

Terapia de Aceitação e Compromisso e Esclerose Múltipla: análise do filme 100 metros

Acceptance and Commitment Therapy and Multiple Sclerosis: analysis of the film 100 meters

Mariana Bandeira Formiga¹, Jorge Luis Quintero Aguirre¹

[1] Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) [2] Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP) | **Título abreviado:** ACT e Esclerose Múltipla: análise de filme | **Endereço para correspondência:** | **Email:** mbandeiraformiga@gmail.com e shimarital@gmail.com | **doi:** 10.18761/PAC.ACT.016

Resumo: Este artigo tem como objetivo analisar o filme “100 metros” utilizando a perspectiva do Hexaflex da flexibilidade e da inflexibilidade psicológica da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). A análise do filme seguiu a ordem cronológica em que as cenas do protagonista são exibidas. Estas foram enumeradas, identificadas em relação ao tempo em que aparecem, descritas e comentadas a partir dos processos da ACT. Identificou-se os seis processos da ACT da flexibilidade e da inflexibilidade psicológica nas cenas do protagonista. Considera-se que este estudo pode ser utilizado como instrumento para conhecer a ACT por ilustrar os processos desta abordagem, bem como por demonstrar como os processos entrelaçam-se na análise, corroborando que a sua divisão é sobretudo didática.

Palavras-chave: terapia de aceitação e compromisso; flexibilidade psicológica; esclerose múltipla; Ironman.

Abstract: This article aims to analyze the film “100 meters” using the Hexaflex perspective of psychological flexibility and inflexibility of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The analysis of the film followed the chronological order in which the protagonist’s scenes are displayed. These were enumerated, identified in relation to the time in which they appear, described and commented based on the ACT processes. The six ACT processes of psychological flexibility and inflexibility were identified in the protagonist’s scenes. It is considered that this study can be used as an instrument to understand ACT by illustrating the processes of this approach, as well as by demonstrating how the processes are intertwined in the analysis, corroborating that its division is mainly didactic.

Keywords: acceptance and commitment therapy; psychological flexibility; multiple sclerosis; Ironman.

A esclerose múltipla (EM) é uma doença degenerativa do sistema nervoso central (Sheppard et al., 2010), afeta cerca de 2,3 milhões de pessoas em todo o mundo (Multiple Sclerosis International Federation [MSIF], 2019) e é a causa mais comum de incapacidade neurológica entre os adultos jovens (Sheppard et al., 2010). O curso da doença é imprevisível e progressivo, embora a gravidade dos sintomas varie muito ao longo do tempo e se manifestem de forma diferente em cada indivíduo (Sheppard et al., 2010). O período de início geralmente ocorre entre os 20 e 50 anos de idade, sendo mais comum entre os homens (Karimi et al., 2022). Como a EM surge na juventude, as pessoas com este diagnóstico são obrigadas a reconsiderar seus planos de vida, família e trabalho, a enfrentar a recorrência desta doença e a falta de autonomia (Karimi et al., 2022). Neste cenário, estudos indicam que aproximadamente metade dos pacientes com EM têm problemas de saúde mental (Dehghani et al., 2022; Karimi et al., 2022), relatando mais angústia e pensamentos catastróficos sobre o futuro (Marez-Oyens et al., 2020), impactando a participação social (Dehghani et al., 2022; Marez-Oyens et al., 2022) e a qualidade de vida (Dehghani Bidgoli et al., 2022; Marez-Oyens et al., 2022; Sheppard et al., 2010), além de maior comorbidade com depressão e ansiedade (Karimi et al., 2022; Marez-Oyens et al., 2022; Pouyanfard et al., 2020).

Até o momento, não há cura conhecida para a EM, portanto é essencial que os indivíduos aprendam a viver com esta patologia e seus efeitos físicos, psicológicos e emocionais (Sheppard et al., 2010). As pesquisas sugerem que a terapia de aceitação e compromisso (ACT) pode ser útil para muitos dos problemas psicológicos associados à EM e a outras enfermidades crônicas (Hayes et al., 2006). Os estudos indicam que o ACT é um método promissor para melhorar o bem-estar psicológico e o funcionamento na vida cotidiana (Marez-Oyens et al., 2022).

A terapia de aceitação e compromisso (ACT) foi desenvolvida por Steven Hayes e colaboradores (Hayes et al., 1999), no final dos anos 1980 e é uma intervenção cognitivo-comportamental contextual baseada em evidências (Luoma et al., 2022). Tem como filosofia o contextualismo funcional (Hayes, 2012), ampara-se nos fundamentos da ciência da evolução e nos princípios comportamentais am-

pliados pela teoria das molduras relacionais (RFT) (Hayes et al., 2001; Luoma et al., 2022).

O objetivo geral da ACT é treinar a flexibilidade psicológica, que consiste em agir de maneira consistente com os próprios valores, mesmo na presença de obstáculos psicológicos, que podem ser comportamentos encobertos como pensamentos, sentimentos, memórias e sensações desagradáveis (Hayes et al., 2012). Por outro lado, para a ACT, a psicopatologia ou o sofrimento humano advém da inflexibilidade psicológica, que implica na restrição de repertório comportamental do indivíduo (Lucena-Santos et al., 2015), pois quando apresentados obstáculos psicológicos o indivíduo deixa de agir de maneira consistente com seus valores. A flexibilidade e inflexibilidade psicológica vem sendo conceituadas através de diversos modelos (Hayes et al., 2021; Hayes & Ciarrochi, 2015), sendo o mais difundido um hexágono, denominado Hexaflex (Hayes et al., 2021). Como pode ser visto nesta figura, o Hexaflex interligando todos os processos demonstra o princípio de que ao se intervir em um deles, todos os demais também são impactados.

A flexibilidade psicológica, no Hexaflex, é definida a partir dos processos de aceitação, desfusão, self-como-contexto, atenção flexível no momento presente, valores e ações de compromisso. Para cada um desses processos, há um correspondente no Hexaflex da inflexibilidade psicológica, que corresponde a esquiva experiencial, a fusão cognitiva, ao self-como-conceito, a atenção inflexível, a falta de clareza dos valores e inação (ou impulsividade ou persistência evitativas) (Hayes et al., 2021).

A ACT ensina habilidades para ajudar os indivíduos a deixar de lado lutas desnecessárias, aceitar a si mesmos e aos outros como são, escolher direções valiosas para suas vidas e se comprometer com ações que levem a essas direções (Eifert & Forsyth, 2005). A ênfase da ACT na aceitação, nos valores e em viver uma vida com significado, enquanto o paciente aceita o sofrimento inevitável, tornou esta abordagem um tratamento ideal para pacientes com EM (Karimi et al., 2022; Shameli & Davodi, 2021). Neste sentido, o objetivo deste artigo é analisar o filme “100 metros” utilizando a perspectiva do Hexaflex da flexibilidade e da inflexibilidade psicológica da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Este filme foi escolhido por se tratar de uma

história baseada em fatos reais, o que pode inspirar várias outras pessoas com condições semelhantes a buscarem ajuda para superar as limitações impostas pela doença. Além disto, pesquisas apontam que a ACT é uma abordagem de psicoterapia eficaz no acompanhamento de pessoas com EM, aumentando a qualidade de vida (Marez-Oyens, 2022; Sheppard et al., 2010), a resiliência (Karimi et al., 2022), e ensinando a lidar com as emoções e os pensamentos (Shameli & Davodi, 2021).

Método

Descrição do filme

O filme *100 metros* (2016), originalmente espanhol, permaneceu com o mesmo título na tradução para o Brasil, onde estreou em 2017. Tem duração de 108 minutos, é classificado como biografia, comédia e drama, sendo recomendado para maiores de 16 anos.

Este filme narra a história de Ramón, um executivo que recebe o diagnóstico de Esclerose Múltipla (EM) e escuta que terá dificuldade para caminhar cem metros. Dedicado ao trabalho e a família, ele é sedentário e não consegue se imaginar dependente de cuidados alheios. O filme retrata de forma clara a dificuldade que a EM acarreta tanto ao paciente como a família, exigindo mudança, adaptações e resiliência. Oscilando entre a negação da patologia, as limitações impostas pela EM e o propósito de desafiar-se, Ramon decide sair do sedentarismo para se preparar para um Ironman, uma competição esportiva composta de 3,8 km de natação, 180 km de bicicleta e 42 km de corrida. Trata-se de um filme comovente mostrando que é preciso encarar os cenários conflituosos para alcançar o que se deseja.

Procedimento

A análise enfatizou as cenas do protagonista, Ramon. Seguiu-se a ordem cronológica em que as cenas aparecem no filme. Estas foram enumeradas, identificadas em relação ao tempo em que aparecem, descritas e comentadas quanto aos processos da ACT.

As cenas foram selecionadas à medida que os autores identificavam algum dos processos da flexibilidade ou da inflexibilidade psicológica. Baseados

na premissa de que nem sempre um processo ocorre isoladamente, os autores optaram por nomear o processo da ACT mais evidente em cada cena e, quando observado a presença de outro processo subjacente, este também foi nomeado.

Definição operacional dos processos da ACT – Categorias de Análise das cenas do filme

Foram utilizadas as seguintes definições dos processos da flexibilidade e da inflexibilidade psicológica como instrumentos para a identificação dos mesmos nas cenas do filme.

É inevitável ressaltar que estes conceitos são abstratos e um terapeuta iniciante pode ter dificuldade para percebê-los e diferenciá-los, pois trata-se de processos que estão em movimento acontecendo momento a momento com cada ser humano. Por esta razão, optou-se por acrescentar um exemplo prático após cada definição.

1. Aceitação: é uma postura, uma forma de se relacionar com os eventos internos, que consiste em observar o que ocorre dentro da pele, sem tentativas de mudar sua frequência ou forma (Lucena-Santo et al., 2015; Luoma et al., 2022; Saban, 2015). Este processo pode ser identificado quando uma pessoa ao mesmo tempo nota experiências internas desconfortáveis (pensamentos, sentimentos, sensações fisiológicas, memórias, cenas que passavam pela mente) e age em conformidade com os valores. Por exemplo, em uma apresentação em público uma pessoa nota desconfortos como um sentimento (como a ansiedade), sensações fisiológicas (tontura, sudorese, boca seca), pensamentos (“vou fracassar” / “vai dar errado”), cenas (“todos rindo de mim”) e, concomitante, conecta-se aos valores e ao porquê desta apresentação ser importante e, mesmo sentindo o desconforto, faz o trabalho ao qual se dispôs.

2. Esquiva experiencial: é uma postura, uma forma de se relacionar com eventos internos na qual a pessoa se engaja em ações para alterá-los (Hayes et al., 2021). Observa-se este processo quando na presença de alguma experiência interna aversiva há ações na direção de mitigá-la ou eliminá-la e estas ações também podem afastar dos valores. Utilizando o exemplo descrito na aceitação, no caso

da esquiva, a pessoa não faria a apresentação em público na tentativa de não sentir o desconforto oriundo desta tarefa.

3. Desfusão: é uma forma de se relacionar com os pensamentos que consiste em observá-los com uma atitude de curiosidade e imparcialidade, sem se apegar a eles (Luoma et al., 2022) como se fossem verdades inquestionáveis. Quando há desfusão a pessoa pode ter o pensamento “meus colegas de trabalho me rejeitam”, observar este pensamento como um pensamento e se comportar da forma que mais se alinhe aos próprios valores, que pode ser cooperar nos trabalhos de equipe e buscar uma aproximação com os colegas.

4. Fusão: é uma forma de se relacionar com os pensamentos que consiste em uma literalidade, quando se trata os pensamentos como se fossem fatos, e não comportamentos em uma dada situação transitória (Lucena-Santos et al., 2015). Por exemplo, na fusão quando uma pessoa pensa que “meus colegas de trabalho me rejeitam” ela não observa este pensamento como um pensamento, mas como uma verdade absoluta e se comporta coerente com este pensamento, podendo se distanciar dos colegas de trabalho, não cooperar com os colegas em alguma atividade de grupo, recusar convites para sair, etc.

5. Atenção flexível: é a consciência do momento presente (Luoma et al., 2022), que inclui também a percepção dos eventos privados (Lucena-Santos et al., 2015). A atenção flexível significa trazer intencionalmente a consciência para a experiência do aqui e agora, com abertura, receptividade e interesse (Harris, 2011), permitindo-nos observar, momento a momento, tanto as experiências internas como as que acontecem no mundo externo. Por exemplo, quando uma pessoa observa os pensamentos passando pela mente (“todas as pessoas estão me olhando”), nota algum sentimento (“ansiedade”), sensações espalhadas pelo corpo (“boca seca”/ “coração acelerado”) e percebe o mundo externo (“uma brisa que toca o cabelo” / “o cheiro de um ambiente”).

6. Atenção inflexível: a consciência do momento presente é dominada por conteúdo do passado ou do futuro (Luoma et al., 2022). Na atenção inflexível

os pensamentos a respeito do futuro ou memórias do passado dominam a atenção e não os percebemos como pensamentos ou memórias e sim como realidades. Por exemplo, quando uma pessoa fica ruminando pensamentos futuros ou do passado (“e se isso acontecer...”; “se isso não tivesse acontecido tudo seria diferente”).

7. Self-come-contexto: é a perspectiva estável a partir da qual todos os processos relevantes ao self podem ser vistos. Este processo ajuda os clientes a verem a si mesmos como os pensadores (e não seus pensamentos) e como aqueles que sentem (e não seus sentimentos). Ou seja, auxilia a observar a perspectiva do “eu/aqui/agora” a partir de onde a pessoa está olhando, em vez de a partir de pensamentos, sentimentos e sensações que está experienciando no momento. Nesse sentido, o self-come-contexto envolve uma tomada de perspectiva flexível (Santos et al., 2023). Por exemplo, quando percebemos os pensamentos (“meus colegas de trabalho me rejeitam”, ou “todas as pessoas estão me olhando”), os sentimentos (“ansiedade”, “tristeza”) e as cenas ou lembranças que passam pela mente (“pessoas me apontando o dedo”) como se fossem nuvens no céu, que estão passando pelo céu, mas não representam a totalidade do céu. Assim são as experiências internas, ocorrem dentro de nós, mas nós não somos essas experiências, nem somos definidos unicamente por elas, somos onde todas estas experiências acontecem.

8. Self-come-conceito: é uma forma de se relacionar com as descrições a respeito de si mesmo (Hayes et al., 2021). Self é a concepção de si, é o estímulo que pode ser chamado de “eu”. O self como conceito consiste em igualar a identidade do eu a outras características, como a adjetivos (Lucena-Santos et al., 2015). Mesmo que sejam características positivas, o self como conceito pode gerar um padrão de comportamento rígido e pouco variado (Lucena-Santos et al., 2015; Hayes et al., 2021). Quando uma pessoa acredita no que a sua mente lhe diz sobre si ou no que os outros lhe dizem a seu respeito (“você é muito determinada”; “você é resiliente”; “você é um fracasso”). Uma pessoa no self-come-conceito agirá de acordo com estas concepções, podendo perder a sensibilidade se estas ações

estão a serviço dos valores ou das auto descrições. Por exemplo, “se eu sou uma pessoa determinada, eu não posso pedir ajuda ou sair deste trabalho”, sem notar que talvez a permanência no trabalho não faça mais sentido. “Eu sou um deficiente físico” e o apego a este rótulo pode limitar a prática de atividades físicas adaptadas a deficiência.

9. Valores: são qualidades escolhidas livremente do ser e do fazer (Luoma et al., 2022) que norteiam as ações de compromisso. Por exemplo, “ser um estudante responsável”. É uma qualidade escolhida que não presume um resultado específico, como tirar sempre notas máximas, mas qualidades que podem estar presentes em quaisquer circunstâncias, é possível ser um estudante responsável e inclusive obter notas abaixo da média escolar. Ser um estudante responsável é um valor, enquanto tirar notas altas é um objetivo.

10. Falta de clareza dos valores: é ocasionada por uma história da vida muito aversiva, que torna aquilo que está relacionado aos valores aversivos também e, nestas condições, o indivíduo não faz construções por defesa; ou por falta de reforçadores positivos, em que o indivíduo não aprende a produzir aquilo que é importante para ele. Nestes casos, quando há sofrimento, indica algo com que o indivíduo se importa e não tem (Saban, 2015). Por exemplo, quando um indivíduo teve um relacionamento amoroso que chegou ao fim de modo traumático e, por medo de sofrer novamente, não se envolve com outra pessoa.

11. Ações de compromisso: significa colocar os valores em prática por meio de comportamentos visíveis (Saban, 2015). Retomando o exemplo descrito nos valores, as ações de compromisso seriam “ser pontual nas aulas”, “escrever as anotações do professor no caderno”, “fazer as atividades escolares”, “ficar em silêncio durante as explicações do professor”.

12. Inação: aquilo que gera a dificuldade de uma pessoa entrar em contato com o que realmente importa em sua vida (Luoma et al., 2022). Supondo que a pessoa reconheça que tem um valor, não agir de acordo com ele pode ser uma inação. Por exemplo, se há o valor de ser um estudante responsável, mas as ações de compromisso já citadas não são colocadas em prática, pelo contrário, o estudante falta as aulas, conversa durante as explicações do professor, não faz as lições de casa. Neste caso, há uma inação na direção dos valores.

Resultados e Discussão

Foram descritas dez cenas do filme, enumeradas e apresentadas da Tabela 1 à Tabela 10. Nas cenas que foram observados mais de um processo, identificou-se o processo principal e o (s) subjacentes. A discussão de cada cena sob a ótica dos processos da ACT está exposta logo após a apresentação da tabela correspondente.

Análise da Cena 1

A Tabela 1 apresenta a análise da Cena 1, na qual o Ramon recebe o diagnóstico de esclerose múltipla (EM)

Tabela 1. Cena 01 (13 minutos e 20 segundos)

Comportamentos	Processos da flexibilidade e inflexibilidade psicológica	Processos Subjacentes
Ao receber diagnóstico: Retirar-se da sala da médica abruptamente/ Recusar ligação da esposa/ Embriagar-se/ Discutir com a esposa/ Discutir com o sogro	Esquiva experiencial	Fusão Self como conceito

A ação de embriagar-se foi interpretada como uma tentativa de anestesiar a dor da descoberta do diagnóstico e dos prováveis sentimentos e pensamentos sobre as consequências desta patologia (esquiva experiencial). A dor e a luta causadas pelo esforço para não sentir a dor é referida na literatura da ACT como “sofrimento” (Luoma et al., 2022). As atitudes que fazemos na tentativa de reduzir ou remover nossas emoções, pensamentos, sensações e memórias dolorosas geralmente falham e, paradoxalmente, podem produzir ainda mais sofrimento (Luoma et al., 2022). Portanto, quando Ramon se embriaga, além de não conseguir eliminar as experiências internas desconfortáveis, ele também acaba originando novos problemas, como a discussão com a esposa e o distanciamento de momentos em família.

Outra consideração é que a vida vivida em busca de se sentir bem nem sempre está a serviço dos nossos valores mais profundos (Lilis & Weineland, 2016; Luoma et al., 2022). Fazer o que é importante muitas vezes é doloroso e pode suscitar uma sensação de vulnerabilidade. Essa conexão entre as dores e os valores faz parte do motivo pelo qual a esquiva experiencial tem um custo tão grande (Luoma et al., 2022). Se por um lado Ramon queria se esquivar das experiências internas desagradáveis que surgiram quando ele ouviu sobre a esclerose múltipla, por outro lado estas atitudes de esquiva (“embriagar-se” / “discutir com a esposa”) o distanciavam de construir uma vida significativa. Esse é o dilema da esquiva experiencial: de um lado está a dor, do outro, o valor. Quando nos engajamos na esquiva, uma das consequências pode ser abrir mão dos nossos valores. Esta cena traduz a relação dos

processos de esquiva experiencial com a falta de conexão com os valores.

Ainda sobre esta cena, supõem-se que ao receber o diagnóstico, Ramon teve pensamentos ruminantes sobre o futuro, certamente com teor de preocupações, caracterizando um processo de fusão cognitiva. A fusão ao conteúdo dos pensamentos alimenta a esquiva experiencial, o que pode ser observado quando Ramon estava fusionado as preocupações e teve a ação de embriagar-se. Neste ponto, observa-se a relação da fusão cognitiva com a esquiva experiencial.

Ramon pode ter recebido o diagnóstico de EM como uma descrição de si, um rótulo, que pode ter influenciado na maneira como ele se enxerga e a forma dele se relacionar com ele mesmo, afetando o seu comportamento. Conforme Russ Harris (2011), quando uma pessoa se fusiona com os autoconceitos, estes se tornam a própria essência de quem nós somos, então nós nos restringimos a estas autodefinições. No entanto, ressalta-se que cada conceito ou característica é apenas um fragmento do todo (Lilis & Weineland, 2016), pois nós somos mais do que qualquer resposta à pergunta “quem sou eu?” (Walser, 2019). Com isto, observa-se como o processo do self como conceito impacta na fusão cognitiva e na esquiva experiencial, pois ao se rotular como “um doente que não pode andar 100 metros”, Ramon se fusiona ao autoconceito e emite os comportamentos de esquiva (beber/discutir).

Análise Cena 2

A Tabela 2 apresenta a análise da Cena 2, na qual o Ramon conversa com sua esposa.

Tabela 2. Cena 02 (17 minutos)

Comportamentos	Processos da flexibilidade e inflexibilidade psicológica	Processos Subjacentes
Ramon conversa com a esposa: expõe os pensamentos sobre o futuro/ expressa os sentimentos de medo e ansiedade/ relata as sensações fisiológicas como não sentir o toque dela na mão dele	Atenção flexível ao momento presente	Desfusão Aceitação

Observa-se o contato com o momento presente ao notar os eventos privados (pensamentos, sentimentos, sensações fisiológicas), que repercute no processo de desfusão e aceitação. Ao ter a postura de atenção flexível ao momento presente e descrever os eventos internos, Ramon naturalmente abre espaço para o que está surgindo dentro dele no momento presente, migrando da esquiva experiencial e da fusão para descrição do que emerge (Lucena-Santos et al., 2015; Williams & Penman, 2015), favorecendo o processo de desfusão cognitiva. Descrever os sentimentos e os pensamentos é narrar o que se observa dentro de si, é observar as experiências internas surgindo, sejam elas agradáveis ou desagradáveis. Como a atenção plena é uma atitude específica, de abertura, interesse e receptividade à experiência, e não

de luta, resistência e fuga (Harris, 2011), torna-se, portanto, uma alternativa a esquiva experiencial.

Ao praticar a atenção plena pode-se assumir o ponto de vista de um observador. Imagine que, em vez de afastar as emoções dolorosas como a tristeza e tentar evitá-las, fôssemos capazes de nos abrir para elas, observá-las com curiosidade, respeitá-las como parte das experiências humanas e continuássemos a cumprirmos nossas metas. Essa postura pode exemplificar como apenas um comportamento pode impactar diferentes processos do Hexaflex da flexibilidade psicológica.

Análise da Cena 03

A Tabela 3 apresenta a análise da Cena 3, na qual o Ramon sente-se mal em uma reunião de trabalho.

Tabela 3. Cena 03 (19 minutos e 15 segundos)

Comportamentos	Processos da flexibilidade e inflexibilidade psicológica	Processos Subjacentes
Ramon sente-se mal em uma reunião de trabalho e não revela aos colegas o diagnóstico da EM: Ramon inicia o tratamento para a EM/ Ramon apresenta um quadro de isolamento (ficar deitado na cama / não responder quando a esposa o chama / passar semanas sem sair do quarto).	Esquiva experiencial	Aceitação

A aceitação e a esquiva experiencial são processos dinâmicos, não estáticos, um movimento contínuo. Este movimento é visível quando Ramon se recusa a conversar com os amigos sobre a EM e em seguida dá início ao tratamento e, logo depois, se isola novamente.

A aceitação na ACT é baseada na regra geral de que quando tentamos nos livrar da dor a tendência é que ela se amplie e nos envolva cada vez mais e se transforme em algo traumático (Hayes & Smith, 2022). Esta é justamente a consequência da esquiva

experiencial, ampliar o sofrimento. Por sua vez, a ACT propõe olhar para a sua dor ao invés de ver o mundo pelo ponto de vista da sua dor (Hayes et al., 2022). Esta proposta implica no fortalecimento do eu como contexto, conduzindo a percepção que “eu sou onde a dor ocorre, mas não sou a dor”, impactando, também, no processo de desfusão.

Análise da Cena 04

A Tabela 4 apresenta a análise da Cena 4, na qual o Ramon tenta andar 100 metros e não consegue.

Tabela 4. Cena 04 (32 minutos)

Comportamentos	Processos da flexibilidade e inflexibilidade psicológica	Processos Subjacentes
Ramon tenta andar 100 metros e não consegue: Ramon é questionado pelo filho “você nunca irá sarar?”, “isso também vai acontecer comigo?” ao que responde “todos os super heróis tem um ponto fraco” e cita o ponto fraco do personagem iron man, o homem de ferro / Ramon retoma o desafio de caminhar cem metros	Desfusão	Ações de compromisso

Relacionar a EM com um ponto fraco de um super herói pode ser uma estratégia de desfusão, pois fisicalizar ou nomear uma emoção, pensamento ou situação pode ajudar a notar o evento interno sem se prender a ele. Outras técnicas similares sugeridas por Russ Harris (2011) são dar um nome a história, pensamentos musicados, ou acrescentar a frase “estou tendo um pensamento que”. É comum adicionar humor às intervenções de desfusão, pois auxilia o cliente a se relacionar com seus pensamentos como eles são, apenas pensamentos. É importante considerar, no entanto, que a desfusão como procedimento deve ser implementada de modo a não banalizar ou ridicularizar problemas genuínos.

Uma vez que a desfusão ocorre, é possível canalizar a atenção e a energia para atividades valorosas (Harris, 2011), como foi observado nesta cena em

que mesmo com tentativas mal sucedidas de andar cem metros, o protagonista continuou tentando. Neste sentido, a desfusão pode ter impulsionado as ações de compromisso de Ramon. Uma vida rica e significativa é criada a partir de ações. Mas não se trata de qualquer ação. A vida plena acontece pela ação eficaz, orientada e motivada pelos valores. Particularmente, ela acontece por força de uma ação comprometida: empreendida repetidas vezes, não importando quantas vezes falhe ou desvie do rumo (Harris, 2011). Ressalta-se que o compromisso é essencialmente um ato momento a momento (Blackledge, 2015)

Análise da Cena 05

A Tabela 5 apresenta a análise da Cena 5, na qual o Ramon matricula-se na academia.

Tabela 5. Cena 05 (39 minutos)

Comportamentos	Processos da flexibilidade e inflexibilidade psicológica	Processos Subjacentes
Ramon matricula-se na academia: Vê um panfleto sobre o IronMan / Comunica a esposa “você queria que eu me exercitasse, agora eu serei um IronMan” / Inicia uma rotina de treinos físicos / Rotina de hábitos saudáveis (Alimentação saudável / Não beber vinho)	Ações de compromisso	Valores

As ações de compromisso de Ramon são observadas a partir de comportamentos graduais, começando com pequenos passos, sempre iniciando do mais fácil, além de oscilar entre o sucesso das ações e o fracasso. É visível como os processos são interligados, pois a conexão com os valores naturalmente influenciou para o início e manutenção de comportamentos significativos, que contribuiu no processo de aceitação (das limitações e das incertezas oriundas da EM).

Definir o que é importante para você e escolher efetivamente seguir essa direção é a razão final da ACT. Ainda que as práticas e os exercícios de desfusão, mindfulness e aceitação sejam úteis por si só, elas serão superficiais se não forem usadas a serviço de viver uma vida significativa (Hayes et al., 2022). Viver uma vida significativa é ter comportamentos compatíveis com os próprios valores. Valores definem não somente como você quer ser no dia a dia, mas sobre o que você quer que sua vida seja. De certa forma, o que está em jogo aqui não é uma questão de vida ou morte, mas a dife-

rença entre uma vida vital ou uma vida amortecida (Hayes et al., 2022).

Ramon alcançou a meta de correr os 100 metros. Supondo que o valor do protagonista era “desafiar-se”, ele continuou nesta direção mesmo após concluir este objetivo (“correr 100 metros”) e quando precisou mudar a meta como descrito na cena 08, na qual ele estava avançando nos treinos, mas foi forçado a pausá-los e a fazer uma reabilitação motora. Vale ressaltar que valores não são sentimentos, não são resultados, não significa que nossos caminhos serão sempre retos, valores não estão no futuro (Hayes et al., 2022), estão no aqui e no agora, no que você pode fazer no momento presente, mesmo na presença das limitações que a vida nos impõe.

Vale a pena lembrar que os valores são diferentes dos objetivos. Um valor é uma direção – uma *qualidade* de ação. Por definição, os valores não podem ser adquiridos e mantidos em um estado estático – eles devem ser vividos (Hayes et al., 2021), enquanto os objetivos são mais concretos e suscetíveis à saciação (Saban, 2015), por exemplo, andar 100 metros.

Análise da Cena 06

A Tabela 6 apresenta a análise da Cena 6, na qual o Ramon está na clínica de tratamento de EM.

Tabela 6. Cena 06 (55 minutos)

Comportamentos	Processos da flexibilidade e inflexibilidade psicológica	Processos Subjacentes
Ramon na clínica de tratamento: Incentiva uma novata a lidar melhor com a doença/ Repete a frase que um colega sempre mencionava "esta doença é como ter uma péssima parceira de dança, tem que prestar atenção para que ela não pise muito no seu pé".	Aceitação Valores Ações de compromisso	Atenção Flexível Desfusão Self como contexto

Conjectura-se que nesta cena estão presentes os seis processos da flexibilidade psicológica. Supõem-se que há aceitação e ações de compromisso quando Ramon dá continuidade ao tratamento e self como contexto por não restringir o seu autoconceito a um diagnóstico. Com isso, ele incentiva e aconselha uma nova paciente com EM a lidar com a doença como se fossem parceiras de danças. Neste ponto, acredita-se que há uma desfusão de pensamentos como “pessoas com EM são apenas um diagnóstico/são inúteis”, conexão com os valores, que para Ramon pode ser “se cuidar” (por isso a continuidade com o tratamento) e “ser empático/ajudar pessoas com EM” (por isso o conselho) e, conseqüentemente, ao ter esses comportamentos ele está tendo ações de compromisso. No momento da interação entre Ramon e a outra personagem, acredita-se que há uma atenção flexível ao notar as experiências internas e externas (inclusive as expressões faciais da personagem que denotavam dor).

Viver a flexibilidade psicológica, ao exercitar cada um dos seus seis processos, nos proporciona as ferramentas que precisamos para fazer escolhas vitais, significativas e inspiradoras para nós mesmos. A flexibilidade nos dá a capacidade real de viver a serviço dos valores que escolhemos. Isso não significa que as circunstâncias permitirão necessariamente que alcançaremos todos os nossos objetivos; isso não é uma garantia quanto aos resultados.

E isso também não significa que temos todas as habilidades necessárias para alcançar os propósitos estabelecidos. Mas significa que temos o que precisamos para escolher uma direção. Ao escolhermos os nossos valores, o próximo passo é começar a andar nessa direção. Isso é praticamente um processo de quatro etapas que se repete infinitamente: entrar em contato com os próprios valores, desenvolver metas que te moverão a uma direção valorizada, implementar ações específicas que te permitirão alcançar seus objetivos e entrar em contato e trabalhar com barreiras internas que vão contra a ação (Hayes et al., 2022).

Ramon não tinha garantia de que conseguiria alcançar a meta de correr 100 metros. Ele tentou. Falhou. Persistiu. Progrediu. Logrou êxito. O êxito outrora alcançado não era (e nunca será) garantia de vitórias futuras. E esta incerteza é mágica, uma vez que se não é necessário ter uma garantia de sucesso, podemos usufruir da liberdade de apenas escolher viver a vida de acordo com os nossos valores. A única certeza é a impermanência da vida e o protagonista, ao aceitar essa premissa, se conectou com os valores a ponto de transbordar e inspirar outras pessoas, como descrito nesta cena.

Análise da Cena 07

A Tabela 7 apresenta a análise da Cena 7, na qual o Ramon comenta sobre planejamentos de rotina.

Tabela 7. Cena 07 (1 hora e 3 minutos)

Comportamentos	Processos da flexibilidade e inflexibilidade psicológica	Processos Subjacentes
Ramon comenta "antes eu tinha tudo planejado, mas agora não posso mais fazer planos". Posteriormente, há cenas dele nadando, dançando com a esposa, dando continuidade ao tratamento com aplicações venosas e consultas médicas, e encorajando o sogro a voltar a pedalar e a se envolver em um novo relacionamento.	Atenção plena Ações de compromisso	Aceitação Valores

Constata-se os processos de atenção ao presente momento e a aceitação, ao reconhecer as limitações atuais. E conexão com os valores e ações de compromisso, ao se engajar em comportamentos significativos para ele, como os momentos com a esposa/ nadar/tratamento médico.

A atenção plena neste filme não se caracteriza como uma meditação formal, nem com os exercícios com o foco na respiração. O estar presente no longa-metragem é a postura de voltar à atenção deliberadamente aos eventos privados e ao que é importante, ao que está acontecendo aqui e agora, observando os julgamentos que a mente pode apresentar e fazer escolhas orientadas pelos valores. Desta forma, quando Ramon pratica a atenção plena ao se permitir notar os eventos internos, inclusive os desconfortáveis, como o pensamento (“eu tinha tudo planejado, mas agora não posso mais fazer planos”) ele entra em contato com esta experiência interna e com as emoções (como tristeza), essa postura pode favorecer a uma abertura e aceitação do que está surgindo dentro dele. Essa

abertura permite que além de perceber o que dói, ele também consiga notar o que é importante, o seu valor e, com isso, ter ações valorosas.

Acredita-se que, de certa forma, sempre há um pouco de aceitação incluído em qualquer exercício de atenção plena (Hayes et al., 2021). O uso das práticas de mindfulness no contexto de pensamentos e emoções difíceis pode facilitar a aceitação e ajudar o cliente a notar o que mais está presente mesmo quando fortes emoções são sentidas. Mesmo que a atenção plena contribua para o processo de aceitação é indispensável frisar que estes processos não se tratam de uma “receita de bolo” em que a mera repetição leva ao mesmo resultado sempre. Esses processos são contextuais, no caso do filme, a atenção plena funciona a favor da aceitação e conexão com os valores, em outros casos, a atenção plena pode estar a serviço da esquiva experiencial.

Análise da Cena 08

A Tabela 8 apresenta a análise da Cena 1, na qual o Ramon tem uma crise da EM.

Tabela 8. Cena 08 (1 hora e 25 minutos)

Comportamentos	Processos da flexibilidade e inflexibilidade psicológica	Processos Subjacentes
Ramon tem uma crise da EM durante um treino de natação/ Ramon inicia uma reabilitação motora / Ramon apresenta comportamentos de isolamento (passando a maior parte do tempo no quarto)	Esquiva experiencial	Inação na direção dos valores

Os comportamentos que Ramon emite de isolamento, como passar a maior parte do tempo no quarto, tanto pode exemplificar a esquiva experiencial (ele está tentando “não sentir” a possível frustração ou tristeza em virtude da crise da EM), como também condiz com o processo de inação na direção dos valores (estes comportamentos não o aproximam dos próprios valores).

É importante validar a dor que as pessoas com EM experimentam, especialmente quando há novos surtos da doença, que podem ocasionar consequências irreversíveis, como limitações motoras. Igualmente, vale lembrar que mesmo que alguém pudesse se esconder no próprio quarto e ficasse lá o dia inteiro, todos os dias, provavelmente não conseguiria se livrar de emoções indesejadas. Alguma coisa o incomodaria. Não existe nada que nos pro-

teja efetivamente de sentimentos perturbadores (Lilis & Weineland, 2016).

Por sua vez, a aceitação não consiste em simplesmente se dispor a entrar em contato com pensamentos, memórias e emoções consideradas negativas, mas tem a importante função de contribuir para a identificação e conexão com os valores (Hayes et al., 2003). Portanto, a ACT também visa ajudar os pacientes com EM a aceitar a dor psicológica e manter suas vidas alinhadas com seus valores pessoais, apesar da presença de sintomas algumas vezes irreversíveis (Shameli & Davodi, 2021).

Análise da Cena 09

A Tabela 9 apresenta a análise da Cena 9, na qual o Ramon retoma a prática de atividades físicas.

Tabela 9. Cena 09 (1 hora e 28 minutos)

Comportamentos	Processos da flexibilidade e inflexibilidade psicológica	Processos Subjacentes
Ramon retoma a prática de exercícios físicos/ Se inscreve para participar da prova IronMan.	Aceitação Ações de compromisso	Valores

Quando Ramon aceita que as limitações e os surtos não estão sob o seu controle, ele pode direcionar a atenção e as ações ao que realmente importa para ele, que é o desafio de treinar para a prova do IronMan. Vale destacar que recomeçar após as crises de EM é um ato de aceitação e que ao retomar os exercícios, ele começa com pequenos objetivos até evoluir para os níveis dos treinos anteriormente alcançados. Dando um passo de cada vez, mesmo na presença de dificuldades físicas, Ramón ilustra como a aceitação está a serviço dos valores. Os valores são reforçadores poderosos o suficiente para manter os comportamentos mesmo nas adversidades. Deste modo, a aceitação não tem a finalidade em si, aceitar por aceitar, mas, para a ACT, deve estar sempre relacionado aos valores.

A aceitação é um processo permanente. Trabalhar a abertura não quer dizer que haverá um

dia em que a fusão nunca mais acontecerá, pelo contrário, a aceitação é uma postura e uma escolha a cada momento, a cada circunstância desafiadora, pois ninguém está livre de dificuldades futuras (Walser, 2019). Essencialmente, a aceitação revela a forma como nos relacionamos com o que acontece no nosso mundo interno, é a disposição em abandonar as tentativas de controlar os pensamentos e sentimentos, a fim de se abrir a todo o leque de experiências humanas e ao nosso próprio potencial. Isso pode parecer desafiante, mas é um pré-requisito para a conexão com os valores e com as ações que conduz a uma vida que vale a pena viver (Lilis & Weineland, 2016).

Análise da Cena 10

A Tabela 10 apresenta a análise da Cena 10, na qual o Ramon conclui a prova de IronMan

Tabela 10. Cena 10 (1 hora e 29 minutos)

Comportamentos	Processos da flexibilidade e inflexibilidade psicológica	Processos Subjacentes
Ramon participa e conclui a prova do IronMan	Ações de compromisso	Valores

O final do filme revela que a pessoa que inspirou esta história concluiu a prova do IronMan, 4 maratonas, 8 triatlons olímpicos, 5 meios-IronMan e 16 meias-maratonas. Ele passou três anos sem recaídas, mas depois elas voltaram. Para Robyn Walser (2019) o desconforto precede o crescimento. Diante da situação que possivelmente foi mais desafiadora na vida de Ramon, ele foi capaz de engajar-se no que provavelmente foi o maior desafio físico de sua vida até aquele momento.

As ações de compromisso orientam nossas vidas para um conjunto de aspirações maiores ligadas à criação de significado pessoal, aos nossos valores (Walser, 2019). Os valores são mais profundos do que um único objetivo ou um conjunto de ob-

jetivos, mesmo que estes estejam relacionados aos nossos valores. Quando cumprimos um objetivo ou um conjunto deles, os nossos valores permanecem e continuam a nos orientar na construção de uma vida que valha a pena viver.

Neste sentido, a consciência é um componente importante - embora não seja o único - que favorece a clareza das escolhas. Se estou ciente, posso fazer escolhas conforme os meus valores (Walser, 2019). Além disso, quando nos conectamos com a vida vivida, nos tornamos conscientes das realidades que ela contém - é repleta de lutas e repleta de maravilhas (Walser, 2019).

Quando Ramon acolhe o imprevisível oriundo da EM e escolhe se desafiar, dedicando-se ao

IronMan, ele demonstra a flexibilidade psicológica. Isto não quer dizer que ele está isento da dor, pois o sofrimento que a fusão e a esquivas experiencial trazem não está errado e não é algo que pode ser consertado de maneira a nunca mais acontecer. A flexibilidade psicológica poderia redirecionar esses processos gentil e lentamente para que a vida com o diagnóstico de EM a médio prazo se torne menos fusionada e mais aprazível.

O desenvolvimento de uma vida plena nunca para. Sempre há algo a ser feito. Não há chegada. Sempre há um novo momento, uma nova compreensão ou percepção, uma ação a ser tomada (Walser, 2019).

Considerações finais

Este artigo analisou o filme “100 metros” utilizando a perspectiva do Hexaflex da flexibilidade e da inflexibilidade psicológica da Terapia de Aceitação e Compromisso. Identificou-se os seis processos da flexibilidade e da inflexibilidade psicológica. Pesquisas anteriores sugeriram que a ACT ajuda as pessoas com esclerose múltipla (EM) a aceitarem a doença e a se libertarem de pensamentos passados e futuros que carregam lamentos e preocupações (Shameli & Davodi, 2021).

Para Oliva e colaboradores (2010), o uso de filmes no âmbito terapêutico tem diversas vantagens como ser de fácil adesão para o cliente, promover a reformulação de significados, estimular o alcance de novas e diferentes perspectivas, fornecer modelos comportamentais, evocar emoções, além de sincronizar as experiências do terapeuta e cliente e contribuir para a generalização do conteúdo aprendido. Este artigo proporciona que pessoas interessadas na abordagem da ACT compreendam, com as ilustrações dos exemplos, como os processos ocorrem e se relacionam entre si, além de ser útil na sugestão para pacientes e familiares de pessoas com EM. Recomenda-se, também, este estudo para clientes que apresentam esquivas experiencial. Como limitação elenca-se que a análise deste filme é uma suposição de como a terapia baseada na ACT poderia ter auxiliado o protagonista, não podendo oferecer uma garantia de êxito.

Referencias

- Blackledge, J. T. (2015). *Cognitive defusion in practice: A clinician's guide to assessing, observing, and supporting change in your client*. New Harbinger Publications.
- Dehghani Bidgoli, T., Mahdian, H., & Shakiba, A. (2022). Comparing the effectiveness of emotion regulation training and acceptance and commitment therapy (ACT) on psychological pain in patients with multiple sclerosis (MS). *Journal of Research in Psychopathology*, 3(7).
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2011). *Liberte-se: Evitando as armadilhas da procura da felicidade*. Agir.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2012). Contextualism: The world view of behavioral Science. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 39-54. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.001>

- Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. V. (2015). *The thriving adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S.C. Strosahl, & K.D. Wilson. (2021). *Terapia de aceitação e compromisso o processo e a prática de mudança consciente*. ArtMed.
- Hayes, S.C., & Smith, S. (2022). *Saia da sua mente e entre na sua vida a nova terapia de aceitação e compromisso*. Sinopsy
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Atenção plena para iniciantes: Usando a prática de mindfulness para acalmar a mente e desenvolver o foco no momento presente*. Sextante.
- Karimi, M., Thani, F. N., Naqsh, Z., & Ghazaghi, T. (2022). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy in Enhancing Resiliency and Quality of Life Among Multiple Sclerosis Patients: A Randomized Clinical Trial Study. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 16(1). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.107467>
- Libis, J. Dahl, & J. Weineland, S.M. (2016). *A armadilha das dietas aprenda a lidar com suas emoções e acabe com a batalha contra a balança*. Cultrix.
- Lucena-Santos, P. Pinto-Gouveia, & J. Oliveira, M.S. (2015). *Terapias comportamentais de terceira geração guia para profissionais*. Sinopsys.
- Luoma, J.B., Hayes, S.C., & Walser, R.D. (2022). *Aprendendo ACT manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas*. Sinopsys.
- Marez-Oyens, I., Bol, Y., van Heugten, C. M., Geschwind, N., & Winkens, I. (2020). Acceptance and Commitment Therapy for People with Multiple Sclerosis: A Non-Concurrent Multiple Baselines Design. *Neurology and Neurobiology*, 3(2), 1-10. <https://doi.org/10.31487/j.nnb.2020.02.13>
- Multiple Sclerosis International Federation. (2019). What is MS? Accessed from <https://www.msif.org/about-ms/what-is-ms/>
- Oliva, V. H. S, Vianna, A; & Neto, F. L. (2010). Cinematerapia como intervenção psicoterápica: características, aplicações e identificação de técnicas cognitivo-comportamentais. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 37(3), 138-144. <https://doi.org/10.1590/s0101-60832010000300008>
- Pouyanfard, S., Mohammadpour, M., ParviziFard, A. A., & Sadeghi, K. (2020). Effectiveness of mindfulness-integrated cognitive behavior therapy on anxiety, depression and hope in multiple sclerosis patients: a randomized clinical trial. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 42, 55-63. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0105>
- Saban, M.T. (2015). *Introdução a terapia de aceitação e compromisso*. Artesã.
- Santos, P.L., Carvalho, S.A., Pinto-Gouveia, J., Oliveira, M.S., & Pistorello, J. (2023). *Manual Internacional de terapia de aceitação e compromisso*. Fenix Sefarad.
- Shameli, L., & Davodi, M. (2021). Acceptance and Commitment Therapy for Reducing Interference and Improving Verbal and Visual Working Memory in Patients with Multiple Sclerosis. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 14-19.
- Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., Hickling, E. J., & Bianchi, J. (2010). A novel application of acceptance and commitment therapy for psychosocial problems associated with multiple sclerosis: Results from a half-day workshop intervention. *International Journal of MS Care*, 12(4), 200-206. <https://doi.org/10.7224/1537-2073-12.4.200>
- Walser, R. D. (2019). *The heart of ACT: Developing a flexible, process-based, and client-centered practice using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Williams, M., & Penman, D. (2015). *Atenção plena-Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético*. Sextante.

Histórico do Artigo

Submetido em: 30/10/2023

Aceito em: 26/08/2025