

Terapia de Aceitação e Compromisso: Compreensão e Intervenções Possíveis Sobre o Racismo Internalizado

Acceptance and Commitment Therapy: Comprehension and Possible Interventions for Internalized Racism

Cainã Nascimento¹

[1] Pesquisador independente | **Título abreviado:** ACT e Racismo Internalizado | **Endereço para correspondência:** | **Email:** caina.sbn@gmail.com | **doi:** doi.org/10.18761/PAC.ACT.024

Resumo: O racismo hierarquiza pessoas com base no construto de raça, promovendo falsa superioridade intelectual, ética e moral. Uma de suas consequências é o fenômeno do racismo internalizado, a reprodução de noções aversivas de um indivíduo sobre si mesmo e/ou seu grupo e suas consequências. A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é uma abordagem promissora na promoção de relações intrapessoais mais saudáveis. Este estudo mostra um possível entendimento da ACT e de suas intervenções sobre o racismo internalizado na população negra. Teoricamente, as premissas e intervenções da ACT poderiam trazer maior saúde àqueles afligidos pelo racismo internalizado, entretanto, somente com estudos empíricos será possível verificar sua efetividade.

Palavras-chave: Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT); racismo internalizado; Teoria das Molduras Relacionais (RFT); racismo.

Abstract: Racism hierarchizes individuals based on the construct of race, promoting false intellectual, ethical, and moral superiority. One of its consequences is the phenomenon of internalized racism, the reproduction of aversive notions about oneself and/or one's group and its consequences. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a promising approach in fostering healthier intrapersonal relationships. This study explores a potential understanding of ACT and its interventions regarding internalized racism in the Black population. Theoretically, the premises and interventions of ACT could contribute to greater well-being for those affected by internalized racism, but only through empirical studies can its effectiveness be confirmed.

Keywords: internalized racism; Acceptance and Commitment Therapy (ACT); Relational Frame Theory (RFT); racism.

Terapia de Aceitação e Compromisso: Compreensão e Intervenções Possíveis Sobre o Racismo Internalizado

O código de ética do psicólogo postula princípios fundamentais que orientam sua prática, incluindo o respeito à liberdade, dignidade, igualdade e integridade humana. O profissional busca promover saúde, analisar criticamente a realidade social e eliminar formas de negligência, discriminação, violência e opressão. Além disso, o psicólogo deve contribuir para o acesso universal à informação e aos serviços psicológicos, seguindo os padrões éticos da profissão (Conselho Federal de Psicologia [CFP], 2005).

No contexto brasileiro, marcado por profundas desigualdades, o psicólogo enfrenta desafios significativos à realização dessas aspirações. A discriminação contra a população negra é evidente, com indicadores sociais, econômicos e políticos desfavoráveis. O racismo, baseado em atribuições injustas de traços psicológicos e morais, estrutura relações de violência. Essas crenças e estereótipos prejudicam a plena participação e bem-estar dos indivíduos negros na sociedade brasileira Almeida, 2019; CFP, 2005; Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2022. A compreensão desses desafios é essencial para o psicólogo atuar de forma ética e sensível às demandas sociais.

Trabalhos como os de Smolen e de Araújo (2017) e Damasceno e Zanello (2018) apontam a conexão problemática entre racismo e saúde mental, especificamente no que tange a vida subjetiva da pessoa negra. Partindo do pressuposto de que as iniquidades em termos de saúde mental que atingem a população negra não tem base biológica e genética, cabe compreender a interação entre o funcionamento social e o indivíduo que nele está inserido, buscando localizar interlocuções indivíduo-meio que produzam mal-estar.

Dentre seus muitos resultados, o racismo afeta a autopercepção e a compreensão da realidade dos indivíduos afetados. Um fenômeno relevante nesse contexto é o “racismo internalizado”, a reprodução de noções aversivas de um indivíduo sobre si mesmo e/ou seu grupo e suas consequências (Araújo et al., 2022). Especificamente, pessoas

pertencentes a minorias raciais podem reproduzir estereótipos negativos associados ao seu grupo, resultando em diversas experiências emocionais, cognitivas e comportamentais. Isso pode incluir evitar interações com outros indivíduos negros devido à crença nesses estereótipos ou sentir vergonha de suas características físicas, buscando assimilar-se ao grupo dominante.

O entendimento da natureza ubíqua do sofrimento mental proposta pela Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) pode ser uma ferramenta importante para que se transforme a relação do indivíduo com as reproduções de respostas aversivas privadas que estão além de seu controle, como no caso daqueles afetados pelo racismo e, especificamente, pelo racismo internalizado. Para seu principal fundador, Steven Hayes et al (2021), o sofrimento psicológico é perpassado pela relação entre a linguagem e a cognição humana mais recentes e as fontes mais antigas de controle do comportamento. Dentro de sua organização, compreende seis processos psicológicos: a aceitação, que envolve a disponibilidade de acolher plenamente experiências internas indesejadas, como pensamentos, emoções e sensações físicas, sem tentar evitá-las ou controlá-las; desfusão cognitiva, constituída pela capacidade subjetiva de deslitteralização dos pensamentos, ou seja, percebê-los precisamente como fenômenos mentais; o “self-como-contexto”, uma tomada de perspectiva de si próprio enquanto testemunha dos próprios pensamentos e emoções; a atenção flexível, a possibilidade de direcionar a atenção conforme as demandas do contexto atual do organismo; a clareza de valores envolve a identificação de padrões, ou qualidades de ações que permeiam a vida do indivíduo de forma significativa; e, por último, o processo de ação comprometida, a possibilidade de agir na direção dessas qualidades de ação a despeito de barreiras e desafios internos. Esses seis processos se vinculam entre si e são a bússola da ACT na busca por uma maior flexibilidade psicológica e uma vida mais satisfatória e plena do sujeito (Hayes et al., 2021).

Apesar do crescente destaque da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) na psicologia, especialmente em relação à sua eficácia comprovada, há uma lacuna na produção científica brasileira sobre a ACT e o sofrimento da população negra. Esse descompasso entre a intenção de promover saúde

de forma equitativa e a escassez de estudos refletiu-se na análise do comportamento, abordagem da qual a ACT emerge. A análise do comportamento enfrenta uma baixa produção de estudos nas relações raciais, incluindo a própria terapia de aceitação e compromisso (Silva et al., 2022).

Diante desses desafios, há uma demanda ética e prática para ampliar a produção científica nessa área. A análise do comportamento tem potencial para contribuir significativamente no entendimento e enfrentamento do racismo. É necessário promover um maior engajamento dos analistas do comportamento nessa temática, incentivando a realização de pesquisas empíricas e teóricas, bem como a aplicação dos conhecimentos adquiridos no desenvolvimento de intervenções eficazes (Mizael & Souza, 2019). Essa mudança contribuirá para a expansão do conhecimento científico, para a promoção da justiça social e a redução das desigualdades raciais em nossa sociedade; e, dentro da seara da psicologia, irá suplementar um conhecimento escasso e necessário no contexto brasileiro (Damasceno & Zanello, 2019).

Partindo desse entendimento, o presente trabalho discute o entendimento do racismo internalizado à luz dos seis elementos que compõem o Hexaflex, estrutura conceitual basilar para a ACT, buscando pensar o bem-estar da população negra através de uma maior compreensão do fenômeno e possíveis aproximações com textos que trabalhem análise do comportamento e relações raciais.

Método

O método para construção do texto foi primeiramente de revisão narrativa, ou seja, uma análise de literatura flexível, que visa investigar um determinado assunto sob a ótica de produções bibliográficas passadas, com recorte específico no tempo e também em determinadas fontes de dados. A revisão busca agregação, aquisição e atualização do conhecimento sobre a temática, evidenciando novas ideias, métodos e subtemas que têm recebido maior ou menor ênfase na literatura selecionada (Vidal & Fukushima, 2021).

O enfoque original da revisão foi examinar as produções que relacionam o racismo e a abordagem da ACT. A pesquisa teve uma série de parâmetros como delimitação no tempo das publicações (de 2017 em diante), restrição a produções em português (buscando se ater ao contexto brasileiro) utilizando os seguintes termos em separado ou em conjunto: racismo, racismo internalizado, ACT, terapia de aceitação e compromisso, RFT, teoria das molduras relacionais, preconceito racial, raça e cultura.

Em um primeiro momento não foram encontrados artigos cuja temática da ACT fosse vinculada às relações raciais, por isso houve uma ampliação do foco onde o termo “análise do comportamento” substituiu os termos “ACT” e “terapia de aceitação e compromisso” como descritores na busca. Doravante essa mudança a pesquisa levou a uma subseleção específica de artigos das bases de pesquisa Scielo e BVSalud, contemplando produções das revistas *Acta Comportamental*; *Perspectivas em Análise do Comportamento*; *Psicologia*; *Ciência e Profissão*; *Ciência e Saúde Coletiva*; *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*; *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*; *Psicologia Clínica e Psicologia em Estudo*. Foram então filtrados sete artigos cujo conteúdo trata da temática de análise do comportamento, teoria das molduras relacionais e racismo conforme a Tabela 1.

A análise dos artigos reforçou o interesse na conexão entre o racismo internalizado e a terapia de aceitação e compromisso (ACT), fundada nos princípios da teoria das molduras relacionais e da análise do comportamento. Para isso, investigaram-se os conceitos fundamentais do Hexaflex, os entendimentos da teoria das molduras relacionais, e as possibilidades de compreensão do racismo internalizado. O objetivo foi formular hipóteses sobre como a ACT pode abordar o racismo internalizado e intervir de forma positiva nesse efeito prejudicial da desigualdade racial. Priorizou-se a literatura brasileira dos últimos dez anos, com exceção de alguns textos de Hayes, que são fundamentais para o desenvolvimento da Terapia de Aceitação e Compromisso.

Tabela 1. Resultados da revisão narrativa

Nome do artigo	Descritores	Revista	Ano
Análise do comportamento e preconceito racial: Possibilidades de interpretação e desafios.	preconceito racial, racismo, paradigma de equivalência de estímulos, teoria das molduras relacionais, RFT, análise do comportamento.	Acta Comportamental	2017
Manejo Clínico das Repercussões do Racismo entre Mulheres que se "Tornaram Negras"	racismo; saúde mental; análise do comportamento; terapia cognitivo-comportamental; população negra	Ciência e Profissão	2019
Utilizando o Go-IRAP para mensurar vieses raciais em policiais.	análise do comportamento, teoria dos quadros relacionais, polícia, racismo, IRAP	Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva	2020
Uma Análise do Comportamento Contracultural: Perspectivas e Desafios.	Análise do Comportamento, neutralidade científica, cultura, contracultura, compromisso social	Perspectivas em Análise do Comportamento	2022
Racismo Internalizado: Uma Perspectiva Analítico-Comportamental	racismo internalizado, preconceito racial, comportamento verbal, comportamento simbólico, eventos privados	Perspectivas em Análise do Comportamento	2022
Questões raciais na análise do comportamento: Uma análise preliminar sobre a baixa produção da área	questões raciais, racismo, análise do comportamento	Perspectivas em Análise do Comportamento	2022
O impacto da piada racista na construção do self de pessoas negras	análise do Comportamento, comportamento verbal, self, piadas racistas, teoria dos quadros relacionais	Perspectivas em Análise do Comportamento	2023

Desenvolvimento

Racismo internalizado

A partir de Fanon, um autor basilar para os estudos de relações raciais e decolonialidade, o racismo internalizado é proveniente da erosão contínua proveniente da difamação e injustiça sofrida pela população negra, manifesta em dúvida, confusão de identidade e sentimentos de inferioridade do indivíduo sobre o grupo racial no qual está incluso (Bernardino-Costa, 2016).

Conforme é contínuo o contato com ideias pejorativas, eventualmente pode-se dar crédito a ideias inferiorizantes sobre qualquer grupo racial mesmo que seja seu próprio (Araújo et al., 2022). Em um meio social de intenso contato midiático o contato com uma cultura, bem como a aprendizagem e reprodução daquilo que ela manifesta é um processo contínuo e muitas vezes automático, o que pode tornar sorrateiro desenvolvimento do

racismo internalizado. A despeito desse aspecto sutil, sua influência toca valores, crenças, história e até características físicas enxergadas através de um prisma de inadequação do indivíduo que internaliza as assimétricas relações raciais do mundo (Araújo et al., 2022). A depender da função, certos comportamentos podem tomar inclusive a intencionalidade de aproximar o indivíduo negro de uma experiência mais aceitável, como a realização de procedimentos estéticos como afinamento do nariz, alisamento dos cabelos ou clareamento da pele no intuito de conformidade com o fenótipo da pessoa considerada branca, afastando-o de uma experiência de aprendizagem aversiva correlata com sua aparência, ou atos enquanto pessoa negra.

Segundo Mizael e de Rose (2017) A Teoria das Molduras Relacionais (RFT) é uma das ferramentas do comportamentalismo de possível uso para compreensão e posterior intervenção sobre as assimétricas relações raciais brasileiras. Dada a sua

conexão à ACT, ela será enfocada aqui como caminho até a compreensão possível da abordagem de aceitação e compromisso do fenômeno do racismo internalizado.

RFT

A RFT é uma teoria que evoluiu junto da ACT a partir de uma base contextual funcional (Perez, 2021). Seu enfoque é a pesquisa de relações derivadas a partir de relações entre estímulos e a proposta de que a linguagem e cognição humana é baseada em um complexo padrão relacional de respostas, que vão se generalizando conforme são treinadas em distintos contextos. Esse ato de responder relacionalmente para além das características topográficas presentes (arbitrariamente aplicável) é a principal peça dessa grande rede de estímulos, e é geralmente simbolizado pela sigla RRAA (Bim & De Almeida, 2020).

Segundo Perez e colaboradores (2013), o RRAA distingue-se de outras classes de comportamentos devido a uma tríade de características, produzidas através de uma vasta aprendizagem onde propriedades funcionais são modeladas e mantidas pelos seus resultados nas relações com a comunidade verbal, soluções de problemas intra e interpessoais. A primeira característica, a implicação mútua, demonstra a relação bidirecional entre estímulos (Alberto tem a pele mais escura que Bru, logo Bru tem a pele mais clara que Alberto); a implicação combinatória sinaliza a propriedade de que duas ou mais relações entre estímulos podem se combinar, aumentando sua complexidade (Alberto tem a pele mais escura que Bru e Bru tem a pele mais escura que Clarissa, logo Clarissa tem pele menos escura que Alberto); e a transformação de funções implica a possibilidade da função de um estímulo ser transformada a partir das relações com outros estímulos (dada a relação arbitrária de que é valorizado positivamente ter a pele clara, diante da pergunta “quem é mais valorizada ou superior: Clarissa, Bru ou Alberto?”, podem dizer que é Clarissa).

A escolha do exemplo de Alberto, Bru e Clarissa tem a função dupla de elucidar os RRAAs e mostrar algumas das implicações (mesmo que grosseiramente) do fenômeno sobre o comportamento privado ou público, inclusive no âmbito das rela-

ções raciais. A busca apresenta uma hipótese sobre o processo em diferentes níveis do funcionamento do RRAA e suas particularidades, suas interações aplicadas a derivações significativas para o entendimento de relações raciais (superioridade e características como cor da pele, por exemplo) até, por fim, uma hipótese sobre esse desenvolvimento em relação intrapessoal do indivíduo negro que passou por tais derivações.

A aprendizagem de RRAAs parece ser um marcador importante do desenvolvimento humano (Perez et al., 2013). De palavras, frases e histórias à atribuição de regras, o indivíduo, bem como um coletivo vai criando uma complexa rede de conceitos que podem vir a controlar comportamentos. Em alguns casos isto é extremamente útil para nossa organização e sobrevivência, mas em outros casos, pode vir a controlar nosso comportamento mesmo na ausência de um contexto onde a regra faça sentido, como, por exemplo, perceber uma pessoa negra como relacionada e identificada com palavras vistas como negativas ou pejorativas (como perigosa, por exemplo) independente de um contexto sensato para tais atribuições (Pereira & Santos, 2020).

Assim sendo, o preconceito racial é a transformação derivada de funções de indivíduos com base em contato verbal com uma série de regras específicas (nesse caso, racistas) sobre o grupo conceitualizado. Quando um indivíduo negro, inserido nessa sociedade, aprende, ele inevitavelmente entra em contato com as regras, ou seja, redes relacionais entre eventos que explicam o fenômeno de inferiorização apontado por Fanon e resumido no começo de nossa discussão (Mizael e de Rose, 2017).

No exemplo anterior, Alberto aprendeu que tem a pele mais escura e, dados treinamentos em diversas situações, iria aprender a relacionar a informação “pele escura” a outras, como “ser inferior”. Conforme discutido adiante, em relação a formação do self para a ACT, Alberto irá produzir relações verbais de igualdade (Eu sou Alberto), cujas consequências irão eclodir em manifestações de racismo internalizado (Eu sou Alberto; Alberto tem a pele escura; pele escura é inferior, logo, eu sou inferior), conforme a figura 1 busca demonstrar, culminando em um possível comportamento privado de racismo internalizado de Alberto.

FIGURA 1

O RESPONDER RELACIONAL ARBITRARIAMENTE APLICÁVEL E O RACISMO

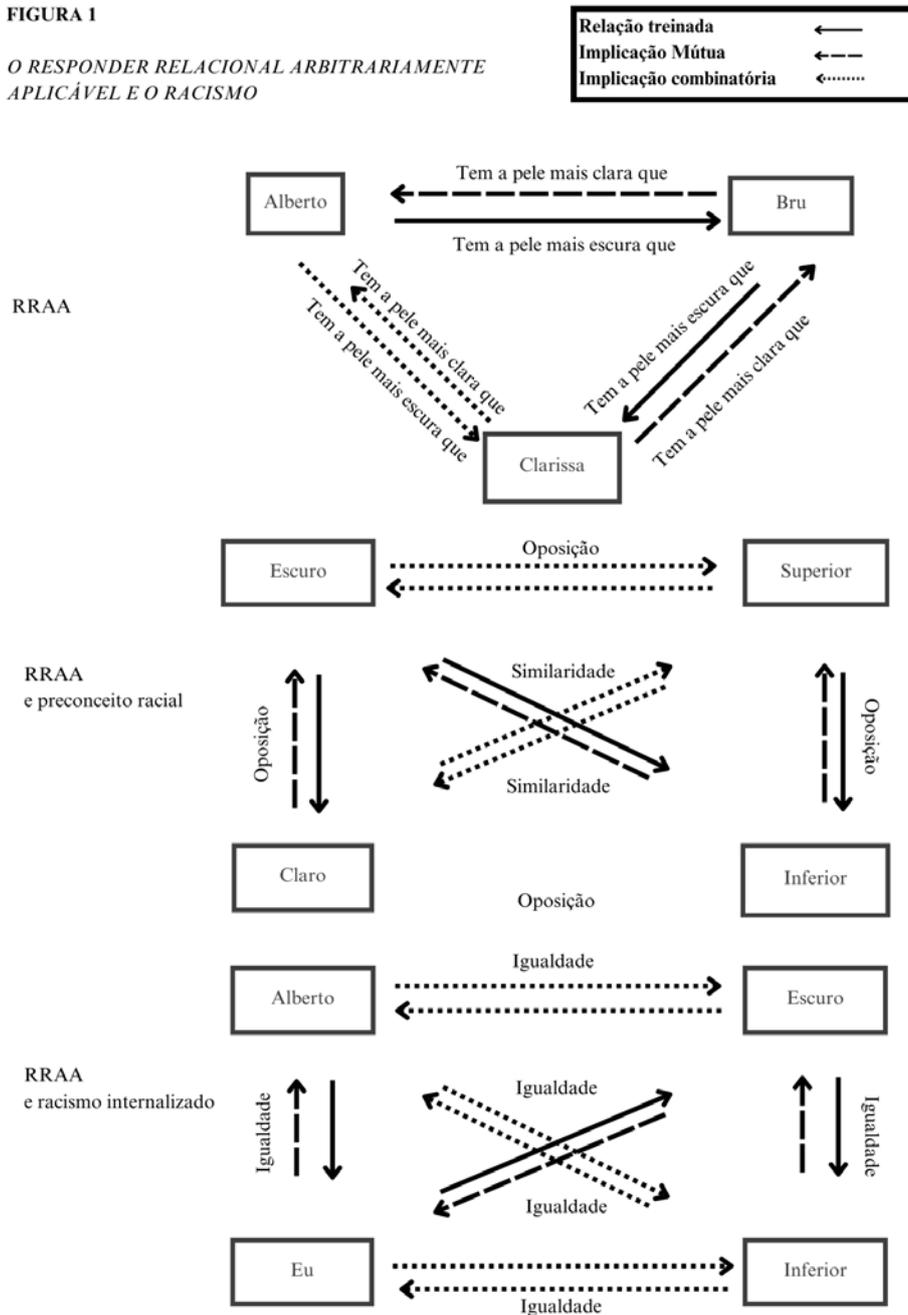


Figura 1. O responder relacional arbitrariamente aplicável e o racismo

ACT

Apoiada na RFT, a ACT utiliza seu entendimento sobre linguagem como um ponto de partida, para então prever e influenciar comportamento com a finalidade de cultivar a chamada flexibilidade psicológica, o aumento de variação funcional em comportamentos possíveis e a habilidade de responder de forma adaptativa ao mundo externo e interno do sujeito. Diferentemente de outras abordagens,

a mudança do conteúdo dos pensamentos e sentimentos do consulente não é visado enquanto objeto a ser mudado, mas sim a relação que se tem com este (uma pessoa negra, por exemplo, não controla ter pensamentos que dizem que um espaço não é acessível para ela devido a sua raça, mas pode notar e desvalorizar esses pensamentos advindos de uma comunidade verbal racista) (Hayes et al., 2021).

Os pressupostos da ACT e suas interações com a cultura vigente em alguns aspectos, especialmente quando se trata de seus pressupostos antiessencialistas e multifatoriais são especialmente úteis no enfraquecimento de algumas das regras sobre as quais o fenômeno cultural do racismo emerge (Laurenti & Lopes, 2022). A suposição de uma natureza essencial fixa ou identidade imutável dos seres humanos contribui para a manutenção das relações raciais assimétricas e o desenvolvimento do racismo internalizado. A visão da ACT reconhece que as pessoas estão em constante evolução, influenciadas por diversos fatores contextuais. Os estudos de Laurenti e Lopes (2022) destacam a contraposição da análise do comportamento (e, por extensão, da ACT) a esses pressupostos de valorização de crenças essencialistas, categorização rígida das pessoas em grupos e atribuição de uma suposta capacidade individual como requisito para uma vida plena de recursos materiais e imateriais.

Além do antiessencialismo, a ACT considera a influência interconectada de pensamentos, emoções, sensações corporais, contexto social, cultura e história de vida na trajetória de indivíduos e comunidades. Essa compreensão converge com a perspectiva de que a comunidade social não apenas é estruturada, mas também estrutura cada um de seus indivíduos, considerando a história de opressão racial (Almeida, 2019).

Partindo desses pressupostos a ACT desenvolve ferramentas poderosas para que o indivíduo alcance certa medida de liberdade em relação aos eventos internos que surgem das aprendizagens sociais, o que é especialmente significativo para indivíduos politicamente minorizados (Gallo et al., 2019). O uso crítico desses dispositivos pode permitir uma nova forma de se relacionar com a realidade dos comportamentos privados e as atividades decorrentes deles, promovendo o aumento das habilidades sociais, o fortalecimento da autoestima e o desenvolvimento da capacidade de autocompaixão e autocuidado (Kuratani & Tavares, 2019). A seguir, o texto discorre sobre os processos do Hexaflex e possíveis relações com o fenômeno do racismo internalizado.

Aceitação

O processo de aceitação consiste na disponibilidade para pensar ou sentir, mesmo quando desagradável, sem tentar controlar essas experiências. É im-

portante dissociar a aceitação de necessariamente gostar ou concordar com aquilo que é experienciado e reforçar que é um processo de presença, com abertura e curiosidade, ao invés de responder a eles com a função de evitar os seus próprios fenômenos mentais (Hayes et al., 2021).

A evitação experiencial, por outro lado, é a tentativa de suprimir as experiências internas desconfortáveis. Pode levar a um ciclo de sofrimento, uma vez que tentar evitar pensamentos ou emoções muitas vezes resulta em um aumento da intensidade ou frequência dessas experiências (Hayes et al., 2021).

Partindo do pressuposto de que o racismo é um fenômeno aversivo, quando for manifesto em eventos privados, como pensamentos e sentimentos pode ser visto como inaceitável, o que pode levar a tentativas de evitação destes a todo custo. É no mínimo improvável não ter pensamentos ou sentimentos atrelados às construções verbais que cercam o indivíduo em desenvolvimento, logo, em uma sociedade racista, evitar as experiências de pensamentos ou sentimentos racistas é uma estratégia possivelmente prejudicial a médio e longo prazo. A aceitação, por outro lado, permite um acolhimento de algo que está para além do controle direto, fomentando ganhos de flexibilidade psicológica nos mais diversos contextos, e auxiliando em uma relação mais fluida e funcional com estigmas que acompanham a racialização (Monteiro et al, 2015).

Desfusão

Mello e Almeida (2021) fazem uma complexa investigação sobre desfusão cognitiva e demonstram que o termo é de difícil definição precisa. A fim de utilizar o conceito em relação ao racismo internalizado, pode-se dizer de forma sintética que a desfusão cognitiva é uma relação flexível de um indivíduo para com seus pensamentos, enquanto a fusão cognitiva atribui uma relação de “verdade” aos conteúdos dos pensamentos sem questionamento crítico, tornando corriqueiro o seguimento de regras (como, por exemplo, “este não é seu lugar”) mesmo que o contexto direto não apoie a relação verbal.

Tanto a fusão com as ideias racistas internalizadas quanto os julgamentos por essas ideias existirem podem ocasionar sofrimento psicológico e comportamentos coerentes com essas experiências

internas mesmo quando não são úteis ou coerentes com seus valores e objetivos. A defusão cognitiva pode criar, então, distância destes pensamentos, destituindo-os de uma certa qualidade de verdades absolutas.

Atenção

Segundo a obra seminal “Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança Consciente” (2021), a atenção flexível é a habilidade treinável de direcionamento atencional. Através dela o indivíduo pode ter uma relação mais direta com o que lhe é significativo, ao invés de ter a atenção imantada a pensamentos sobre o passado ou o futuro, regras descontextualizadas ou padrões de evitação experiencial.

O cultivo dessa atenção flexível pode levar a ampliar a percepção de suas experiências internas e externas, e a responder de forma mais flexível ou ampla em relação ao momento presente. Quando associada às mais diversas apresentações do racismo internalizado, a atenção flexível pode servir como uma forma de mobilizar os outros processos do hexaflex, como, por exemplo, conectar-se com as sensações táteis do próprio cabelo ou feições buscando mobilizar a defusão de pensamentos pejorativos; perceber eventos privados aversivos enquanto toma uma ação compromissada sem precisar mudar de curso (ocupar um espaço que é dito inacessível por uma cabeça que reprisa aprendizagens racistas, por exemplo), notar a experiência de ser uma pessoa negra e ter diversas correlações com aspectos positivos da cultura, podendo inclusive forjar valores relacionados a essas experiências, algo que só é possível a partir da atenção ao que ocorre (e.g., praticar capoeira e perceber-se desafiado, deleitado, dolorido e feliz). A versatilidade do modelo da ACT encoraja a criação de diversas estratégias para acionar processos de flexibilidade psicológica, portanto, aqueles mencionados neste parágrafo são somente alguns.

Self Contextual

A ideia de identidade (self) descreve um conjunto de relações verbais que uma pessoa tem em relação a si própria à medida que vai aprendendo com o mundo quem e o que é ou não através de suas interações com o ambiente, outras pessoas, e, depois

nas relações com suas próprias respostas internas (Barbosa & Murta, 2015). Segundo a Terapia de Aceitação e Compromisso, a flexibilidade psicológica tem como um de seus processos o self-como-contexto, que se refere à capacidade de um indivíduo de se observar, seja seus próprios pensamentos, emoções ou comportamentos. Oposto a este aspecto, como uma manifestação de inflexibilidade psicológica, há o self-como-conteúdo, a ideia de si mesmo não como alguém que observa processos mentais, mas como descrito pelo conteúdo que é relacionado a si (Moreira et al., 2017).

O racismo internalizado atravessa e é atravessado pelo processo de Self. As relações que se constituem com o construto verbal “sou negro” podem se refletir como uma cadeia de relações com as quais o indivíduo se identifica (self-como-conteúdo), levando a uma autoimagem negativa e a uma internalização dos estereótipos racistas sobre sua própria identidade racial ou étnica (Ribeiro et al., 2023). Todavia, a depender do contexto, a identidade “ser uma pessoa negra”, pode levar a ações que evitem desfechos deletérios ou que cultivem uma vida significativa ao sujeito (levar em consideração como outros podem reagir em certos ambientes a uma pessoa negra pode modificar ações de maneira protetiva ou mobilizar ações que sedimentam um senso de comunidade, por exemplo).

O desenvolvimento da capacidade de self-como-contexto, por outro lado, pode influenciar a forma como uma pessoa se relaciona com os pensamentos e emoções associados ao racismo internalizado de maneira a perceber que tais comportamentos verbais internos são fruto de um contexto anterior, histórico e não uma falha moral pessoal. Por exemplo, uma pessoa pode se identificar plenamente com os pensamentos e crenças racistas internalizados, sem questioná-los criticamente, o que pode reforçar o padrão de racismo internalizado ou desenvolver a habilidade de se identificar como um observador diante desses pensamentos e crenças, reconhecendo-os como construções verbais e questionando-os de forma crítica, diminuindo o impacto que têm sobre sua vida.

Valores

Os dois aspectos do lado direito do Hexaflex, a ação compromissada e a clareza de valores for-

mam o aspecto de compromisso que dá nome ao modelo terapêutico. Os valores são descrições de aspectos recompensadores na vida do indivíduo dotados de uma independência das consequências das ações que provocam, evoluem e se desdobram conforme o contexto muda, e são livres de consequências sociais arbitrárias. São, portanto, diferentes de “objetivos”, sendo qualidades de ações consideradas importantes e norteadoras da vida do indivíduo (Zilio, 2011). É possível, no entanto, que uma bagagem de experiências marcadas por controle aversivo possa dificultar a sensibilidade em relação àquilo que alguém realmente valoriza (Hayes et al., 2008). No caso do indivíduo negro é possível hipotetizar o quanto as aprendizagens correntes não construam uma inflexibilidade neste sentido, fomentando uma ignorância daquilo que é importante para além de sobrevivência ou conformidade com a cultura, bem como ações na direção de elementos para além da sobrevivência.

Um trabalho de valores voltado a modificar os processos do racismo internalizado poderia cultivar uma maior lucidez sobre o que é importante na vida desses indivíduos para além do que suas mentes reproduzem a partir de aprendizagens racistas. Isso poderia envolver maior capacidade de resposta flexível em ambientes onde normalmente submissão e insegurança são a resposta mais ensinada (trabalho, relações de amizade, romance, família e outras), poder aceitar e se movimentar em direção a valores que poderiam parecer fora da trajetória de uma pessoa negra (ser assertivo, cuidar-se esteticamente, ambição profissional, ser um cuidador adequado); conectar a comunidade que advém da racialização como parte dos valores é também uma possibilidade, aumentando os contextos onde podem se transformar as relações raciais de maneira positiva.

A despeito dos bons augúrios relacionados ao trabalho com valores, é importante lembrar que o contexto brasileiro é especialmente complexo e o indivíduo negro muitas vezes pode se encontrar em uma ambígua situação onde sua evitação pode ser uma necessidade (subordinação mesmo diante de injustiça pode manter um emprego necessário, ou até mesmo a integridade física), portanto é de especial significância nesse caso que se tenha a competência cultural para trilhar a tênue linha que man-

tém a consciência do indivíduo enquanto digno de consideração moral, detentor de valor, e flexível o suficiente para se esquivar onde isso lhe conferir proteção, e a capacidade de se mover em direção a valores, enfrentando riscos calculados (Kuratani & Tavares, 2019).

Considerações finais

A ACT pode ser uma abordagem terapêutica útil para ajudar pessoas que sofrem com o racismo internalizado, auxiliando no desenvolvimento de uma relação mais saudável com seus pensamentos e emoções, em vez de uma experiência de infrutífera luta ou fuga dos próprios eventos internos ao custo de uma vida valorizada. A despeito dessa possibilidade, é necessária a aplicação criteriosa de intervenções para que não se incorra em atitudes descoladas do contexto do paciente, transplantadas de outras culturas, no interesse de evitar “receitas” ou “roteiros” incoerentes com sua situação. Por vezes a inflexibilidade psicológica pode ser marco de sobrevivência em um mundo de cultura francamente hostil à pessoa negra, e a flexibilidade deve sempre estar a serviço desse indivíduo.

É importante considerar a cultura e a identidade racial dos indivíduos em relação à ACT como parte integral de sua compreensão, caso contrário sua falta de adaptação ao contexto das experiências específicas de racismo que as pessoas enfrentam, particularmente no Brasil, poderá tornar a ferramenta imprecisa e ineficaz. O racismo brasileiro é complexo e multifacetado, transbordando em fenômenos como o mito da meritocracia, colorismo, lugar de fala, racismo recreativo, interseccionalidades, racismo estrutural e muitos outros. Há, portanto, uma demanda de mais do que o transplante de estudos, escalas e abordagens, mas sim uma atenção cuidadosa ao contexto que se apresenta e a construção de respostas, a partir de letramento racial, que funcionem ao que se propõe a terapia de aceitação e compromisso frente às especificidades do racismo brasileiro.

A escassez de referências que abordam a interseção da ACT com a subjetividade da pessoa negra pode ser resultado do isolamento da análise do comportamento em relação a outras abordagens

psicológicas, bem como das lacunas na formação em psicologia no Brasil (Silva et al., 2022).

Resistência é uma dentre as múltiplas funções deste texto, como também adição de conhecimento através da costura daquilo que já foi pesquisado, agora aproximado através desta escrita e convite para próximas investigações. Cabe à pesquisadoras orientados pela ética que embasa o trabalho do psicólogo olhar para a demanda pungente e agir de forma compromissada, coerente com seus valores, assim como instrui a metodologia da ACT.

Referências

- Almeida, S. (2019). *Racismo estrutural*. Pólen Produção Editorial LTDA.
- Araújo, E. M. de, Xavier, K. A. da S., Souza, L. B. de, & Vichi, C. (2022). Racismo Internalizado: Uma Perspectiva Analítico-Comportamental. *Perspectivas em Análise Do Comportamento*, 13(1), 342–353. <https://doi.org/10.18761/dh000166.set21>
- Barbosa, L. M., & Murta, S. G. (2015). Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 16(3), 34–49. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v16i3.711>
- Bernardino-Costa, J. (2016). A prece de Frantz Fanon: oh, meu corpo, faça sempre de mim um homem que questiona!. *Civitas: Revista de Ciências Sociais*, 16(3), 504–521. <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2016.3.22915>
- Bim, N. R., & de Almeida, J. H. (2020). Como a Teoria das Molduras Relacionais (RFT) Transforma a Clínica Comportamental – Estratégias Recentes para Aplicação. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 10(2), 294–304. <https://doi.org/10.18761/pac.2019.v10.n2.08>
- Conselho Federal de Psicologia. (2005). *Código de Ética Profissional do Psicólogo*. <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>
- Damasceno, M. G., & Zanello, V. M. L. (2018). Saúde Mental e Racismo Contra Negros: Produção Bibliográfica Brasileira dos Últimos Quinze Anos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 38(3), 450–464. <https://doi.org/10.1590/1982-37030003262017>
- Damasceno, M. G., & Zanello, V. M. L. (2019). Psicoterapia, raça e racismo no contexto brasileiro: experiências e percepções de mulheres negras. *Psicologia em Estudo*, 24. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v24i0.42738>
- Gallo, A., Morais, A., & Fazzano, L. (2019). Psicologia para quem? Uma discussão analítico-comportamental do feminismo, homofobia e racismo. In *Psicologia e Análise do Comportamento: Pesquisa e Intervenção* (pp. 44–53). Universidade Estadual de Londrina. http://www.uel.br/pos/pgac/wp-content/uploads/2019/02/UELLivro4fev19web.pdf?fbclid=IwAR2LyRI_1nih0v4rpxwLxBM7h0ynlv0TGu9z wk2d-1q3kjuwkp-u2KPwQwVs
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Biglan, A. (2008). Terapia de Aceitação e Compromisso: modelo, dados e extensão para a prevenção do suicídio. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 10(1), 81–104. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v10i1.234>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2021). *Terapia de Aceitação e Compromisso - 2.ed.* Artmed Editora.
- (IBGE) Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2022). *Desigualdades sociais por cor ou raça no Brasil*. https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101972_informativo.pdf
- Laurenti, C., & Lopes, C. E. (2022). Uma Análise do Comportamento Contracultural: Perspectivas e Desafios. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 13(1), 025–040. <https://doi.org/10.18761/dh00024.jan22>
- Mello, M. H. S., & Almeida, P. E. M. (2021). Teoria das Molduras Relacionais e Desfusão Cognitiva: Discussões e direções para a pesquisa experimental. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 12(1). <https://doi.org/10.18761/pac.2021.v12.rft.15>
- Mizael, T. M., & de Rose, J. C. (2017). Análise do comportamento e preconceito racial: Possibilidades de interpretação e desafios. *Acta Comportamentalia: Revista Latina de Análisis de Comportamiento*, 25(3), 365–377.
- Mizael, T. M., & Sousa, D. (2019). Revisão de estudos do Implicit Relational Assessment Procedure

- sobre vieses raciais. *Acta Comportamentalia: Revista Latina de Análisis de Comportamiento*, 27(4), 437–461.
- Monteiro, E. P., Ferreira, G. C. L., Silveira, P. S. da, & Ronzani, T. M. (2015). Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 11(1), 25-31. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20150004>
- Moreira, F. R., Silva, E. F. da, Lima, G. D. O., Assaz, D. A., Oshiro, C. K. B., & Meyer, S. B. (2017). Comparação entre os conceitos de self na FAP, na ACT e na obra de Skinner. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 19(3). <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v19i3.1064>
- Perez, W. F., Nico, Y. C., Kovac, R., Fidalgo, A. P., & Leonardi, J. L. (2013). Introdução à Teoria das Molduras Relacionais (Relational Frame Theory): principais conceitos, achados experimentais e possibilidades de aplicação. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 4(1), 32-50.
- Perez, W. F. (2021). Introdução ao volume especial sobre Teoria das Molduras Relacionais (RFT). *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 12(1), 001-004.
- Ribeiro, T. D., Santos, R. C. dos, & Vasconcelos Neto, A. de B. (2023). O impacto da piada racista na construção do self de pessoas negras. *Perspectivas Em Análise Do Comportamento*, 14(2), 183–193. <https://doi.org/10.18761/vecc191222>
- Pereira, M. de S., & Santos, B. C. dos. (2020). Utilizando o Go-IRAP para mensurar vieses raciais em policiais. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 22(1). <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v22i1.1433>
- Silva, T. de S., Flandoli, B. R. G. X., & Mizael, T. M. (2022). Questões raciais na análise do comportamento: Uma análise preliminar sobre a baixa produção da área. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 13(1), 371–385. <https://doi.org/10.18761/veem.0077.out21>
- Smolen, J., & Maria De Araújo, E. (2017). Raça/cor da pele e transtornos mentais no Brasil: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22(12). <https://doi.org/10.1590/1413-812320172212.19782016>
- Tavares, J. S. C., & Kuratani, S. M. de A. (2019). Manejo Clínico das Repercussões do Racismo entre Mulheres que se “Tornaram Negras.” *Psicologia: Ciência E Profissão*, 39. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003184764>
- Vidal, E. I. de O., & Fukushima, F. B. (2021). A arte e a ciência de escrever um artigo científico de revisão. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(4). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00063121>
- Zilio, D. (2011). Algumas considerações sobre a terapia de aceitação e compromisso (ACT) e o problema dos valores. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 2(2), 159-165.

Histórico do Artigo

Submetido em: 16/10/2023

Aceito em: 26/09/2024