

CRIAÇÃO DE PERSONAGEM COMO RECURSO TERAPÊUTICO NA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO: ESTUDO DE CASO LARA

Data de submissão: 04/11/2024

Data de aceite: 02/12/2024

Amanda Vieira Simolini

Universidade do Estado de Minas Gerais
Ituiutaba - MG
<https://orcid.org/0000-0001-5075-9793>

Ana Carolina Rimoldi de Lima

Universidade do Estado de Minas Gerais
Ituiutaba - MG
<https://orcid.org/0000-0001-9700-2640>

RESUMO: A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) visa ajudar os clientes a lidarem de forma mais significativa com o sofrimento a partir de um modelo unificado de flexibilidade psicológica. Considerando diferentes recursos utilizados pela ACT, ela utiliza de metáforas clínicas para facilitar o engajamento do cliente com uma vida alinhada a seus valores. O presente estudo se trata de um relato de experiência de estágio clínico sob o enfoque da Terapia de Aceitação e Compromisso associada à Terapia Analítico-Comportamental. A cliente buscou a terapia com a demanda inicial de timidez excessiva e baixo repertório de autoconhecimento. O processo terapêutico teve duração de 22 sessões. A intervenção foi orientada a partir da análise funcional, focando na esquivas experiencial com

ênfase na ACT. Inicialmente a cliente mostrou reclusão, baixa verbalização e dificuldade em manter contato visual. Como estratégia terapêutica, criamos uma personagem nomeada Lara para ajudar a cliente a expressar suas experiências privadas. O uso da personagem permitiu à cliente abrir-se em terapia, discutindo valores e situações difíceis de forma indireta e lúdica. A intervenção incentivou maior autoconhecimento, aceitação e flexibilidade psicológica, resultando em avanços em suas relações interpessoais. O estudo demonstrou que a utilização de gamificação e criação de uma personagem como metáfora na ACT ajudou a cliente a ressignificar comportamentos de esquivas, promovendo autoconhecimento e validação. Apesar das limitações de tempo no estágio, os resultados indicam potencial para futuras pesquisas nessa abordagem terapêutica.

PALAVRAS-CHAVE: Terapia de Aceitação e Compromisso; flexibilidade psicológica; metáforas clínicas; clínica comportamental.

CHARACTER CREATION AS A THERAPEUTIC RESOURCE IN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY: LARA'S CASE STUDY

ABSTRACT: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) aims to help clients cope more meaningfully with suffering through a unified model of psychological flexibility. Considering the various resources used by ACT, it uses clinical metaphors to facilitate client's engagement with a life aligned with their values. This study is a report of a clinical internship experience from the perspective of Acceptance and Commitment Therapy associated with Analytical-Behavioral Therapy. The client sought therapy with the initial of excessive shyness and a low self-knowledge repertoire. The therapeutic process lasted for 22 sessions. The intervention was guided by functional analysis, focusing on experiential avoidance with an emphasis on ACT. Initially, the client showed reclusion, poor verbalization and difficulty maintaining eye contact. As a therapeutic strategy, we created a character named Lara to help the client express her private experiences. The use of the character allowed the client to open up in therapy, discussing values and difficult situations in an indirect and playful manner. The intervention encouraged greater self-knowledge, acceptance, and psychological flexibility, resulting in progress in her interpersonal relationships. The study showed that the use of gamification and the creation of a character as a metaphor in ACT helped the client reframe avoidance behaviors, promoting self-knowledge and validation. Despite time limitations during the internship, the results indicate potential for future research in this therapeutic approach.

KEYWORDS: Acceptance and Commitment Therapy; psychological flexibility; clinical metaphors; behavioral clinic.

1 | INTRODUÇÃO

Na prática clínica, repertórios de comportamentos verbais são extremamente importantes para o desenvolvimento de comportamentos mais adaptativos e menos disfuncionais para o cliente – consequentemente, produzindo menos sofrimento (CONTE, 2010). Neste ponto, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) conceitualiza que a grande parte do sofrimento humano surge no emaranhado de regras verbais, cujo intuito do processo terapêutico é auxiliar os clientes a reduzirem o impacto de algumas linguagens literais (STODDARD; AFARI, 2025, p. 2).

A ACT se trata de uma terapia comportamental focada no engajamento valorizado da vida, através de seus processos centrais: desfusão cognitiva, aceitação, atenção ao momento presente, self-como contexto, valores e ação de compromisso (STODDARD; AFARI, 2025, p. 2). Esse modelo de seis processos de flexibilidade psicológica é conhecido como hexaflex, e seus princípios defendem uma abertura para experiências privadas, considerando que os esforços para evitar o sofrimento, além de mantê-los, afastam os indivíduos das coisas que consideram significativas (STODDARD; AFARI, 2025, p. 2).

O modelo do hexaflex é construído por uma díade com outros seis processos que caracterizam a inflexibilidade psicológica, sendo eles: fusão cognitiva, esquiva experiencial, atenção inflexível, apego ao self conceitualizado, perturbação dos valores e

persistência evitativa. Este modelo considera que cada um destes processos produz uma rigidez psicológica, provocando sofrimento e funcionamento mal-adaptativo do indivíduo. Dessa forma, o modelo de flexibilidade psicológica consiste em habilidades para produção de qualidade de vida e de valores para o cliente, enquanto o modelo de inflexibilidade psicológica demonstra consequências de não apresentar algumas destas habilidades (HAYES, STROSAHL & WILSON, 2021, p. 50).

A fusão se trata da maneira como o indivíduo lida com a própria capacidade de pensar, observada ao se fixar em pensamentos específicos a ponto de não conseguir desenvolver mais nenhum repertório comportamental diferente do conteúdo dos pensamentos. A desfusão tem então como propósito diminuir o apego ou credibilidade dada ao pensamento fixado, tornando o cliente mais consciente de si através da observação sobre a forma de pensar e possibilitando se desvincular de seus conteúdos literais (LOUMA; HAYES & WALSER, 2022).

A esquiva experiencial ocorre quando um indivíduo não se dispõe a entrar em contato com os sentimentos, emoções, sensações ou qualquer outro evento privado que seja particularmente desconfortável, vivendo em função de evitar qualquer experiência que convoque uma abertura a sentir. A aceitação seria uma estratégia de enfrentamento para lidar com as esquivas experiências, a partir de uma postura intencionalmente aberta e flexível para o contato com as experiências do momento (HAYES; STROSAHL & WILSON, 2021, p. 218).

No apego ao self conceitualizado, o indivíduo está preso aos seus autoconceitos, evitando a possibilidade de construir novas alternativas mais flexíveis sobre a percepção de si. O apego ao self deixa a pessoa rígida, impedindo uma iniciativa comportamental diferente daquela pré conceituada mesmo em contextos que possuam abertura para agir de maneiras diferentes. Por outro lado, o self-como-contexto auxilia a lidar e diminuir o apego ao self, proporcionando um desenvolvimento mais constante a partir da perspectiva de um observador (LOUMA; HAYES & WALSER, 2022). Isso é, colocar o indivíduo no lugar de se compreender como parte de um contexto e dos sentimentos envolvidos em um determinado momento, não como resumo absoluto destes (HAYES; STROSAHL & WILSON, 2021, p. 177).

A atenção inflexível se trata de uma falta de contato com o momento presente, reduzindo a capacidade de consciência contínua sobre o que acontece no ambiente externo e, consequentemente, no ambiente interno. A inability de progredir em uma direção valorizada muitas vezes envolve falhas nos processos de atenção plena. Dessa forma, a atenção flexível ao momento presente representa a importância dos indivíduos entrarem em contato com o aqui e agora, de forma consciente, tornando-os mais sensíveis às contingências e habilidosos em seus comportamentos (HAYES; STROSAHL & WILSON, 2021, p. 161).

Luoma, Hayes e Walser (2022) também explicam que todos os indivíduos possuem valores, entretanto, alguns apresentam uma falta de contato devido a fusões e evitações,

dificultando a compreensão dos valores de forma clara. Sendo assim, o processo de valores se refere a um modo escolhido de viver a partir de ações coerentes e significativas para cada indivíduo. Portanto, a construção de valores proporciona o desencadeamento da percepção de que a vida está acontecendo agora, o que não era possível perceber com as evitações e fusões.

Por fim, a ação de compromisso diz respeito a comportar-se de modo consistente com os valores como um padrão de comportamentos em constante expansão, sendo uma escolha romper com a persistência evitativa. Com a ação comprometida, a impulsividade e a persistência rígida do indivíduo são abandonadas, pois o contato com as qualidades desejadas e o que é valorizado pelo indivíduo leva a abertura para se comprometer com uma vida que vale a pena ser vivida (HAYES; STROSAHL & WILSON, 2021, p. 265).

Apesar de sua importância, as tentativas de aproximação dos eventos privados desconfortáveis podem evocar comportamentos de esquiva experiencial, cujo processo é característico de uma supressão daqueles eventos que o indivíduo acredita que sejam estressores. A tentativa de controlar estes eventos desconfortáveis proporcionam uma vida muito restrita e com a possibilidade de intensificá-lo (HAYES, STROSAHL & WILSON, 2021). Para isso, há muitos recursos que podem ser acionados como forma de resgate a uma vida com menos sentir-se bem a todo momento e mais sentir bem o que precisa ser sentido.

A ACT faz um vasto uso de metáforas que auxiliam na compreensão de como o cliente pode se engajar de maneiras mais funcionais em sua vida, e essas metáforas podem ser criadas ou utilizadas de acordo com o contexto de cada cliente. A variedade do uso de metáforas na prática clínica é essencial para auxiliar os clientes a compreenderem seus processos de forma experiencial (STODDARD; AFARI, 2025, p. 3).

Considerando os aspectos da Terapia de Aceitação e Compromisso apresentados, o presente relato objetiva apresentar a prática clínica fundamentada na ACT para atender a demanda dos atendimentos de forma coerente com o modelo de avaliação clínica. Se justifica na importância de demonstrar ferramentas úteis como metáforas em intervenção como forma de promover flexibilidade psicológica, além de contribuir para a disseminação de conhecimento sobre as intervenções pautadas nas terapias cognitivas comportamentais de terceira geração.

2 | METODOLOGIA

A metodologia consistiu na implementação de psicoterapia sob o enfoque geral da Terapia Analítico-Comportamental, acrescentando intervenções empiricamente validadas de outros modelos terapêuticos que compõem as Terapias Cognitivo-Comportamentais, inclusive de terceira geração.

A cliente procurou a terapia desejando elaborar melhor a timidez e autoconhecimento, e o processo terapêutico totalizou 22 encontros de acordo com o período regular de

atendimento da clínica-escola no Núcleo de Estudos e Aplicação em Psicologia. As primeiras sessões foram de difícil acesso por motivos de reclusão, pouca verbalização e resistência ao manter contato visual. Além disso, havia uma dificuldade de sustentar o diálogo, restringindo suas respostas com “sim”, “não”, e “não sei”.

A formulação comportamental do caso clínico descrita a seguir se deu com base no modelo de análises funcionais moleculares e molares, e a partir do reconhecimento de um repertório importante de esquia experiencial como padrão comportamental a condução das intervenções clínicas foi direcionada com foco na Terapia de Aceitação e Compromisso.

I. ANAMNESE

Dados gerais

- iniciais: E. M. (nome fictício)
- sexo: feminino
- idade: 21 anos
- escolaridade: cursando ensino superior
- estado civil: solteira
- profissão/ocupação: estudante

Queixas

- Dificuldade de desempenho social alegando timidez e ansiedade;
- Dificuldade em reconhecer características valorizadas em si – as quais são relatadas pelos amigos;
- Autorregra rígida sobre precisar atender expectativas nas relações sociais e familiares, o que gera tensão e desconforto.

Objetivos terapêuticos

- Lidar melhor com as manifestações da timidez;
- Elaborar melhor seu autoconhecimento.

Contextos atuais relevantes

- Mora com os avós;
- Estuda engenharia elétrica;
- Namora há pouco mais de 2 anos;
- Suas relações sociais se restringem a poucos amigos com quem se sente verdadeiramente confortável em conversar.

Regras e autorregras

- “Às vezes me acho muito apática sobre as coisas ao meu redor”;
- “Sinto que a maioria das vezes eu só estou ali”;
- “Eu vegeto com frequência”;
- “Eu não sei se tenho capacidade para um curso que exige mais raciocínio do que eu tenho”;
- “Eu sou tipo o vento, se ele bate no rosto você até percebe, mas normalmente ninguém sente falta dele”.

História de vida

Histórico Familiar:

- Nunca teve proximidade com a mãe, pois desde que nasceu ficou sob os cuidados dos avós. Não possui registro paterno porque a mãe não quis identificar quem era o pai da criança;
- Os avós são pessoas muito fechadas, acredita que crescer nesse ambiente possa ter contribuído para não conseguir se abrir e nem falar direito com as pessoas.;
- Não possui vínculo com mais nenhum parente. Tem mais contato com uma tia, mas que não tem abertura para conversar. E tem um irmão de 17 anos, que chegou inclusive a morar com ela por alguns anos, mas o pai do garoto levou para morar com ele. Ela não tem mais contato nenhum com esse irmão.

Relações sociais:

- Costumava ter contato com muitos colegas no ensino fundamental, mas no ensino médio cada um foi para escolas diferentes e o contato se perdeu;
- Não se vinculou tanto com as pessoas do ensino médio, e dos poucos com os quais conseguiu fazer amizade, só alguns vieram estudar na mesma faculdade.

Relacionamento:

- Conheceu o namorado através de amigos da faculdade;
- O namorado reclama com frequência da falta de opiniões nas decisões em conjunto ou que deixa de falar coisas que pensa quando estão discutindo;
- Ambos vêm de criações muito diferentes. Família e religião são assuntos muito valorizados pelo namorado, mas por ela não. Isso fez com que eles aprendessem ao longo do tempo a se desviarem desses assuntos.

Comportamentos-alvo

- Evita dar opiniões

- Evita se socializar com pessoas com quem não tem intimidade

II. FORMULAÇÃO COMPORTAMENTAL

Antecedentes (contexto)	Comportamento	Consequência (ambiental)	Contingência presente	Efeito emocional
Conversas com o namorado (namorado questiona algo sobre onde ela quer ir ou o que quer comer)	Evita dar sua opinião Medo/preocupação de desagradar	Namorado discute, reclama da falta de posicionamento dela	P+	Preocupações adicionais (pela discussão e reclamação do namorado)
		Fica afastada do relacionamento (sensação de estar flutuante)	P-	
		Reduz preocupação sobre desagradar	R-	
Na faculdade, durante aulas, diante de um problema que os colegas não sabem resolver e ela sabe	Evita dar sua opinião Medo/preocupação de ser considerada chata ou inconveniente (desagradar)	Ela (e os colegas) perdem nota na atividade	P-	Redução do estresse (ao evitar um conflito de ideias)
		Reduz medo/preocupação	R-	
Em casa, conversando com avós	Expressa um desejo de se mudar para a cidade onde estuda, por casaço da rotina	Avó responde invalidando (diz que não é responsável pela própria vida e quer se mudar pra fazer "bagunça")	P+	Frustração Desamparo aprendido
Com os amigos, em alguma conversa casual	Não expressa sua opinião Medo/preocupação de ser julgada	Evita ser julgada	R-	Alívio
		Fica afastada da relação (sensação de "ser como o vento")	P-	Sem controle, mal estar

Tabela 1 - Análise molecular

Fonte: Elaborado pelas autoras (2024)

Padrão Comportamental: (ESQUIVA)				
Respostas que caracterizam o padrão	História de aquisição	Contextos atuais mantenedores	Consequências que fortalecem o padrão (Benefícios)	Consequências que enfraquecem o padrão (Prejuízos)
Evita dar opiniões; Evita se "enturmar" com pessoas pouco conhecidas; Evita falar sobre temas difíceis, sentimentos e emoções.	Falta de compreensão e abertura no ambiente familiar; Ausência de modelo de assertividade; Mãe mora distante e sempre foi pouco afetiva; Modelo de ansiedade da avó; Regras rígidas dos avós a respeito dos comportamentos da cliente; Histórico de escassas relações com pares ao longo da vida.	Ainda mora com os avós que têm padrão rígido e punitivo; Incompreensão do namorado para opiniões diferentes; Demandas interpessoais do contexto acadêmico.	Não sofre punição da família por falar o que pensa; Não prolonga discussões com o namorado quando pensa diferente – evitando desagradá-lo e evitando consequências emocionais aversivas; Evita correr o risco de ser punida pelos amigos também; Se evita falar o que pensa, também evita desagradar quem gosta.	Situações de constrangimento que obrigam a dialogar; Conflitos no relacionamento pela falta de diálogo; Sensação de apatia e indiferença diante dos amigos; Sensação de ser incompreendida; Baixo repertório de autoconhecimento e incompreensão das próprias emoções.

Tabela 2 - Análises molares

Fonte: Elaborado pelas autoras (2024)

Análise motivacional

- Gosta de explicar curiosidades para os outros, mas tem dificuldade em manter uma conversa já que aprendeu que as coisas que gosta não podem ser ditas,

uma vez que sempre é punida pela família por qualquer opinião emitida;

- Não possui o hábito de socializar, então não sabe até onde eles estão ouvindo por obrigação ou por interesse genuíno. Tem receio de desagradar as pessoas e por isso prefere manter um afastamento emocional de qualquer pessoa, mesmo reconhecendo ser prejudicial para as relações;
- Tem dificuldade em manter diálogos delicados com o namorado, uma vez que pensam muito diferente sobre determinados fatores e a cliente sempre se sente invalidada. A sensação de invalidação faz com que ela evite a todo custo tomar decisões pelo casal ou não dizer o que gosta e não gosta;
- Considera o ambiente dos amigos e da faculdade um lugar de acolhimento, porém, não consegue se abrir com eles justamente por isso. Pela aprendizagem de uma família punitiva, se fecha com os amigos para não arriscar ser punida por eles, pois esse contexto tem muito valor para ela. Esse fechamento faz com que ela também não se sinta relevante, porém, ainda assim, não é mais aversivo do que a possibilidade de ser punida pelos amigos como é pela família.

Objetivos terapêuticos

- Desenvolvimento de performance social, uma vez que tem o repertório verbal, mas não sabe discriminar ambientes seguros para desenvolver habilidades;
- Aprimorar autocompaixão em relação a dificuldade em olhar para si de forma positiva;
- Elaborar outros repertórios de comportamento verbal para expressão emocional;
- Resgate dos valores de vida;
- Desenvolver repertório de autoconhecimento.

Estratégias de intervenção

- A partir da dificuldade em falar sobre os eventos privados com as pessoas próximas – o que também acontece nas sessões –, possíveis intervenções de caráter mais lúdico com temas coerentes com os interesses da cliente, como criação de uma personagem de jogo, é um recurso possível para contemplar valores e concepções de vida da cliente (considerando que a cliente gosta de jogar e seus jogos favoritos são de escolhas);
- Aprimorar as estratégias de socialização da cliente através de tentativas graduais a se abrir com pessoas próximas, dizer o que sente, e até arriscar causar incômodo com as opiniões para treinamento do desconforto que lhe é tão aversivo.

3 | RESULTADOS

A demanda inicial trazida pela cliente foi marcada pela intensa dificuldade em expressar eventos privados dentro do âmbito familiar, mas esse comportamento também se repetia em contextos que não apresentavam riscos de punição à cliente. Pelo contrário, ambientes acolhedores como o namorado, amigos, a faculdade e até a terapia a deixavam com receio de ser tão punida quanto era no contexto da família; por isso, desenvolveu um grande repertório de esquiva para não se expor a experiências desagradáveis nos ambientes que lhe eram muito valorizados.

Chamamos aqui de esquiva experiencial a evitação por parte do indivíduo em entrar em contato com sentimentos e emoções desagradáveis (FRANÇA; PITANGA, 2019). A curto prazo, as consequências da esquiva experiencial produzem alívio, já que removem um estímulo aversivo do meio – no caso, a experiência privada desagradável –, mas a longo prazo as consequências envolvem uma alienação dos próprios sentimentos e pensamentos, e por conseguinte, um distanciamento da observação dos contextos que evocam aquelas emoções, o que dificulta a discriminação desses contextos pelo cliente.

Por isso, antes que fosse possível avançar para descrição de eventos privados, foi necessário levar a cliente para entrar em contato com esses pensamentos e sentimentos de forma a proporcionar conjuntamente um desenvolvimento de autoconhecimento sobre seus processos – visto que este era um dos objetivos terapêuticos que trouxe a cliente à terapia. Para a análise do comportamento, o autoconhecimento se relaciona com a habilidade em descrever contingências que envolvam seus eventos privados. Eventos privados são inacessíveis à observação de outras pessoas além da pessoa que os emite e só podem ser acessados caso haja repertório verbal para observar e descrever os processos internos (OLIVEIRA, 2017).

Posto isso, foi estabelecido como objetivo que um dos pontos de partida seria o treinamento do comportamento de acessar eventos internos e descrevê-los. Em conformidade com isso, as análises funcionais apontavam para um padrão comportamental que dificulta esse processo, pois o padrão de esquiva impossibilitava a cliente de assumir uma postura aberta em descrever suas angústias. No entanto, em uma sessão preparada para trabalhar assuntos “informais” – que não dependessem necessariamente de demandas terapêuticas, mas buscando aproximação no contato com a cliente que até então mostrava resistência na aproximação terapêutica – a cliente conta que um de seus *hobbies* favoritos é jogar, e dentre seus jogos favoritos têm preferência por aqueles que decorrem por escolhas.

Ao considerar essa preferência, foi proposto como forma de aproximação a criação de um personagem, o qual seria integralmente controlado pela cliente, de acordo com o que valorizava e com o que apresentava como desafios a serem melhorados em sessão. A criação da personagem se deu a partir da dificuldade de expressar as coisas que pensa,

sente e o que gostaria de fazer com as situações que causavam incômodo. Inicialmente, a personagem havia sido usada para pensar em uma intervenção pontual para compreender a perspectiva de como ela se veria pela ótica dos amigos, no entanto, a cliente usou-a para muitas outras situações, chegando a criar seu próprio jogo.

Em outras palavras, a ideia aparece como recurso terapêutico para criar um contexto em que a cliente pudesse, através da metáfora da personagem, se colocar nas situações desconfortáveis, simulando no jogo uma autonomia integral das escolhas que sentiria vontade de fazer. É um recurso interessante pois o uso da metáfora permite que autonomia do cliente seja administrada de forma mais funcional, ao qual Medeiros (2002 *apud* ALVES; ISIDRO-MARINHO, 2010) acrescenta:

“A linguagem metafórica pode ser uma alternativa para o cliente conseguir emitir suas próprias análises funcionais sobre os comportamentos de terceiros e sobre os seus próprios comportamentos e, gradativamente, o terapeuta pode começar a inseri-lo como agente do próprio comportamento relacionando às metáforas utilizadas” (MEDEIROS, 2002 *apud* ALVES; ISIDRO MARINHO, 2010).

Para criar a personagem, foi orientado que ela imaginasse o que seria a versão ideal que ela gostaria sobre si; mas essa versão ideal não poderia ser irreal, também deveria ser pensada numa personagem que possui defeitos. Ela nomeou a personagem de Lara (Figura 1), que possui cabelos enrolados da cor castanho escuro e menos sobrepeso que a cliente; possui inúmeras qualidades, como uma boa capacidade de manter diálogos, forte, confiável, paciente, proativa, corajosa e criativa. Mas, assim como qualquer outro ser humano, Lara possui defeitos: é insegura, não muda as coisas ao redor que a incomodam, não avalia todos os lados de uma situação ao tomar um posicionamento, e se protege demais de qualquer possível impacto fazendo com que as pessoas não a vejam por inteiro, mas somente o que ela quer mostrar.



Figura 1 - Lara

Fonte: Elaborado pelas autoras (2022)

Lara usa uma armadura de batalha por todo seu corpo menos nas articulações, pois isso impediria seus movimentos caso precisasse lutar ou fugir. A partir dessa descrição física da personagem é possível perceber o padrão de esquiva experiencial em relação aos problemas: a cliente aprendeu em sua vida a esconder suas fragilidades por crescer em um ambiente familiar hostil e invalidante, fazendo com que se proteja em todo tipo de relação, mesmo aquelas em que não apresenta perigo. Estabelecido os primeiros detalhes sobre a personagem, o primeiro desafio foi: imaginar o caminho até um farol, que representaria os valores da cliente. A imagem disparadora foi um mar turbulento e um farol ao fundo (Figura 2), representando que em meio à uma vida difícil há um caminho, e que este caminho é direcionado pelos valores da cliente.



Figura 2 - O farol

Fonte: Elaborado pelas autoras (2022)

A cliente explica que o maior desafio para chegar ao farol não é a turbulência no mar, e sim a de dentro do barco; seu barco é carregado de pessoas que estão desesperadas para chegar a algum lugar e, apesar de saber que o barco pertence à Lara e que só ela pode comandar, elas tentam assumir a condução, gerando um conflito interno ainda maior. Ela entende que não é proposital, e que não querem prejudicá-la, mas avalia que essas atitudes das pessoas só atrapalham. Lara tenta controlar a situação avaliando quais são as pessoas mais calmas dentro do barco para conseguir controlar melhor a situação ou pensar em alguma forma de conseguir distraí-los para tentar fortalecer o motor e acelerar o barco.

As pessoas do barco são representadas, em maior parte, pela família da cliente. Embora o contexto familiar seja aversivo, desde a mãe que a abandonou até a avó que não economiza ofensas para a garota, seu desejo principal não é se isolar de todas elas. A cliente busca na maior parte de suas relações uma validação para que seja compreendida como responsável pelos caminhos que deseja percorrer, e menos julgamento sobre suas escolhas de vida – sobre seu futuro depois de se formar, querer morar sozinha, onde deseja trabalhar. Oferecendo pistas de que a esquivada da cliente não vem meramente por desejar

um isolamento, mas por já ter sido recusada inúmeras vezes de uma abertura genuína com a família.

Ao questionar quanto vale para Lara conseguir chegar até a ilha do farol, ela explica que o que vale a pena não está no farol em si, e sim atrás dele; atrás há uma Ilha da Satisfação, conhecida apenas em histórias passadas por gerações (Figura 3).



Figura 3 - Ilha da Satisfação

Fonte: Elaborado pelas autoras (2022)

Porém, uma ilha que guarda coisas tão satisfatórias não poderia estar simplesmente aberta para qualquer pessoa. Lara descobre que o farol é o caminho para chegar até a ilha, mas que a ilha também é protegida por um guardião: Fentulho. Um dragão de água preto e amarelo, responsável pela turbulência do mar que impede a passagem livre do farol para a ilha; ainda que alguém atravessasse, para alcançar a Ilha da Satisfação é necessário passar por ele. Apesar do medo que Lara sente de Fentulho, acha muito interessante a forma como ele protege uma coisa tão valiosa e a aparência dele é admirável. Lara também sabe que é impossível derrotá-lo, pois ele representa os desconfortos mais íntimos que o indivíduo possui, por isso sua estratégia é tentar contorná-lo e sair do campo de visão, pois acredita que o guardião só ataca quem apresenta ameaça a ele e à ilha.



Figura 4 - Fentulho

Fonte: Elaborado pelas autoras (2022)

A partir de discussões da metáfora do jogo com a cliente, observa-se que a percepção de Fentulho e o que ele representa remetem aos eventos privados da cliente. Ela considera que muitos de seus pensamentos e sentimentos são uma barreira para se expor a coisas valiosas: seus desejos e valores. Aprendeu a utilizar o receio de julgamento e invalidação como escudo para não deixar que seus valores estejam vulneráveis àqueles que não estão dispostos a acolhê-los. Mas a cliente também sabe que esses eventos que privam a abertura livre de seus valores são importantes, por isso, não deseja eliminá-los para acessar a ilha, o contorno por Fentulho representa que a cliente acolhe seus sentimentos, embora seu desejo seja que eles pudessem ser acolhidos também pelas pessoas do seu cotidiano – representadas na história pelas pessoas do barco.

A cliente, prosseguindo com a história, comenta que normalmente os passageiros se perguntariam se vale a pena encarar Fentulho para chegar até a tal Ilha da Satisfação, mas quem conhece as histórias sabe que a ilha contém cavernas escondidas que guardam tudo aquilo que qualquer pessoa deseja. Esse “tudo” não pode ser descrito de forma generalizada, pois para cada indivíduo que pisa na ilha ela se apresenta de uma forma

diferente, para Lara por exemplo, a Ilha da Satisfação esconde cavernas nas quais cada passagem abre para uma nova aventura de desafios e escolhas (Figura 5); mas talvez para outras pessoas no barco essa caverna guarde baús de ouro, ou outras coisas subjetivas, não dá para saber por que cada um só é capaz de ver os próprios desejos.



Figura 5 - Caverna

Fonte: Elaborado pelas autoras (2022)

Discutindo a função da caverna com a cliente, observou-se que ela remete aos seus valores. Ao sinalizar que as cavernas representam tudo o que uma pessoa deseja, e que a caverna da cliente proporciona passagens para diferentes aventuras, é possível compreender que chegar na caverna não é um objetivo específico que ela deseja alcançar, mas sim a experiência que ela possibilita de se aventurar e encarar desafios que despertem essa sensação de autonomia na própria vida. Convivendo em um lar cujos familiares a reprimem muito e a consideram como uma criança, lembrando inclusive falar recorrentes da avó “você ainda não é dona do seu próprio nariz”, o desejo de se aventurar na vida é muito presente nos valores da cliente.

No entanto, imaginar como seria para Lara habitar a ilha não é uma tarefa simples. O problema de pousar na ilha é se sentir incompreendida pelas outras pessoas que não

veem a ilha da mesma forma que ela vê. Ela deseja desbravar e conhecer as aventuras, mas as pessoas que estão em seu barco não compreenderiam a beleza disso e sentiriam medo de tudo. Lara acredita que se um dia se separar das pessoas para seguir o caminho que deseja nunca mais será aceita de volta. Ao mesmo tempo, se sente mal, pois sabe que se sair sozinha deixará as pessoas indefesas, já estas não saberiam criar armas de defesa caso a ilha seja invadida por pessoas mal-intencionadas.

A percepção sobre a convivência na ilha se estende a como a cliente percebe as expectativas que os familiares têm para a vida dela, mas expectativas que restringem seus repertórios comportamentais e as possibilidades de vivência. A cliente faz referência ao que será no futuro, já que auxilia os avós em maior parte na casa – como uma dualidade entre o que deseja (sair de casa) e o que se responsabiliza (ajudar os avós).

Na perspectiva da cliente, Lara atualmente está com o grupo e tentando compreender o que é importante para as outras pessoas – o que a caverna delas poderia contar sobre elas – porém, isso tem significado abdicar do que a Lara acredita ser importante para si. Esse comportamento de abnegação das próprias vontades se repete nas análises funcionais ao revelar que, sabendo o quão severas são as punições em casa, a cliente deixa de fazer coisas que tem interesse ou compartilhar de coisas que gosta com receio de que outras pessoas emitam as mesmas punições que os familiares.

A partir da metáfora do jogo e da personagem, a cliente se sentiu mais à vontade em relatar em primeira pessoa nas sessões de terapia sobre as situações que a incomodavam, pois no momento em que percebeu que na relação terapêutica caberia explicar seus desejos e sofrimentos através de metáforas lúdicas sem receber julgamento, o contexto da terapia pôde ser explorado de formas mais diretivas sem que ela se sentisse na necessidade de desviar de assuntos sensíveis. Como visto, a história da personagem Lara e todo o desenvolvimento representa uma metáfora de coisas que são extremamente valiosas para a cliente, mas que ainda não haviam sido declaradas nas sessões terapêuticas e, talvez, sequer discriminadas pela cliente. Observou-se, assim, maior abertura da cliente à sua própria experiência privada nas sessões terapêuticas.

Entende-se que a implementação da história foi uma abertura para aproximação do que ela desejava comunicar, já que os meios convencionais do diálogo terapêutico, por se parecerem com os demais contextos sociais da cliente, não proporcionaram o acolhimento necessário para acolher a dificuldade que ela apresentava em comunicar suas preocupações. Um repertório tão pautado na esquivas experiencial como este deixa explícito que a abertura para sentir o desconforto de entrar em contato com esses sentimentos e também elaborar formas particulares de falar sobre eles, caminha para o processo de aceitação.

Hayes, Strosahl e Wilson (2021) abordam a aceitação como “adoção voluntária de uma postura intencionalmente aberta, receptiva, flexível e não crítica com respeito à experiência momento a momento”. Demonstrando que a aceitação ativa parte do momento

em que a cliente aceita sentir esse misto de sentimentos e dialogar sobre eles, sem sentir a necessidade de reprimi-los e causar mais sofrimento. A intervenção com a aceitação através da metáfora do jogo proporcionou não só a compreensão sobre a função de seus eventos privados, mas também a discriminação de contextos nos quais a cliente poderia se abrir.

Encontrar esses contextos que poderiam ser acolhedores se mostrou importante pois, como a cliente conta na história, não era seu desejo que as pessoas saíssem de seu barco. Então, a partir do momento em que todos os contextos vividos por ela são valiosos, pensamos como poderíamos emitir respostas diferentes para cada um deles com maiores chances de produzir reforçadores naturais.

O primeiro contexto que explicou ser de extremo valor para ela foi o da amizade, ao qual complementa que fazia parte dos valores de vida o engajamento em ser uma ótima amiga – “que está presente, que ouve e aconselha quando precisa”. A primeira ação de compromisso bem-sucedida foi desabafar com o grupo íntimo de amigos sobre o que ela sentia em um dia de cansaço e perceber que os amigos a acolheram com carinho, isso foi reforçador para o comportamento de voltar a encarar esse ambiente como uma rede de apoio. Além disso, diminuiu sua impressão de indiferença na relação com eles (visto na análise funcional) uma vez que, ao falar sobre si e seus processos, os amigos se interessaram mais em saber como ela estava.

O segundo contexto no qual foram treinados novos repertórios coerentes com os valores evocados foi na relação com o namorado. A cliente se desviava de dizer opiniões importantes sobre o que gostaria de fazer, onde gostaria de ir, o que pensava sobre algum assunto ao ser questionada, pois a ideia de não ser compreendida gerava desgaste emocional antes mesmo de algo acontecer. Um comportamento que a cliente teve foi tomar a iniciativa de terminar o relacionamento, que levou a uma discussão da relação na qual ela se permitiu expressar abertamente seus sentimentos e o que pensava sobre a relação. Contudo, pela resposta do namorado ao comportamento da cliente, ela se sentiu validada, resultando na resignificação do relacionamento, o que favoreceu a retomada da relação.

A cliente ainda aborda ter aprendido que “às vezes é preciso causar conflitos para solucionar eles” demonstrando a tentativa de ruptura no hábito de se omitir para não desagradar – o que causava uma restrição em sua variabilidade comportamental. Se faz importante lembrar que o repertório de esquiva da cliente também se mostrou funcional no contexto familiar; depois de inúmeras tentativas de diálogos assertivos com a família e ainda assim não ser validada, a cliente percebeu que evitar abertura total com a família é um fator protetivo já que não depende só dela para que a relação passe a ser funcional.

Ainda há muitos contextos que necessitam de treinamento para atingir as respostas desejadas pela cliente, mas a ACT não é uma abordagem que exige do cliente ações perfeitas. O engajamento diário que a cliente mantém em tentar minimamente respeitar seus eventos privados e colocá-los no lugar que realmente representam (somente eventos

privados) já demonstra um avanço no processo de flexibilidade psicológica que ela tem apresentado. Trabalhou-se até o momento com a utilização da metáfora do jogo para favorecer maior abertura da cliente e reconhecimento de seus valores. Uma das questões que ainda poderia ser abordada sobre a metáfora diz respeito à Ilha da Satisfação, visando ajudar a cliente a discriminar que uma vida baseada em valores não é uma vida plena em satisfações, mas sim, plena em sentido.

Contudo, como este processo terapêutico se desenvolveu em um atendimento de estágio clínico, não houve tempo hábil para abordar outros aspectos relevantes; considera-se, todavia, que dentro do tempo de trabalho com a cliente foi possível promover um repertório comportamental mais amplo e flexível, direcionado por valores identificados. Isso pode ser percebido ao final dos atendimentos, pois a cliente apresenta um momento de contemplação mais profundo do processo de aceitação. Dentre os feedbacks realizados sobre a opinião da cliente em relação ao processo terapêutico, ela expõe que um dos pontos mais importantes para ela foi a oportunidade de ser criativa dentro de sua própria história, e que criar um enredo com a personagem foi um desses momentos.

Considerando então o grau de importância para a cliente, foi sugerido então para ela narrar a situação atual de Lara, considerando as experiências e aprendizados adquiridos até o momento. A cliente explica que, nesse momento, a Lara encontrou um bote de emergência e usou para retirar algumas pessoas de dentro do barco. Seus novos movimentos giram em torno de perceber que tentou estratégias, mas que algumas não deram certo, por isso agora está pensando e adaptando novas estratégias para navegar em busca da Ilha da Satisfação.

Saban (2015) explica que exercícios de metáforas na ACT permitem uma experiência com os eventos encobertos através de um ambiente seguro, favorecendo a mudança de contextos e enfraquecendo as funções de esquiva. Essa interpretação final oferece uma abertura para observar que o processo de aceitação entrou em contemplação pela cliente no momento em que ela compreende que esses esforços (esquiva) não estão promovendo a vida de valores que ela busca. Portanto, essa contemplação das estratégias disfuncionais favoreceu o engajamento - ou minimamente o planejamento - de uma vida muito mais significativa.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo intencionou relatar as experiências de um caso clínico, obtidas durante a realização de um estágio clínico com enfoque na Análise do Comportamento e nas Terapias Contextuais de Terceira Onda, como a ACT. As queixas da cliente se relacionavam com o padrão comportamental encontrado nas análises funcionais, revelando um repertório comportamental restrito devido à ampla quantidade de comportamentos de esquiva, inclusive experiencial.

Como subproduto deste padrão, a cliente era privada do acesso a reforçadores significativos e afinados com seus valores, emitindo comportamentos de esquiva relevantes também no setting terapêutico. Nesse cenário, a construção de uma personagem de jogo controlada pela cliente foi apresentada como recurso interventivo, objetivando acessar aspectos encobertos da cliente que são importantes para a condução clínica.

Conclui-se que a intervenção foi eficaz na medida em que viabilizou recursos para que a cliente entrasse em contato com a própria experiência, verbalizando quais norteadores a conduziram até uma versão mais satisfatória de si mesma. Destaca-se que, ao emitir comportamentos como esses, a cliente também cria contextos para que possa ser compreendida e validada, algo valioso neste caso em específico, já que através da relação terapêutica esses comportamentos foram gradualmente generalizados para outros contextos.

Por fim, considera-se uma lacuna deste estudo o tempo limitado imposto pela experiência de estágio, o que impossibilitou o acompanhamento da progressão do caso e, igualmente, a continuidade do processo psicoterapêutico em outras questões relevantes trazidas pela cliente. Essas limitações, no entanto, são motivações para a produção de novos estudos que considerem a gamificação enquanto uma ferramenta que pode ser utilizada por psicólogos clínicos, averiguando seu impacto e possíveis benefícios terapêuticos.

REFERÊNCIAS

ALVES, Nathalie Nunes Freire; ISIDRO-MARINHO, Geison. Relação Terapêutica Sob a Perspectiva Analítico-Comportamental. In: **Análise Comportamental Clínica: aspectos teóricos e estudos de caso**. [s.l.]: Artmed, 2010.

CONTE, Fátima C. S. Reflexões sobre o sofrimento humano e a análise clínica comportamental. **Temas em Psicologia**, vol. 18, n. 2, 2010. P.385-398.

FRANÇA, Isabella C.; PITANGA, Arthur V. **Uma vida que vale a pena**: esquiva experiencial e aceitação em terapias. 17f. Universidade Evangélica de Goiás, 2019. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/1133>.

HAYES, Steven C; STROSAHL, Kirk D; WILSON, Kelly G. **Terapia de Aceitação e Compromisso**: o processo e a prática da mudança consciente - 2.ed. [s.l.]: Artmed Editora, 2021.

LUOMA, J.; HAYES, S.; WALSER, R. **Aprendendo ACT**: manual de habilidades da Terapia de Aceitação e Compromisso para terapeutas. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2022.

OLIVEIRA, Bianca de F. **Autoconhecimento**: contribuições para o repertório comportamental. 2017. 57 f. Monografia (Especialização em Análise Comportamental Clínica) - Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento, Brasília, 2019.

SABAN, Michael T. O que é a Terapia de Aceitação e Compromisso? In: **Terapias Comportamentais de Terceira Geração**: guia para profissionais. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2015.

STODDARD, Jill A.; AFARI, Niloofar. **O grande livro de metáforas da ACT**: um guia clínico para exercícios experienciais e metáforas na terapia de aceitação e compromisso. [s.l.]: Sinopsys Editora, 2025.