

Esquiva experiencial: uma revisão conceitual

Experiential avoidance: a conceptual review

Rodrigo R. C. Boavista¹, William F. Perez^{1,2} (ORCID 0000-0001-8365-1439)

[1] Instituto Par [2] Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia sobre Comportamento, Cognição e Ensino (INCT-ECCE) | **Título abreviado:** Esquiva experiencial: uma revisão | **Endereço para correspondência:** | **Email:** Rodrigo R. C. Boavista – rodrigorcboavista@hotmail.com, William F. Perez – will.f.perez@gmail.com | **doi:** doi.org/10.18761/PAC.ACT.036

Resumo: O presente trabalho revisou o uso do conceito de *esquiva experiencial* em uma amostra de 19 artigos publicados entre 2008 e 2012. Foram analisadas: (a) a definição de esquiva experiencial utilizada em cada artigo e (b) aproximações e distanciamentos da primeira formulação deste conceito, apresentada por Hayes et al. (1996). Foi possível verificar como uma definição disposicional/topográfica desta categoria transdiagnóstica potencialmente ocasionou perdas significativas na precisão do uso do conceito ao longo dos estudos. Por fim, visando superar as imprecisões identificadas, propôs-se que a esquiva experiencial poderia ser definida como padrões de respostas de fuga, esquiva ou supressão do responder com as seguintes características funcionais: (a) evocadas ou eliciados por eventos aversivos privados (pensamentos, sentimentos, sensações) ou públicos (correlatos); (b) mantidas por reforçadores negativos imediatos (privados ou públicos); (c) em longo prazo, produzem o estreitamento de repertório comportamental e consequente restrição de acesso a outros reforçadores primários, condicionados ou verbalmente estabelecidos (valores).

Palavras-chave: esquiva experiencial, terapia de aceitação e compromisso, ACT, revisão conceitual.

Abstract: This work reviews the application of the concept of experiential avoidance in a sample of 19 articles published between 2008 and 2012. The sample was analyzed in terms of: (a) the definition of experiential avoidance presented in each paper and (b) similarities and dissimilarities from the first formulation of this concept, presented by Hayes et al. (1996). It was possible to verify how a dispositional/topographic definition of this transdiagnostic category resulted in significant losses in the accuracy of concept use throughout the studies. Finally, to overcome the identified inaccuracies, it was suggested that experiential avoidance could be functionally defined as patterns of escape responses, avoidance or suppression with the following functional characteristics: (a) evoked or elicited by private aversive events (thoughts, feelings, sensations) or public (correlates); (b) maintained by immediate negative reinforcers (private or public); (c) in the long term, produce the narrowing of behavioral repertoire and consequent restriction of access to other primary, conditioned or verbally established reinforcers (values).

Keywords: experiential avoidance, acceptance and commitment therapy, ACT, conceptual review.

Nota dos autores

O presente trabalho é baseado na monografia de conclusão do curso de Especialização em Terapia Analítico-Comportamental realizada pelo primeiro autor sob orientação do segundo. Os autores agradecem a Yara Nico e a Ana Luísa de Marsillac Melsert pelos comentários e pelas valiosas contribuições.

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT; Hayes et al., 2011) tem acumulado, ao longo dos anos, evidências progressivamente mais robustas de eficácia para psicopatologias diversas (e.g., Gloster et al., 2020). Desde os primeiros ensaios clínicos, buscou-se identificar a melhora clínica não só em função da redução dos sintomas e sim da mudança de classes funcionais de comportamento, comuns a quadros clínicos com topografias diversas. Hayes et al. (1996) propuseram que muitas das psicopatologias padrões de funcionamento comuns como variável relevante para o diagnóstico e a intervenção. Os autores avaliaram quadros como abuso de substâncias, transtorno obsessivo-compulsivo, transtornos de personalidade, pânico e agorafobia. De acordo com Hayes et al., um componente crítico comum a todos esses transtornos topograficamente tão diferentes seria um padrão de comportamento denominado esquiva experiencial,

“(...) fenômeno que ocorre quando uma pessoa não está disposta a permanecer em contato com uma experiência privada específica (e.g. sensações corporais, emoções, pensamentos, memórias, predisposições comportamentais) e adota medidas para alterar a forma ou a frequência desses eventos e o contexto que os ocasiona”. (traduzido livremente pelos autores a partir de Hayes et al., 1996, p. 1154).

Estudos recentes confirmam que a esquiva experiencial é um aspecto relacionado, ainda, a outros transtornos como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático (Akbari et al., 2022), ansiedade generalizada, tricotilomania, comportamentos autolesivos, entre outros (Chawla & Ostafin, 2007). Em um estudo longitudinal, Spinhoven et al. (2014) verificaram que a esquiva experiencial foi preditora do desenvolvimento de depressão maior, distímia, transtorno de ansiedade generalizada, ansiedade social e transtorno do pânico. Monèstes et al. (2016) avaliaram a esquiva experiencial em amostras de participantes de diferentes países. Os dados sugerem que tal padrão de comportamento é comum à cultura ocidental. Em uma meta-análise recente, Yoon et al. (2024) documentaram altos escores de esquiva experiencial também em amostras de participantes asiáticos.

Na literatura da área, oferecem-se tanto diferentes medidas do construto esquiva experiencial (e.g., Bond et al., 2011; Gaméz et al., 2011; Ong et al., 2020) quanto diversas formas de apresentação do conceito (e.g., Hayes et al., 1996; Kashdan et al., 2009). Enquanto o uso de diferentes medidas podem auxiliar a literatura científica avançar, a imprecisão no uso dos conceitos científicos podem atrasar o avanço das pesquisas gerando prejuízos ou desvios desnecessários. O presente estudo tem por objetivo realizar uma revisão do uso do conceito de esquiva experiencial em uma amostra de artigos publicados entre 2008 e 2012. O período entre 2008 e 2012 foi especificado por compreender os anos mais próximos à segunda versão do manual de ACT (Hayes et al., 2012), cujo foco na esquiva experiencial é minimizado em função da formulação do conceito de Inflexibilidade Psicológica (que engloba o conceito de esquiva experiencial).

Método

Inicialmente, o termo “*experiential avoidance*” foi empregado em uma busca por artigos no portal da *Association for Contextual Behavioral Science* ou ACBS (<https://contextualscience.org>), utilizando-se duas categorias do sistema de busca do próprio banco de dados da instituição: “ACT: Empirical” e “ACT: Conceptual”. Foram selecionadas as publicações que apresentaram a palavra-chave “*experiential avoidance*” no título. Foram incluídos na amostra artigos publicados entre 2008 e 2012, com acesso integral gratuito, nos idiomas português, espanhol ou inglês. Foram excluídas duplicatas. A escolha do mecanismo de busca e do período de cinco anos se deu por conveniência, considerando que o objetivo do presente artigo não foi realizar uma revisão sistemática ou organizar os artigos de maneira bibliométrica, e sim conseguir uma amostra de artigos sobre esquiva experiencial, a fim de avaliar o uso do termo e indicar possíveis direções para uma discussão conceitual.

A análise dos dados foi realizada a partir da leitura integral das obras selecionadas e posterior categorização. O software Nvivo 10 for Windows (Versão 10.0.418.0 SP4, 32 bits) foi utilizado para análise qualitativa de dados. No que se refere à análise bibliométrica, foram identificados nos artigos

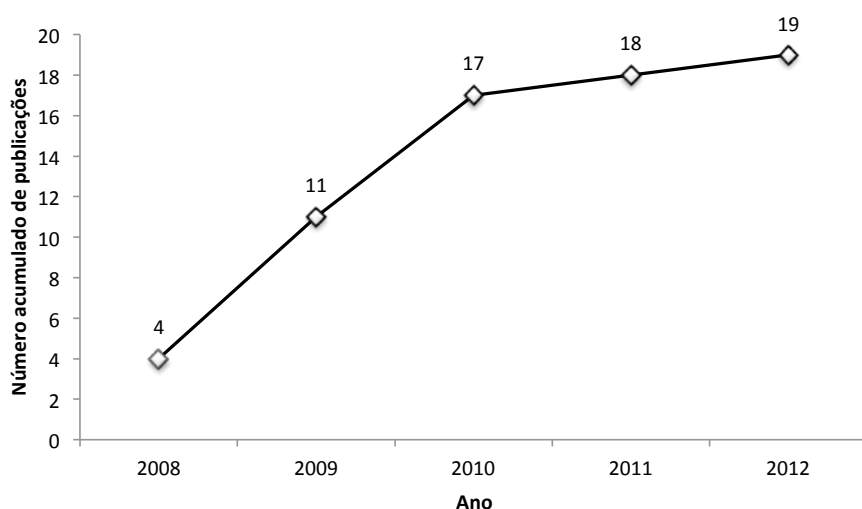


Figura 1. Número acumulado de publicações sobre esquiva experiencial entre 2008-2012.

selecionados: (1) periódico em que o artigo foi publicado; (2) autores; (3) ano da publicação. No que se refere ao uso do conceito, foram analisados em cada artigo: (1) a definição de esquiva experiencial apresentada; (2) a referência utilizada pelos autores para definir esquiva experiencial; (3) aproximações e distanciamentos do conceito original de esquiva experiencial apresentado por Hayes et al. (1996).

Resultados

A busca pela expressão *experiential avoidance* no título das publicações indexadas pelo portal da ACBS gerou como resultado 63 artigos distribuídos em 37 periódicos. Foram identificados ainda: uma dissertação de mestrado não publicada, duas teses de doutorado não publicadas e um capítulo de livro. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 19 artigos a serem analisados¹.

Com relação ao levantamento bibliométrico, como mostra a Figura 1, foi identificado que, para o período investigado, os anos em que houve maior volume de publicações foram 2009 (sete artigos), 2010 (seis) e 2008 (quatro). Os anos mais próximos da publicação da segunda edição do manual de ACT, 2011 e 2012, foram os que apresentaram

o menor número de ocorrências. Os artigos foram publicados em 15 revistas diferentes, com destaque especial para o *Journal of Anxiety Disorders*, que contou com 5 publicações nesse período. Tal dado sugere a possibilidade de que diversos públicos, não apenas analistas do comportamento, foram influenciados pelo conceito de esquiva experiencial.

Como mostra a Figura 2, entre os 19 artigos revisados, 14 fizeram referência a Hayes et al. (1996) ao definir esquiva experiencial; 3 referenciaram Hayes et al. (1999); outros textos, como Blackledge e Hayes (2001), Luciano e Hayes (2004), Hayes (1994) e Hayes et al. (2004), foram referenciados uma vez; um artigo não se referiu a nenhuma outra obra ao descrever o conceito de esquiva experiencial.

Concluída a identificação das definições de esquiva experiencial apresentadas nos artigos revisados, realizou-se o levantamento das cinquenta palavras mais frequentes nas definições apresentadas ao longo dos artigos (Tabela 1). Tal procedimento resultou na prevalência dos termos “pensamentos” (21 ocorrências), “evitar” (20 ocorrências), “experiências” (19 ocorrências), “eventos” e “privados” (18 ocorrências cada). As palavras mais frequentemente encontradas nas definições de esquiva experiencial são apresentadas na nuvem de palavras da Figura 3.

A partir do levantamento da frequência de palavras utilizadas para a conceituação de esquiva experiencial, bem como da análise de cada uma dessas definições, evidenciaram-se diferenças significativas

¹ Os textos analisados foram sinalizados com * na lista de referências.

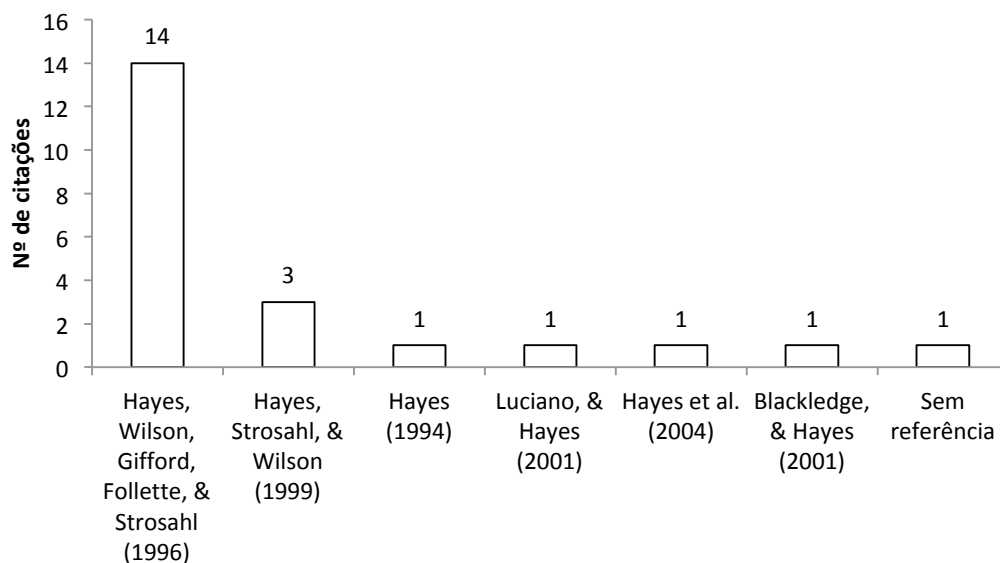


Figura 2. Número de citações dos textos utilizados como principais referências do conceito de esquiva experiencial.

entre os artigos revisados e a definição inicial de Hayes et. al. (1996). Tal divergência pode apontar, por um lado, para uma falha na compreensão dos leitores/pesquisadores acerca da proposta inicial de esquiva experiencial oferecida por Hayes et al. Por outro lado, é possível que o próprio conceito de esquiva experiencial, tal como inicialmente formulado, seja impreciso — como discutiremos a seguir.



Figura 3. Nuvem de palavras dos termos mais frequentemente empregados para definir “esquiva experiencial”, nos textos selecionados para análise.

A Tabela 2 apresenta as definições encontradas ao longo dos textos selecionados para análise. Na coluna à direita, são apresentadas aproximações e distanciamentos em relação ao conceito original de Hayes et al. (1996). É possível evidenciar afastamentos do conceito inicial a partir da atribuições de adjetivos de valência negativa aos estímulos que são evitados. Como exemplos desse tipo de afastamento temos: Boelen e Reijntjes (2008), que falam em “eventos privados avaliados negativamente”; Tull e Gratz (2008), com “experiências internas indesejáveis”; Gird e Zettle (2009), que descrevem “eventos privados negativos”; Abramowitz et al. (2009), com “experiências privadas perturbadoras” e Reddy et al. (2011) destacando “eventos privados dolorosos” (para demais casos, ver Tabela 2).

Outra afastamento, ainda, ocorre com a adjetivação negativa do próprio padrão de esquiva experiencial. Como exemplo, temos Kashdan e Kane (2010), que apresentam a esquiva experiencial como um padrão comportamental disfuncional. Tal qualificador contradiz a formulação de Hayes et al. (1996), que analisam a esquiva experiencial como um padrão comportamental funcional mantido pelas suas consequências de curto prazo.

Por fim, outro tipo de afastamento notado diz respeito a substituições de elementos essenciais do conceito original de Hayes et al. (1996). A principal

Tabela 1. Levantamento das cinquenta palavras mais frequentes na definição de esquiva experiencial utilizada nos artigos analisados.

Palavra	Ocorrências	Palavra	Ocorrências
Pensamentos	21	TEPT	6
Evitar	20	Termo	6
Experiências	19	Enfrentamento	5
Eventos	18	Emocional	5
Privados	18	Vida	5
Sensações	16	Pode	5
Sentimentos	12	Pessoas	5
Emoções	11	Regulação	5
Alterar	9	Estratégias	5
Tentativas	9	Tendência	5
Controlar	9	Conceito	4
Negativo	9	Contextos	4
Indesejado	9	Esforços	4
Falta de vontade	9	Inclui	4
Corporais	8	Longo	4
Escapar	8	Negativamente	4
Contato	7	Padrão	4
Forma	7	Permanecer	4
Frequência	7	Trauma	4
Interno	7	Verbal	4
Refere	7	Aceitação	3
Sintomas	7	ACT	3
Experienciar	6	Aversivo	3
Memórias	6	Constructo	3
Positivo	6	Contingências	3

ocorrência, nesse caso, é a troca de descrições que se referem a comportamentos de esquiva pelo uso de substantivos, por exemplo, “o *desejo* de controlar (Kashdan et al., 2009)”.

Foram encontrados artigos que alteraram a definição original de Hayes et al. (1996), mas se aproximaram de seus elementos essenciais. Destaca-se a recorrência do adjetivo “privado(a)” para caracterizar os eventos que evocam a esquiva experiencial:

Thompson e Walts (2010) referem-se a “tentativas de mudar, alterar ou evitar experiências privadas”; Kämpfe et al. (2012) falam no “engajamento (...) para evitar ou escapar destas experiências [privadas]”. Há ainda artigos que descrevem a esquiva experiencial como um conjunto de estratégias de controle: Kashdan et al. (2009) definem a esquiva experiencial como “controlar ou extinguir tais eventos [privados aversivos]”.

Tabela 2. Análise das definições de esquiva experiencial apresentadas nas publicações selecionadas, considerando aproximações e afastamentos em relação à definição original de Hayes et al. (1996).

Autores	Ano	Definição	Afastamento	Aproximações
Kämpfe et al.	2012	É definida como a recusa em estar em contato com experiências internas avaliadas negativamente (i.e. pensamentos, sensações corporais, emoções) e como o engajamento em esforços para evitar ou escapar destas experiências.	avaliadas negativamente	Experiências internas; estratégias de controle; recusa de estar em contato
Reddy et al.	2011	É a tentativa de evitar eventos privados dolorosos, como estados emocionais negativos. Inclui amplo espectro de estratégias para modificar a forma e com que frequência uma emoção é experienciada.	eventos privados dolorosos ; estados emocionais negativos	eventos privados; estratégias de controle
Kashdan & Kane	2010	É o termo mais abrangente da ACT para falta de flexibilidade psicológica; É a recusa de estar em contato com pensamentos e sentimentos estressantes; É a evitação de expor-se a pensamentos, sentimentos e sensações temidas; Reflete a incapacidade para comprometer-se com ações direcionadas aos valores pessoais; construto abrangente; é a repetição de padrões comportamentais "disfuncionais" que impedem pessoas de agirem de formas congruentes com seus valores.	termo; falta de flexibilidade psicológica; incapacidade para comprometer-se com ações direcionadas aos valores pessoais; repetição padrões comportamentais disfuncionais	recusa de estar em contato; eventos privados
Kashdan et al.	2010	É um processo envolvendo avaliações negativas excessivas de pensamentos, sentimentos e sensações privadas indesejadas e esforços deliberados para controlar ou escapar deles	processo; avaliações negativas; sensações privadas indesejadas	sensações privadas; estratégias de controle
López et al.	2010	Refere-se a um padrão de regulação verbal baseado em tentativas deliberadas para controlar e/ou escapar de eventos privados, como afetos, pensamentos, memórias e sensações corporais que são experienciados como aversivos. É estabelecido por contingências de reforçamento negativo (redução imediata do desconforto psicológico) e por contingências de reforçamento positivo derivadas (seguimento de regras que sejam coerentes com a história pessoal) de um contexto que a comunidade verbal promove.	padrão de regulação verbal; eventos privados experienciados como aversivos ; estabelecido por contingências de reforçamento negativo e positivo	estratégias de controle; eventos privados
Schmalz & Murrell	2010	Define uma classe funcional de comportamentos envolvendo avaliações negativas excessivas de eventos privados (i.e. pensamentos, sentimentos, sensações) e a recusa em experienciá-los. É evidenciado por tentativas intencionais para controlar ou escapar de eventos privados e dos contextos que os ocasionam.	avaliações negativas; tentativas intencionais	estratégias de controle; recusa; eventos privados; contextos que os ocasionam
Thompson & Waltz	2010	Refere-se a tentativas de mudar, alterar ou evitar experiências privadas (e.g. pensamentos, sentimentos, sensações). Ocorre quando um indivíduo se engaja em estratégias para neutralizar, alterar ou controlar experiências privadas estressoras. É um termo muito amplo.	estratégias para neutralizar; termo	estratégias de controle; experiências privadas

Fledderus et al.	2010	Tem sido definido como a relutância em permanecer em contato com experiências como sentimentos, pensamentos e sensações corporais, e tentativas de alterar, controlar, prever ou evitar a forma, a frequência ou os contextos em que estas experiências vêm à tona.	relutância	permanecer em contato com experiências privadas; tentativas de controlar; contextos em que experiências vêm à tona
Hesser et al.	2009	Conceito introduzido para capturar fenômeno paradoxal; Inclui qualquer comportamento que funcione para fugir ou se esquivar de experiências internas indesejáveis; Tem sido descrita como um processo no qual a pessoa se recusa a permanecer em contato com experiências aversivas e usa estratégias de evitação ou controle para alterar estas experiências ou os eventos que as eliciam.	conceito; experiências internas indesejáveis; processo	fenômeno; experiências internas; recusa a permanecer em contato; estratégias de controle
Kashdan et al.	2009	Tendência a avaliar negativamente sentimentos, pensamentos e sensações indesejáveis; incapacidade de tolerar estes eventos privados; o desejo de controlar ou extinguir tais eventos	sensações indesejáveis; incapacidade para tolerar; desejo; avaliar negativamente	eventos privados; estratégias de controle
Merwin et al.	2009	Tendência de deliberadamente evitar ou fugir de experiências internas desprazerosas	deliberadamente; experiências internas desprazerosas	experiências internas; estratégias de controle
Abramowitz et al.	2009	Esquiva experiencial (ou emocional) é um conceito nuclear da ACT e envolve a recusa em encarar emoções, pensamentos, memórias e outras experiências privadas (e.g. sensações corporais) perturbadoras. Esta recusa leva a esforços danosos no sentido de resistir, escapar e evitar tais experiências	conceito; encarar; experiências privadas perturbadoras	experiências privadas; recusa; estratégias de controle
Cheron et al.	2009	É um construto; é um fenômeno que ocorre quando alguém recusa permanecer em contato com certas experiências e adota ações no sentido de alterar a forma ou a frequência dessas experiências mesmo quando tal evitação provoca prejuízo comportamental	prejuízo comportamental	recusa em permanecer em contato; estratégias de controle
Gird & Zettle	2009	Refere-se à tendência a tentar alterar o tipo, duração ou ocorrência de eventos privados negativos (pensamentos, sentimentos, memórias, sensações somáticas, etc.) e das situações em que podem ocorrer	eventos privados negativos	estratégias de controle; eventos privados; contextos que ocasionam
Gold et al.	2009	Recusa em permanecer em contato com sensações corporais, emoções, pensamentos, memórias e predisposições comportamentais aversivas; inclui ações na direção de alterar a forma ou frequência desses eventos e das situações que os ocasionam	experiências privadas aversivas	recusa em permanecer em contato; estratégias de controle; contextos que os ocasionam

Tull & Gratz	2008	Tendência a engajar-se em comportamentos que funcionem de modo a evitar ou fugir de experiências internas indesejáveis, incluindo pensamentos, emoções e sensações corporais	experiências internas indesejáveis	estratégias de controle; experiências internas
Mitmansgruber et al.	2008	Construto; é a recusa de experienciar pensamentos, sentimentos e sensações fisiológicas	construto	recusa; eventos privados
Boelen & Reijntjes	2008	Refere-se a tentativas de alterar a frequência, duração ou forma de eventos privados avaliados negativamente, como pensamentos, sentimentos, memórias e os contextos que os engendram	eventos privados avaliados negativamente	eventos privados; estratégias de controle; contextos que os ocasionam
Gratz et al.	2008	Tentativas de evitar experiências internas indesejáveis, incluindo emoções, pensamentos e sensações corporais	experiências internas indesejáveis	experiências internas

Discussão

O presente estudo selecionou uma amostra de artigos que utilizaram o conceito de esquiva experiencial, inicialmente proposto por Hayes et al. (1996). Foi verificado que o uso do conceito variou ao longo dos artigos publicados entre 2008 e 2012. Observou-se que vários autores apresentam releituras ou paráfrases do conceito original. Houve ainda casos nos quais o estudo que deu origem ao conceito de esquiva experiencial nem mesmo foi citado. Dentre os principais afastamentos em relação ao conceito original, destaca-se o foco na descrição topográfica da esquiva, baseada em adjetivos de valência negativa atribuídos aos estímulos que evocam a esquiva experiencial (e.g., negativos, indesejados, dolorosos, estressantes, excessivos, desprazerosos, perturbadores etc.). Ainda, ressalta-se a qualificação do padrão de resposta de evitação com base em disposições internas (e.g., desejo, esforço deliberado, excessivo, intencional, relutância, tendência a avaliar negativamente, incapacidade de tolerar, recusa de encarar, esforços danosos, padrões disfuncionais). Assim, é possível que a proposta inicial do conceito de esquiva experiencial tenha falhado em apresentar critérios funcionais que delimitassem a categoria a ser analisada. A seguir, apresentaremos uma problematização do concei-

to inicial de Hayes et al. (1996), bem como uma possível proposta que solucionaria algumas de suas limitações ou mal-entendidos.

Problemas na Definição de Esquiva Experiencial

Sobre o termo “Esquiva”. Embora na ACT o termo esquiva experiencial seja utilizado como um rótulo genérico para auxiliar o clínico a identificar padrões de evitação, tecnicamente, há diferenças significativas entre os diversos padrões de respostas possíveis decorrentes de contingências aversivas (e.g., Catania, 1999; Mazur, 2002; Pierce & Epling, 1999). De maneira breve, contingências aversivas podem afetar o organismo: (1) evocando respostas de *fuga*², que cancelam ou reduzem a intensidade do estímulo aversivo que está presente (embora fuga remeta a uma topografia específica de respostas, por exemplo correr, respostas que envolvem lutar, agredir ou destruir a fonte de estimulação aversiva, também se incluiriam nessa

2 Hayes et al. (1996) informam que o termo esquiva é utilizado no seu sentido mais amplo; assim sendo, também abarcaria repertórios de fuga.

definição); (2) evocando respostas de esquiva, que evitam ou atrasam a apresentação do estímulo aversivo; (3) suprimindo o responder ou evocando um estado de congelamento (supressão condicionada, Neto et al., 2017; e *freezing*, van Ast et al., 2022). Considerando a esquiva experiencial como um estreitamento de repertório comportamental gerado por contingências aversivas, é justo imaginar que todas as categorias citadas anteriormente poderiam compor padrões do fluxo comportamental potencialmente identificados como respostas de esquiva experiencial (i.e., respostas clínicas relevantes diante de contingências aversivas). Desse modo, a esquiva experiencial incluiria não apenas respostas de fuga e esquiva como também a supressão de outros operantes e o congelamento (inação) - padrões que ocorrem como efeito de um processo de aprendizagem decorrente de contingências aversivas.

Sobre o termo “experiencial”. Na definição original de esquiva experiencial, há dois aspectos salientados: (1) um disposicional, que sugere que a pessoa “não está disposta a permanecer em contato com”; (2) outro topográfico, que salienta as formas (dos estímulos) que evocariam tais padrões de resposta: “uma experiência privada particular (e.g. sensações corporais, emoções, pensamentos, memórias, predisposições comportamentais)” (Hayes et al., 1996, p. 1154). Por um lado, o termo “experiencial” é utilizado como um qualificador que ajuda o clínico a se orientar para um aspecto importante dos padrões evitativos clinicamente relevantes. Por outro, o destaque para estados internos inferidos (“não estar disposto”; “estar em contato”) e para a topografia dos eventos que evocam a esquiva (e.g., sensações corporais, emoções, pensamentos, memórias, predisposições comportamentais) permitiu que o conceito fosse radicalmente modificado ou relativizado ao longo das pesquisas. Além disso, tal destaque pode, potencialmente, dificultar a análise funcional relevante para a formulação de caso e a operacionalização do tratamento de maneira coerente com uma perspectiva contextualista funcional, na qual a ACT baseia.

Sobre a dicotomia público/privado. O conceito de esquiva experiencial salienta o fato de que uma parcela do próprio fluxo comportamental pode ganhar funções aversivas e se tornar uma variável relevante

no controle do comportamento, evocando padrões de evitação (ver Kovac & Perez, 2022). Tais padrões podem ser descritos, genericamente, como uma luta contra a própria experiência, contra uma parcela do ambiente que consiste no próprio comportamento/ “mundo interno”/ “eventos privados”. Embora a discussão acerca dos limites de uma dicotomia público/privado, interno/externo seja relevante para esse tópico (para uma discussão aprofundada, ver Pompermaier & Lopes, 2018; Tourinho, 2009), para o presente propósito, vale ressaltar simplesmente que, na maioria das vezes, a experiência “interna” não pode ser dissociada de eventos “externos” correlatos. Por exemplo, no caso de uma fobia específica de cães, o evento temido é o cachorro que se aproxima (evento público) ou a resposta emocional de medo e os pensamentos sobre os eventos que podem se suceder (eventos privados)? Assim, embora o qualificador “experiencial” ressalte um aspecto particularmente relevante das variáveis de influência do comportamento para o psicólogo clínico, é justo argumentar que os padrões de esquiva experiencial são influenciados tanto por eventos públicos quanto por eventos privados. Limitar as variáveis de influência relevantes para os padrões clínicos de esquiva somente àquelas que são da própria “experiência privada particular” (Hayes et al., 1996, p. 1154) parece ser um tipo de restrição exagerada, que desconsidera que a experiência humana é compreendida como uma *ação-em-contexto* (Hayes et al., 2012), que não exclui eventos históricos e situacionais. Como sinalizado na própria definição de esquiva experiencial, não é possível dissociar os eventos privados do “contexto que os ocasiona” (Hayes et al., 1996, p. 1154). Nesse sentido, o que é relevante identificar em uma análise funcional das respostas de esquiva experiencial são os eventos aversivos, sejam eles públicos ou privados, que influenciam a ocorrência e a manutenção da classe de resposta que foi selecionada para a formulação do caso clínico e a implementação da intervenção. Assim, o contexto funcionalmente relevante para analisar a atividade do organismo nomeada como esquiva experiencial não pode ser restringido arbitrariamente pelo limite da própria pele. Eventos que ocorrem dentro ou fora do corpo estão sujeitos às mesmas leis (Skinner, 1945) e, portanto, o contexto relevante para a análise funcional da esquiva deve considerar tanto os eventos internos quanto externos em relação à própria pele.

Sobre os critérios para avaliar padrões de esquiva clinicamente relevantes. Quando a esquiva experiencial é definida prioritariamente pela sua forma, e não pela sua função, perdemos o que é mais relevante para a seleção de padrões de resposta que devem guiar a formulação de caso e a intervenção clínica. Tomando a definição de esquiva experiencial de maneira literal, podemos ser levados a crer que qualquer tentativa de modulação de eventos privados aversivos deveria ser tomada como uma questão clínica importante. A seguir, serão apresentados exemplos de casos clínicos que ilustram a necessidade de uma avaliação funcional que considere os efeitos amplos de consequências imediatas, de médio prazo e de longo prazo.

Quando os efeitos em médio/longo prazo são importantes. Para enfatizar a importância de se avaliar padrões amplos de resposta estendidos no tempo, supõe-se um professor com dor de cabeça, que toma um analgésico para poder dar uma aula. Esse caso se encaixa perfeitamente na definição de Hayes et al. (1996): “uma pessoa não (...) disposta a permanecer em contato com uma experiência privada específica [dor de cabeça] e adota medidas para alterar a forma ou a frequência desses eventos e o contexto que os ocasiona [tomando um analgésico]” (p. 1154). Seria esse um caso de esquiva experiencial – ou seja, faria parte de uma categoria transdiagnóstica funcional presente em vários quadros psicopatológicos? Ou seria essa uma resposta que permite que o professor caminhe em uma direção valorosa, mantendo o compromisso com os alunos que o aguardam para uma aula? A avaliação funcional de qualquer operante depende de uma análise dos seus efeitos ao longo do tempo. Diante disso, faz-se necessário distinguir não somente os efeitos imediatos, que selecionam e mantêm os padrões de resposta de esquiva, como também os efeitos mais amplos, em médio ou longo prazo, do engajamento em respostas relacionadas a contingências aversivas. No caso apresentado, o comportamento do professor de tomar um analgésico poderia ser analisado como esquiva experiencial se ele estivesse fazendo abuso da medicação, gerando prejuízos amplos e importantes para a sua vida. Desse modo, o conceito de esquiva experiencial poderia ser aplicado caso a própria estratégia

de esquiva interferisse no operante de dar aula - por exemplo, se esse professor começasse a faltar ao trabalho quando os analgésicos não fizessem efeito - ou caso o uso da medicação fosse feito de maneira generalizada, com evitação de diversas situações da vida para além da sala de aula. Assim, o que define uma classe de esquiva como clinicamente relevante não é somente o efeito reforçador negativo imediato, tal como descrito na definição original de esquiva experiencial. Também são componentes críticos para a definição de tal categoria transdiagnóstica os efeitos em médio ou longo prazo da esquiva, assim como a interferência dessa estratégia em outros comportamentos, gerando restrição no repertório comportamental (inflexibilidade psicológica, Hayes et al., 2012). Dessa forma, para se enquadrar uma classe de respostas como esquiva experiencial não basta identificar respostas isoladas mantidas por reforço negativo; é necessário avaliar os prejuízos de um padrão de esquiva para a vida da pessoa de uma maneira mais ampla.

Quando os efeitos imediatos são importantes. Os limites da definição de esquiva experiencial e a necessidade de uma avaliação funcional de cada caso podem ser ilustrados pela análise do comportamento de um cliente com desregulação emocional intensa, que apresenta ideação suicida. Nesse caso, uma habilidade crucial para a manutenção da vida seria modular o contato com uma “experiência privada específica [dor emocional intensa; pensamento sobre suicídio] e adota[r] medidas para alterar a forma ou a frequência [ou a intensidade] desses eventos e o contexto que os ocasiona” (e.g., Linehan, 2015). O efeito imediato de alívio da dor emocional com estratégias de manejo de crise (esquiva do desconforto psicológico) é desejável nessa situação e constitui parte de um conjunto de habilidades relacionadas à flexibilidade psicológica, na medida em que a pessoa aprende a variar suas respostas em momentos de crise, no lugar de responder de maneira restrita e fusionada com o conteúdo das emoções e dos pensamentos.

Crítérios para a categorização de padrões de resposta como esquiva experiencial. Cabe, então, estabelecer critérios para avaliar quando respostas de esquiva se tornam um problema clínico. O modelo da ACT, em consonância com modelos recentes

baseados em pressupostos evolucionistas, sugerem que o sofrimento psicológico é produto de padrões rígidos de interação com o ambiente (Hayes et al., 2011; Hayes et al., 2022). A dominância de estratégias de esquiva e a restrição na variabilidade comportamental — atualmente denominadas como Inflexibilidade Psicológica — estão associadas ao sofrimento psicológico e aos quadros psicopatológicos (e.g., Levin et al., 2014). Desse modo, respostas de esquiva que modulam eventos aversivos tendem a ser um problema quando acompanhadas de uma baixa variabilidade no repertório e da redução do acesso a potenciais reforçadores (primários, condicionados ou derivados). Do ponto de vista da ACT, o objetivo do tratamento é alterar a função dos eventos aversivos, a fim de que possam evocar respostas alternativas à esquiva padrão. Especificamente, objetiva-se que os contextos de sofrimento se tornem oportunidades para variação, seleção e retenção de respostas orientadas a valores (Hayes et al., 2012, 2022).

Redefinindo a Definição de Esquiva Experiencial

Considerando que a definição topográfica de esquiva experiencial gerou confusões conceituais em artigos diversos (como apontado na presente revisão) e dificultou a identificação de critérios relevantes para a avaliação clínica, propõe-se a redefinição de tal conceito em seus aspectos funcionais. Para tanto, faz-se necessário salientar os efeitos de uma classe de respostas ao longo do tempo, considerando tanto o efeito reforçador imediato quanto as consequências atrasadas de um padrão de respostas topograficamente múltiplo, decorrente de contingências aversivas. Assim, a identificação da esquiva experiencial como categoria transdiagnóstica depende da leitura de aspectos históricos e situacionais que interagem de maneira funcional, gerando sofrimento psicológico decorrente de prejuízos que se agravam em médio ou longo prazo.

A esquiva experiencial pode, então, ser definida como padrões de respostas de fuga, esquiva ou supressão do responder com as seguintes características funcionais: (a) evocadas ou eliciadas por eventos aversivos privados (pensamentos, sentimentos, sensações) ou públicos (correlatos); (b) mantidas por reforçadores negativos imediatos (privados ou

públicos); (c) em longo prazo, produzem o estreitamento de repertório comportamental e consequente restrição de acesso a outros reforçadores primários, condicionados ou verbalmente estabelecidos (valores). Tal definição salienta os aspectos funcionais, não apenas as características topográficas, e permite distinguir esquivas adaptativas de esquivas clinicamente relevantes, as quais podem ser alvos da intervenção terapêutica. Tal distinção depende de uma análise não só dos efeitos reforçadores negativos imediatos, mas também dos efeitos distais, que produzem consequências aversivas atrasadas e restrição do repertório comportamental em contextos associados ao sofrimento psicológico.

Considerações finais

Embora o conceito de esquiva experiencial tenha sido relegado a segundo plano desde a formulação do modelo de Flexibilidade/Inflexibilidade Psicológica (Hayes et al., 2006) – que explicitamente guia a segunda edição do manual oficial da ACT (Hayes et al., 2012) –, tal categoria transdiagnóstica segue relevante, informando inúmeros estudos atuais envolvendo medidas deste construto (e.g., Baldour-Wang et al., 2024) e tópicos diversos em psicologia clínica (e.g., Akbari et al., 2022; Gulacan et al., 2025; Yoon et al., 2024; Wang et al., 2024).

O presente estudo apresenta uma revisão sobre o conceito de esquiva experiencial, a partir de uma amostra de 19 artigos sobre o tema. Foi possível verificar imprecisões geradas por uma definição disposicional/topográfica dessa categoria transdiagnóstica. Como alternativa, propõe-se a reformulação do conceito de esquiva experiencial com base em critérios funcionais, que podem guiar mais precisamente tanto a pesquisa quanto a prática clínica. A presente revisão aponta para a necessidade de uma construção cuidadosa dos conceitos utilizados na compreensão dos fenômenos humanos. Obviamente, o uso dos conceitos por uma comunidade científica ou profissional permite verificar, ao longo do tempo, os seus próprios limites, trazendo necessidades de atualizações. Seguindo a recomendação de Skinner (1953), tal revisão periódica parece ser crucial, já que “confusão na teoria significa confusão na prática” (p. 9).

Referências

- *Abramowitz, J. S., Lackey, G. R., & Wheaton, M. G. (2009). Obsessive-compulsive symptoms: The contribution of obsessional beliefs and experiential avoidance. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 160–166. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.06.003>
- Akbari, M., Seydavi, M., Hosseini, Z. S., Krafft, J., & Levin, M. E. (2022). Experiential avoidance in depression, anxiety, obsessive-compulsive related, and posttraumatic stress disorders: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 65–78. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.01.003>
- Baldour-Wang, M., Kotov, R., Gámez, W., Chmielewski, M., Ruggero, C. J., & Eaton, N. R. (2024). The structure of experiential avoidance and external validity: An investigation of the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 46, 943–961. <https://doi.org/10.1007/s10862-024-10159-8>
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243–255. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X)
- *Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2008). Measuring experiential avoidance: Reliability and validity of the Dutch 9-item Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(4), 241–251. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9082-4>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Catania, A. C. (1999). *Aprendizagem: Comportamento, linguagem e cognição*. Artmed.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871–890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- *Cheron, D. M., Ehrenreich, J. T., & Pincus, D. B. (2009). Assessment of parental experiential avoidance in a clinical sample of children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(3), 383–403. <https://doi.org/10.1007/s10578-009-0135-z>
- *Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., & Pieterse, M. E. (2010). Does experiential avoidance mediate the effects of maladaptive coping styles on psychopathology and mental health? *Behavior Modification*, 34(6), 503–519. <https://doi.org/10.1177/0145445510378379>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692–713. <https://doi.org/10.1037/a0023242>
- *Gird, S., & Zettle, R. D. (2009). Differential response to a dysphoric mood induction procedure as a function of level of experiential avoidance. *The Psychological Record*, 59(4), 537–550. <https://doi.org/10.1007/BF03395680>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181–192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- *Gold, S. D., Dickstein, B. D., Marx, B. P., & Lexington, J. M. (2009). Psychological outcomes among lesbian sexual assault survivors: An examination of the roles of internalized homophobia and experiential avoidance. *Psychology of Women Quarterly*, 33(1), 54–66. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.01474.x>
- *Gratz, K. L., Tull, M. T., & Gunderson, J. G. (2008). Preliminary data on the relationship between anxiety sensitivity and borderline personality disorder: The role of experiential avoidance. *Journal of Psychiatric Research*, 42(7), 550–559. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2007.05.011>
- Gulacan, D., Gunay-Oge, R., & Inozu, M. (2025). The role of experiential avoidance and related

- factors in eating disorders: A systematic review. *Current Psychology*, 44, 7312-7325. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07425-7>
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13–32). Context Press.
- Hayes, S. C., Ciarrochi, J., Hofmann, S. G., Chin, F., & Sahdra, B. (2022). Evolving an idiomonic approach to processes of change: Towards a unified personalized science of human improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 156, 104155. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104155>
- 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., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- *Hesser, H., Pereswetoff-Morath, C. E., & Andersson, G. (2009). Consequences of controlling background sounds: The effect of experiential avoidance on tinnitus interference. *Rehabilitation Psychology*, 54(4), 381–389. <https://doi.org/10.1037/a0017565>
- *Kämpfe, C. K., Gloster, A. T., Wittchen, H.-U., Helbig-Lang, S., Lang, T., Gerlach, A. L., Richter, J., Alpers, G. W., Fehm, L., Kircher, T., Hamm, A. O., Ströhle, A., & Deckert, J. (2012). Experiential avoidance and anxiety sensitivity in patients with panic disorder and agoraphobia: Do both constructs measure the same? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12(1), 5–22.
- *Kashdan, T. B., Breen, W. E., Afram, A., & Terhar, D. (2010). Experiential avoidance in idiographic, autobiographical memories: Construct validity and links to social anxiety, depressive, and anger symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 528–534. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.03.010>
- *Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 84–89. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.028>
- *Kashdan, T. B., Morina, N., & Priebe, S. (2009). Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo War: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 185–196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.06.006>
- Kovac, R., & Perez, W. F. (2022). O que é o sofrimento psicológico para a terapia de aceitação e compromisso e como ele é explicado pela teoria das molduras relacionais. Em W. F. Perez, R. Kovac, J. H. de Almeida, & J. C. de Rose (Eds.), *Teoria das molduras relacionais: conceitos, pesquisa e aplicações* (pp. 239–254). Paradigma.
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J., Hayes, S. C., Biglan, A., & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>
- Linehan, M. M. (2015). *DBT® skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.
- *López, J. C., Ruiz, F. J., Feder, J., Barbero-Rubio, A., Suárez-Aguirre, J., Rodríguez, J. A., & Luciano, C. (2010). The role of experiential avoidance in

- the performance on a high cognitive demand task. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 475–488.
- Luciano, C., & Hayes, S. C. (2001). Trastorno de evitación experiencial [Trauma of experiential avoidance]. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 1(1), 109–157.
- Mazur, J. E. (2002). *Learning and Behavior* (5th ed.). Prentice Hall/Pearson Education.
- *Merwin, R. M., Rosenthal, M. Z., & Coffey, K. A. (2009). Experiential avoidance mediates the relationship between sexual victimization and psychological symptoms: Replicating findings with an ethnically diverse sample. *Cognitive Therapy and Research*, 33(6), 537–542. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9225-7>
- *Mitmansgruber, H., Beck, T. N., & Schüssler, G. (2008). “Mindful helpers”: Experiential avoidance, meta-emotions, and emotion regulation in paramedics. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1358–1363. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.03.012>
- Monestès, J.-L., Karekla, M., Jacobs, N., Michaelides, M. P., Hooper, N., Kleen, M., Ruiz, F. J., Miselli, G., Presti, G., Luciano, C., Villatte, M., Bond, F. W., Kishita, N., & Hayes, S. C. (2018). Experiential avoidance as a common psychological process in European cultures. *European Journal of Psychological Assessment*, 34(4), 247–257. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000327>
- Ong, C. W., Pierce, B. G., Petersen, J. M., Barney, J. L., Fruge, J. E., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2020). A psychometric comparison of psychological inflexibility measures: Discriminant validity and item performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 34–47. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.007>
- Pierce, W. D., & Epling, W. F. (1999). *Behavior Analysis and Learning* (2nd ed.). Prentice-Hall, Inc.
- Pompermaier, H. M., & Lopes, C. E. (2018). Para além da privacidade. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, e3422. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3422>
- QSR International Pty Ltd. (n.d.). *NVivo 10 for Windows* (Version 10.0.418.0 SP4, 32 bit) [Computer software].
- *Reddy, M. K., Meis, L. A., Erbes, C. R., Polusny, M. A., & Compton, J. S. (2011). Associations among experiential avoidance, couple adjustment, and interpersonal aggression in returning Iraqi war veterans and their partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(4), 515–520. <https://doi.org/10.1037/a0023929>
- *Schmalz, J. E., & Murrell, A. R. (2010). Measuring experiential avoidance in adults: The Avoidance and Fusion Questionnaire. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 198–213. <https://doi.org/10.1037/h0100908>
- Skinner, B. F. (1945). The operational analysis of psychological terms. *Psychological Review*, 52(5), 270–277. <https://doi.org/10.1037/h0062535>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
- Spinhoven, P., Drost, J., de Rooij, M., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2014). A longitudinal study of experiential avoidance in emotional disorders. *Behavior Therapy*, 45(6), 840–850. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.001>
- *Thompson, B. L., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress disorder avoidance symptom severity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(4), 409–415. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.005>
- Tourinho, E. Z. (2009). *Subjetividade e relações comportamentais*. Paradigma.
- *Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2008). Further examination of the relationship between anxiety sensitivity and depression: The mediating role of experiential avoidance and difficulties engaging in goal-directed behavior when distressed. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 199–210. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.03.005>
- van Ast, V. A., Klumpers, F., Grasman, R. P. P., Kryptos, A. M., & Roelofs, K. (2022). Postural freezing relates to startle potentiation in a human fear-conditioning paradigm. *Psychophysiology*, 59(4), e13983. <https://doi.org/10.1111/psyp.13983>
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential avoidance process model: A review of the mechanism for the generation and maintenance of avoidance behavior. *Psychiatry and Clinical*

Psychopharmacology, 34(2), 179–190. <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23777>

Yoon, S., Kim, S., Cho, S., & Choi, H. (2024). Avoiding the unwanted: A cross-cultural comprehensive analysis of experiential avoidance and a meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 34, 100838. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.100838>

Histórico do Artigo

Submetido em: 24/09/2025

Aceito em: 18/10/2025

Editora associada: Roberta Kovac