão de experiência e não de crença, você não é apenas seu corpo... seus papéis... suas emoções... seus pensamentos. Essas coisas são o conteúdo da sua vida, enquanto você é a arena... o contexto... o espaço em que elas se desenrolam”. A ideia é que o *self* que existia quando criança ainda está presente, de alguma forma, na vida adulta. Conectar-se com esse *self* como contexto pode ser importante quando os clientes se abrem para vivenciar experiências privadas difíceis. Esse exercício também resulta na desfusão de pensamentos que enfraquecem no reconhecimento de um eu transcendente (Fesher & Hayes, 2005).

Um exercício comumente utilizado na ACT para trabalhar o processo de aceitação é a metáfora do cabo de guerra. Nessa atividade, os pacientes são orientados a pensar em situações ou experiências de suas vidas que são difíceis de aceitar. Os exemplos incluem pessoas, pensamentos, emoções e sensações corporais desconfortáveis. Em seguida, são

instruídos a imaginar-se em uma disputa de cabo de guerra com um monstro, representando essas dificuldades, sentindo a tensão e o esforço envolvidos em manter a corda firmemente puxada. A metáfora culmina com a proposta de simplesmente soltar a corda, permitindo ao paciente observar como é abrir mão da luta constante contra o sofrimento interno (Fesher & Hayes, 2005).

Os exercícios experienciais, as práticas de meditação e o *mindfulness* auxiliam no desenvolvimento do eu-como-contexto, promovendo, conforme descrito em algumas tradições espirituais, a dissolução do ego. Isso ocorre por meio da capacidade dessas práticas de cultivar uma consciência presente, aberta e não julgadora, para além do conteúdo psicológico. Ao praticar, os indivíduos aprendem a observar seus pensamentos, emoções e sensações corporais sem se identificar com eles, permitindo uma compreensão mais profunda da natureza transitória do ego ou eu-como-conteúdo. Essa consciência aumentada promove a desconstrução de narrativas e de identidades condicionadas, facilitando o reconhecimento de um *self* mais amplo e estável, que está além das flutuações do ego. Quando o praticante se dissocia das identificações limitantes do ego, pode experimentar uma sensação de conexão com algo maior do que o eu individual, promovendo uma maior compaixão, aceitação e equanimidade em relação a si e aos outros. Essa transformação profunda do *self* pode levar a uma vida mais autêntica, significativa e harmoniosa.

Considerações finais

Como uma experiência não verbal, mas que é derivada de uma série de aprendizados de relações arbitrárias, o eu-como-contexto, quando compreendido como a experiência de unidade, conforme descrito em vários textos da RFT e da ACT, pode corresponder ao sentimento oceânico, sem limites, que possivelmente é a experiência comum descrita em muitas tradições religiosas. Portanto, o eu-como-contexto pode ser visto como um conceito que dialoga com a espiritualidade, proporcionando tanto uma estrutura teórica (RFT) quanto prática (*mindfulness* e treinos de perspectivas) para a compreensão e vivência de experiências transcendentais.

A capacidade de observar o eu a partir de uma perspectiva mais ampla está relacionada à transcendência do ego e ao sentimento de unidade com algo maior. Várias práticas propostas pela ACT, assim como as presentes em tradições espirituais, podem auxiliar no desenvolvimento desse senso de unidade. O estudo do eu-como-contexto e sua relação com a autoconsciência, o comportamento simbólico e a espiritualidade contribui para o avanço de intervenções terapêuticas que visam promover o bem-estar integral do indivíduo.

Ainda são necessários mais estudos que aprofundem a interface entre espiritualidade e Análise do Comportamento. A espiritualidade, enquanto fenômeno complexo e multifacetado, abrange uma diversidade de vertentes, práticas e estágios experienciais — incluindo aqueles vivenciados em retiros espirituais e descritos em processos de iluminação — que podem ser analisados sob a perspectiva da Análise do Comportamento, em especial à luz da RFT.

Referências

- Bowen, S., Dingle, T., Laue, C., Mallik, D., & Somohano, V. C. (2021). Overlaying Buddhist and behaviorist lenses to better understand and address human suffering. *Spirituality in Clinical Practice*, 8(4), 281–289. <https://doi.org/10.1037/scp0000275>
- Dalgarrondo, G. J. D. M. (2022). *Self-como-contexto: categorização do uso do termo na literatura da Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e da Relational Frame Theory (RFT)* [Tese de doutorado, Universidade de São Paulo]. Repositório USP.
- de Rose, J. C. (1982). Consciência e propósito no behaviorismo radical. *Filosofia e comportamento*, 67-91.
- de Rose, J. C. (1993). Classes de estímulos: implicações para uma análise comportamental da cognição. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 9(2), 283-303.
- de Rose, J. C., & Rabelo, L. Z. (2012). Teoria das molduras relacionais e possíveis aplicações à educação. *Revista de Deficiência Intelectual*, 3, 10-15.
- Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315–336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- Fornazari, S. A., & Ferreira, R. E. R. (2010). Religiosidade/espiritualidade em pacientes oncológicos: qualidade de vida e saúde. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 26, 265-272. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000200008>
- Freud, S. (2019). *O mal-estar na civilização* (Obra original publicada em 1930). LeBooks Editora.
- Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80041-4](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80041-4)
- Hayes, S. C. (2019). Entendendo a espiritualidade (R. V. Manzione, Trad.). *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 10(2), 191-202. (Trabalho original publicado em 1984 em *Behaviorism*). <https://doi.org/10.18761/PAC.2019.v10.n2.01>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinne-*

- rian account of human language and cognition. Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2021). *Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a prática da mudança consciente*. Artmed Editora.
- Kao, L. E., Peteet, J. R., & Cook, C. C. (2020). Spirituality and mental health. *Journal for the Study of Spirituality*, 10(1), 42-54. <https://doi.org/10.1080/20440243.2020.1726048>
- Keyes, C. L. (2011). Authentic purpose: The spiritual infrastructure of life. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 8(4), 281-297. <https://doi.org/10.1080/14766086.2011.630133>
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Kongtrul, D., & Berliner, H. (2006). *It's Up to You: The Practice of Self-reflection on the Buddhist Path*. Shambhala Publications.
- Landau, M. J., Khenfer, J., Keefer, L. A., Swanson, T. J., & Kay, A. C. (2018). When and why does belief in a controlling God strengthen goal commitment? *Journal of Experimental Social Psychology*, 75, 71-82. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.11.012>
- Padilha, F. M. G., Fazzano, L. H., & Gallo, A. E. (2022). Relação entre cultura e religião na emissão de comportamentos LGBTfóbicos por psicólogas (os) clínicas (os). *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 13(1), 129-141. <https://doi.org/10.18761/DH00010.jul21>
- Panzini, R. G., Mosqueiro, B. P., Zimpel, R. R., Bandeira, D. R., Rocha, N. S., & Fleck, M. P. (2017). Quality-of-life and spirituality. *International Review of Psychiatry*, 29(3), 263-282. <https://doi.org/10.1080/09540261.2017.1285553>
- Sidman, M. (1971). Reading and auditory-visual equivalences. *Journal of Speech and Hearing Research*, 14, 5-13.
- Sidman, M. (1994). *Equivalence relations and behavior: A research story*. Authors Cooperative.
- Skinner, B. F. (2003). *Ciência e comportamento humano* (E. E. Massad, Trad.). Editora Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1953)

Histórico do Artigo

Submetido em: 08/03/2024

Aceito em: 15/03/2025

Editora Associada: Monalisa F. F. C. Leão