

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
BACHARELADO PSICOLOGIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II
DRA. KARINA CARVALHO VERAS DE SOUZA

**TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO COMO MECANISMO DE
ENFRENTAMENTO DO MEDO NO PROCESSO DE ADULTECER**

RESUMO

A relação dos jovens com medo contempla discussões amplas, em virtude de que esse processo de transição para a vida adulta vem carregada de compromissos e alta expectativa pelo bom desempenho acadêmico e social. A escolha do tema se deu pela necessidade de identificar como a terapia de aceitação e compromisso, baseando-se nos princípios adotados pela abordagem facilitam a transição entre adolescência e vida adulta. Visou-se responder “Como a Terapia de Aceitação e Compromisso pode contribuir para o enfrentamento do medo no processo de tornar-se adulto?”. O objetivo geral se deteve em identificar a contribuição da ACT nos processos emocionais existentes na transição da adolescência para adulto. Utilizou-se uma revisão bibliográfica através da abordagem qualitativa, possuindo natureza básica, e quanto aos objetivos, descritivos. Realizada a partir de artigos científicos e livros pautados na abordagem Terapia de Aceitação e Compromisso, ansiedade e transição para a vida adulta. Conforme Santos *et al.*, (2015), a terapia de aceitação e compromisso que visa aumentar flexibilidade psicológica e compreende relacionar suas experiências e questões individuais de forma aberta e flexível pautadas no momento presente favorece as escolhas de suas ações diante de seus valores e sua importância. A ACT tem, deste modo, o papel de ajudar o indivíduo a identificar a importância de seus valores e contribui para lidar com as decisões e o medo na transição da adolescência para a vida adulta. Evidenciando que a ACT não anula o medo e outros processos emocionais durante essa mudança, mas permite associar a aceitação e ressignificação dessas questões durante o processo de transição.

Palavras-chave: ACT. Medo. Psicologia. Adulto.

Ana Flavia de Lima Ângelo¹
Jéssica Millena Soares da Silva²

¹ Graduanda de Psicologia do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN)

² Graduanda de Psicologia do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN)

1. INTRODUÇÃO

A relação dos jovens com o enfrentamento do medo contempla discussões amplas em virtude de que esse processo de transição para a vida adulta, vem carregada de compromissos e alta expectativa pelo bom desempenho acadêmico e social. Fatores como esses podem gerar preocupações em excesso, e em consequência destas, o agravamento de processos emocionais não vistos como positivos.

Com essa visão, a temática escolhida se deu pela necessidade de identificar como a terapia de aceitação e compromisso, baseando-se nos princípios adotados pela abordagem, facilitam a transição entre adolescência e vida adulta, considerando os fatores biopsicossociais que atravessam as perspectivas do jovem adulto na contemporaneidade e o baixo número de investigações referente a temática. Dentro dessa perspectiva, visou-se responder, portanto, “Como a Terapia de Aceitação e Compromisso pode contribuir para o enfrentamento do medo no processo de tornar-se adulto?”

Na atualidade, a idade adulta é uma idade de inacabamento, autonomia, liberdade, incerteza, risco e individualização (Boutinet, 2000). No que se refere à concepção de ser adulto, através do dicionário há aspectos legais em atingir a maioridade, e aspectos de desenvolvimento realizado nas funções biológicas. Mas também o ser adulto está relacionado aos quesitos emocionais, sociais e intelectuais.

Papalia *et al.* (2021) traz que alguns psicólogos sugerem que a entrada na vida adulta é marcada não por critérios externos, mas por indicadores internos como o sentimento de autonomia, autocontrole e responsabilidade pessoal – ou seja, é mais um estado de espírito do que um evento isolado.

Nos dias atuais, o processo de construção do adulto é marcado pela percepção de uma fase da vida que abrange inúmeras demandas e obrigações, sejam no campo profissional, acadêmico ou pessoal. Em consequência, socialmente é perceptível o quanto a transição de jovens para a vida adulta está diretamente ligada à cobrança por responsabilidades, e o quanto isso se relaciona com o excesso de ansiedade e medo durante o processo do adulecer.

O medo pode ser explicado como um conjunto de respostas das glândulas e músculos lisos diante de algum objeto temido – comportamentos respondentes – e

ainda uma baixa probabilidade de aproximação do objeto – comportamento operante (Skinner, 1995).

Se faz possível entender também que o medo é uma reação adaptativa, servindo a um propósito legítimo e útil: proteger os indivíduos de situações potencialmente perigosas, liberando um fluxo de energia que pode ser empregado em qualquer ação que se faça necessária, buscando estratégias para enfrentar o perigo (Schoen; Vitalle, 2012, p. 73).

Hayes desenvolveu a ACT, uma abordagem terapêutica que propõe uma visão contextual de eventos privados, não focando o controle ou a modificação deles. De acordo com o contextualismo, os comportamentos não podem ser analisados fora do contexto, o qual, por sua vez, deve ser considerado histórica e circunstancialmente (Hayes *et al.*, 2012).

As práticas da cultura ocidental constantemente incentivam a busca pela felicidade e o distanciamento de sentimentos considerados desagradáveis, tais como a tristeza, a raiva, o medo, a ansiedade e outros da mesma natureza. Além disso, defende-se que os sentimentos e os pensamentos causam comportamentos observáveis, isto é, “o indivíduo bate porque está com raiva”, “chora porque está triste” etc. No entanto, segundo o modelo explicativo da Terapia de Aceitação e Compromisso (Acceptance and Commitment Therapy – ACT), os comportamentos são definidos pela interação entre o organismo e o ambiente, pois os comportamentos privados (pensar, sentir, lembrar) não estabelecem relação de causalidade linear com os eventos públicos, bem como não são passíveis de controle (Hayes, 2004).

Conforme Saban (2015) “a ACT é uma terapia de liderança no movimento chamado de “terceira geração” ou forma contextual das Terapias Cognitivo-Comportamentais”. O percurso de trabalho da ACT no processo terapêutico é expresso pelo hexágono da Flexibilidade e da Inflexibilidade Psicológica. Dentro do hexágono da flexibilidade psicológica visualiza-se os seis processos. Quanto à flexibilidade psicológica, tem-se que a capacidade de entrar em contato com o momento presente mais plenamente, como um ser humano consciente e, com base no que a situação oferece, mudar ou persistir no comportamento para servir a fins valorizados (Hayes, 2012).

O objetivo do trabalho é identificar a contribuição da Terapia de Aceitação e Compromisso nos processos emocionais existentes na transição da adolescência para adulto. Para alcançar o objetivo proposto, o presente trabalho foi desenvolvido

através da abordagem qualitativa, possuindo natureza básica e quanto aos objetivos, descritivos. Para tanto, a pesquisa foi realizada a partir de artigos científicos e livros pautados na abordagem Terapia de Aceitação e Compromisso, ansiedade, medo e transição para a vida adulta baseando-se em produções a partir de Saban (2015) e Hayes *et al.* (2021) e autores secundários que possuem compreensões convergentes com a ACT e os processos de tornar-se adulto.

Quanto aos procedimentos, entre livros e artigos foram utilizadas 14 referências, a proposição da pesquisa se deu através de uma revisão narrativa bibliográfica que é uma técnica de pesquisa que consiste em realizar uma análise e síntese crítica de estudos, livros e publicações científicas sobre um determinado tema, com o objetivo de reunir informações relevantes e atualizadas acerca do assunto em questão. A revisão narrativa não tem um protocolo fixo e utiliza a narrativa como forma de apresentação e análise dos dados.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. O PROCESSO NO TORNAR-SE ADULTO E PROBLEMAS ENFRENTADOS

O processo de construção do tornar-se adulto reflete nos jovens transformações significativas, visto que não há um momento específico para essa transição e a mudança de posto de adolescente para adulto acontecer, trata-se de algo contextual e singular, variando de realidades e vivências. Além do que, nos dias atuais o contexto sociocultural da vida adulta está diretamente associado a uma vida de escolhas e responsabilidades, dessa forma tornando o processo bastante desafiador. Assim como diz Barreto e Aiello-Vaisberg (2010) que os jovens são colocados como agentes de escolha e se tornam mais suscetíveis a vivências emocionais difíceis de tornar-se adulto.

Constituindo não um momento de passagem, mas sim um percurso, as transições para a vida adulta tornam-se um espaço original para a produção e a reprodução de práticas e representações específicas, um espaço de reconhecimento de identidade. Desta forma, é observado por uma condição multidimensional, de modo a conceber a relação entre vários campos (educação, família, trabalho, lazeres), e longitudinal, visto que as transições para a vida adulta constituem, cada vez mais, percursos prolongados, em vez de passagens imediatas (Guerreiro; Abrantes, 2005).

Embora a transição seja um percurso variado e singular, é percebido que o jovem ainda no período de adolescência geralmente cria expectativas e fantasias quanto a vida adulta, não implicadas nos compromissos e responsabilidades, mas diretamente sobre sua independência. E no processo de tornar-se adultos muitas expectativas e fantasias são expandidas ou até mesmo anuladas, muito depende do seu contexto social.

Considerando o adolescente um ser criativo que tende a realização das próprias potencialidades, principalmente num ambiente facilitador, é interessante a tentativa do jovem na reapropriação de seu destino, quanto mais sentir-se vivo, real e capaz de uma escolha do próprio caminho configurada pela gestualidade espontânea e transformadora do próprio mundo (Barreto; Aiello-Vaisberg, 2010)

A transição para a vida adulta envolve um processo fortemente social, mas também do próprio indivíduo em enxergar que a passagem de adolescência para a vida adulta requer identificar e ressignificar as suas obrigações e autonomia, sendo o indivíduo o responsável de suas decisões diante do meio de vida e da expectativa sobre ela.

As mudanças nos parâmetros dentro dos quais se faz a transição da juventude para a vida adulta e as mudanças nas relações familiares, com a conciliação entre dependência e autonomia dentro delas – deve ser pensado dentro de um contexto sociocultural mais amplo (Borges; Magalhães, 2009).

2.2. ASPECTOS DA FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA E SUA RELAÇÃO COM O INDIVÍDUO

O processo de desenvolvimento da flexibilidade psicológica perpassa diversos âmbitos e requer se relacionar com suas experiências privadas (o que ocorre dentro da pele: pensamentos, emoções, sensações) de maneira aberta e flexível, de forma que estas não regulam o seu comportamento, possibilitando que o indivíduo possa escolher suas ações conforme o que é importante para ele (Santos *et al.*, 2015).

Observar este fenômeno requer incorporar a compreensão dos valores na Terapia de Aceitação e Compromisso, assim, alinhando-se com a concepção de valores apresentados pela ACT: os valores dos indivíduos são incontestáveis e não sujeitos a mudanças, independentemente de ser uma avaliação crítica ou não. Eles

representam o ponto de partida para a edificação de seu curso de vida, ou seja, de seus alvos e a ACT não deve ter nenhum papel nessa construção a não ser o de ajudar a pessoa a identificar e descrever de maneira mais clara quais seriam esses valores (Hayes, 2004).

Além dos valores que é um processo psicológico base para a mudança, outros cinco processos são relevantes, são eles: aceitação, defusão cognitiva, estar presente, eu como contexto e ações comprometidas (Twohig, 2012).

O processo de aceitação permite que o indivíduo engaje com comprometimento nas experiências com uma atitude de curiosidade para aprender com elas e dar espaço para seu acontecimento, ou seja, se colocar nas situações enquanto elas ocorrem, estando atento ao processo (Hayes, 2021).

A defusão tem como objetivo criar contextos para experiências em que as funções diretas e indiretas dos estímulos sejam evidentes, através de exercícios e metáforas, de maneira a distanciar o indivíduo dos conteúdos encobertos tais como pensamentos, sentimentos, sensações corporais (Saban, 2015).

A aceitação e a defusão acontecem a partir do contato com o momento presente, processo essencial para que a terapia de aceitação e compromisso possa ser utilizada na vida da pessoa. Estar presente, se permitindo vivenciar, torna o indivíduo mais sensível, contingências vigentes, promove mais discriminações e torna-o mais hábil para comportamentos de forma eficiente, partindo sempre da presença no evento que está acontecendo.

O eu como contexto está dentro do hexágono que explica didaticamente os processos da ACT e funciona como a perspectiva de conceber a si mesmo como observador dos eventos, compreendendo todo o cenário a partir de um contexto. Esta perspectiva pode ser exemplificada através da metáfora do tabuleiro de xadrez, no qual o indivíduo não se coloca como uma peça, mas como o próprio tabuleiro que observa as interações acontecerem (Saban, 2015).

Assim, na ACT, ação de compromisso é uma ação baseada em valores que ocorre em um momento particular no tempo e que está deliberadamente ligada à criação de um padrão de ação que serve ao valor. Manter um compromisso significa comportar-se, momento a momento, de modo consistente com os valores como parte de um padrão de ação ampliado e em constante expansão (Hayes, 2021, p. 453).

O compromisso, para a ACT faz parte da expressão, ou seja, exteriorização dos valores da pessoa. O objetivo da ação comprometida é criar e manter mudanças comportamentais a serviço dos valores da pessoa. Ação com compromisso (outra forma de nomear esse processo) permite acesso aos eventos encobertos, normalmente eventos desagradáveis já vivenciados.

A partir da proposta da ACT através dos seis processos descritos possibilita o desenvolvimento da flexibilidade psicológica para lidar com as experiências de vida do indivíduo sem, necessariamente, fugir do papel o qual possui em sua própria vida, especialmente, em eventos que geram desejo de fuga e esquiva. Não obstante o desenvolvimento desta habilidade emocional se conecta com o estar presente e a ação comprometida e pode ser aplicada no contexto de vida da pessoa independente da área da vida.

O eu como contexto e ação comprometida, no tocante do “adulterar”, compete a se colocar em ação diante dos processos de vivenciar a transição entre adolescência e a vida adulta e enxergar esse processo de maneira consciente a fim de lidar, ou seja, utilizar como mecanismo de enfrentamento para vivenciar as problemáticas psicossociais já apresentadas para adentrar a vida adulta.

3. CONCLUSÃO

Portanto, essa pesquisa permitiu refletir que essa realidade de transição acarreta impactos emocionais em consequência do processo de adulterar. Por não possuir um marco específico, mas contextual, de modo que a terapia de aceitação e compromisso por meio da flexibilidade psicológica pode contribuir como facilitadora do processo de compreensão de suas prioridades, e da importância dos seus valores pautados na busca por concentrar-se no momento presente. Evidenciando que a ACT não anula o medo e outros processos emocionais durante essa mudança, mas permite associar a aceitação e ressignificação dessas questões durante o processo de transição.

O medo, enquanto emoção e a transição para a vida adulta são inerentes ao desenvolvimento humano, está presente. No entanto, a sociedade contemporânea exige habilidades que o adolescente se defronta com o acréscimo de responsabilidades que exigem autonomia e o desenvolvimento da flexibilidade psicológica auxilia neste percurso evolutivo. A fim de tornar a pessoa mais consciente

de seus atos, responsabilidades e acolhimento das suas emoções e pensamentos, com a visão de que os eventos experienciados não precisam ser considerados bons ou ruins, mas necessários para a construção de uma vida consciente e saudável.

REFERÊNCIAS

BARRETO, M.; AIELLO-VAISBERG, T. O tornar-se adulto no imaginário coletivo de adolescentes interioranos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Belo Horizonte, v. 2, pág. 310-329, 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682010000200006&lng=pt&nrm=iso . Acesso em: 20 out. 2023.

BORGES, C.; MAGALHÃES, A. Transição para a vida adulta: autonomia e dependência na família. **Psico**, [S. l.], v. 1, 2009. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistapsico/article/view/3993> . Acesso em: 22 nov. 2023.

BOUTINET, J. P. **A imaturidade da vida adulta**. Porto: Rés, 2000.

GUERREIRO, M.; ABRANTES, P. Como tornar-se adulto: processos de transição na modernidade avançada. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, v. 58, jun. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-69092005000200008> . Acesso em: 20 out. 2023.

HAYES, S. *et al.* **Terapia de acessibilidade e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

HAYES, S. *et al.* Ciência comportamental contextual: Criando uma ciência mais adequada ao desafio da condição humana. **Revista de Ciências Comportamentais Contextuais**, v. 1-16, 2012.

HAYES, S. **Mindfulness e aceitação: Expandindo a tradição cognitivo-comportamental**. Nova York: The Guilford Press, 2004.

PAPALIA, D. *et al.* **Desenvolvimento humano**. Artmed editora, 2021.

SABAN, M. **Introdução à facilidade e compromisso**. São Paulo: Editora Artesã, 2015.

SANTOS, P. *et al.* **Terapias comportamentais de terceira geração: Guia para profissionais**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

SCHOEN, T.; VITALLE, M. Tenho medo de quê? **Revista Paulista de Pediatria**, [SL], v. 1, pág. 72-78, 2012. FapUNIFESP. <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-05822012000100011> .

SKINNER, B. **Questões recentes de análise comportamental**. Campinas: Papyrus, 1995.

SOUSA, F. C. O que é “ser adulto”: as práticas e representações sociais sobre o que é “ser adulto” na sociedade portuguesa. **Revista Moçambros**: acolhendo a alfabetização nos países de língua portuguesa, São Paulo, ano 1, n. 2, 2007.

TWOHIG, M. P. **Terapia de Aceitação e Compromisso. Prática Cognitiva e Comportamental**, [SL], v. 4, pág. 499-507, nov. 2012. Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.04.003> .