

A TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO NO MANEJO DO LUTO

ALBUQUERQUE, Thállyta
HEINDRICKSON, Ana Cristina
LINHARES, Yana

CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS APLICADAS



XXIII ECCI

ENCONTRO
CIENTÍFICO CULTURAL
INTERINSTITUCIONAL

sisprime
cooperativa de crédito

INTRODUÇÃO

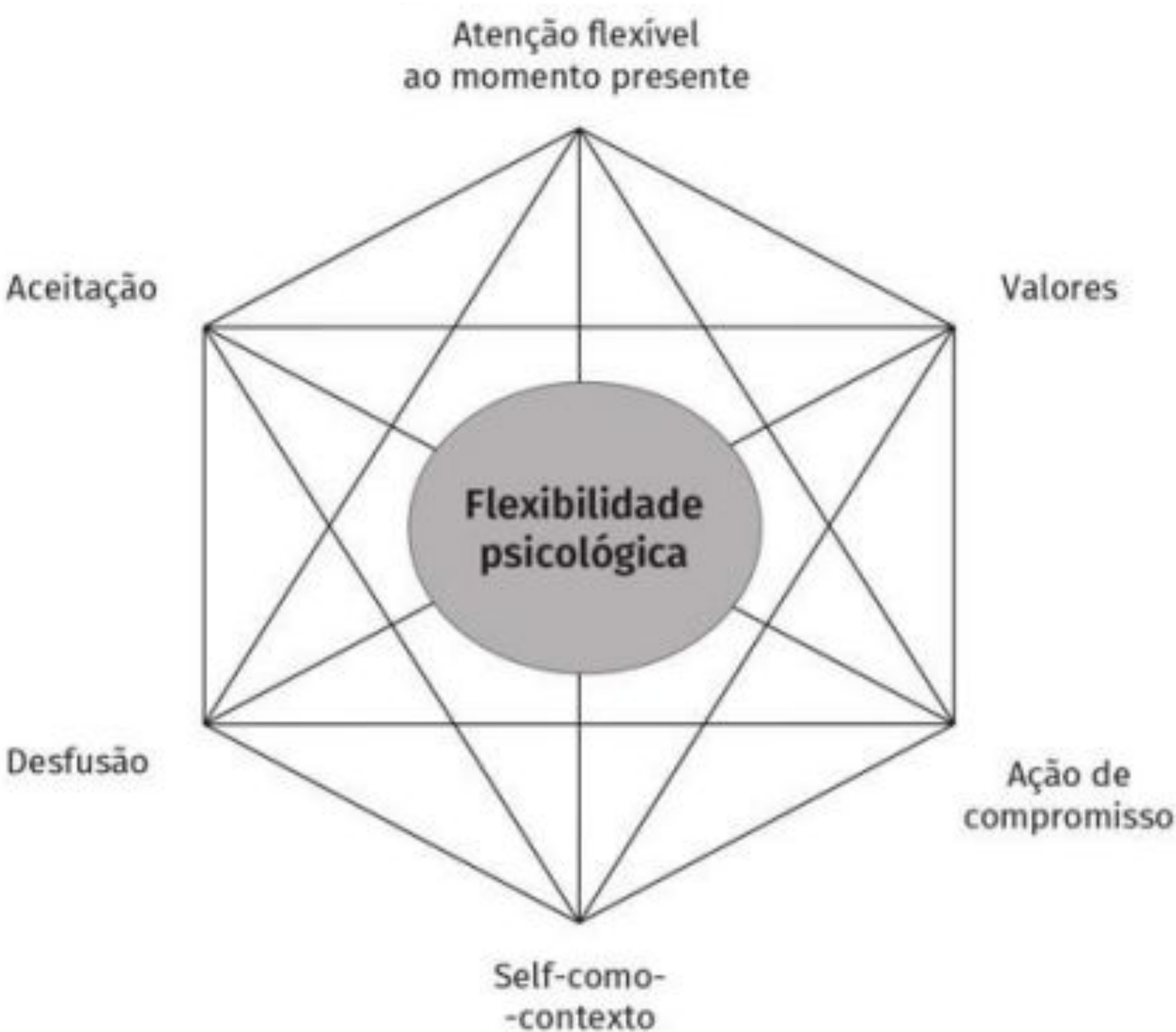
O presente trabalho tem como objetivo apresentar a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), abordagem da terceira onda das terapias comportamentais, desenvolvida por Steven Hayes (1999), como um recurso eficaz no manejo do luto. A ACT propõe a flexibilidade psicológica como um modelo central de mudança, orientando o indivíduo a viver de forma mais plena e significativa, mesmo diante da dor. Assim, esta proposta explana como a ACT pode favorecer o enfrentamento saudável do luto.

DESENVOLVIMENTO

De acordo com Hoshino (2006), o luto é um processo natural e esperado diante da morte, sendo uma causa significativa de sofrimento emocional, pois implica na perda de algo ou alguém em contextos de vida e nos ambientes onde se estabeleceram vínculos afetivos. Ao confrontar a morte, o indivíduo que não está preparado para lidar com perdas é tomado por sentimentos e emoções intensas, que o conduzem à fuga e à negação de sua própria finitude e da finitude das pessoas que ama, como uma forma de autoproteção contra essa realidade inevitável (KOVACS, 2005).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) fundamenta-se em seis processos centrais: aceitação, defusão cognitiva, contato com o momento presente, self como contexto, definição de valores e ação comprometida. Esses processos visam promover a flexibilidade psicológica, permitindo que o indivíduo lide de maneira mais adaptativa com experiências internas difíceis (HAYES et al., 2006).

Figura 1 - Hexágono de Flexibilidade Psicológica



Fonte: HAYES, 2021.

A Flexibilidade Psicológica é definida como a escolha de mudar ou persistir com classes de comportamentos funcionais quando isso serve a fins valiosos (HAYES et al., 2006). A ACT propõe uma mudança na forma como nos relacionamos com o sofrimento gerado por pensamentos, sentimentos, sensações e memórias consideradas negativas. Ao invés de buscar controlar ou evitar essas experiências, a ACT convida à observação e aceitação delas, promovendo um contato mais direto com os próprios eventos internos. Isso permite que o indivíduo liberte-se da luta contra a dor e engaje-se em ações compatíveis com seus valores, favorecendo uma vida mais significativa mesmo em contextos de sofrimento, como o luto (SABAN, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, a ACT constitui-se como uma importante ferramenta que auxilia no atendimento a clientes enlutados e os possibilita desenvolver repertórios clínicos de flexibilidade psicológica, sendo umas das fundamentais, a aceitação, isto é, ter uma atitude de não se esquivar ou fugir das situações aversivas mantendo-se no momento presente (SABAN, 2008). A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), demonstrou ser uma proposta terapêutica em que demandas como o luto podem ser trabalhadas, cujos objetivos de desenvolver repertórios comportamentais de flexibilidade psicológica auxiliam os pacientes a lidar com as tentativas de controlar pensamentos, sentimentos e emoções desagradáveis que lhe causavam sofrimento de uma forma menos aversiva, mantendo-se mais consciente e em contato com seu momento presente (SABAN, 2015).

REFERÊNCIAS

HAYES, S. C., LUOMA, J. B., , F. W., Masuda, A., & Lillis, J. **Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes**. Behaviour Research and Therapy. 2006.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. **Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change**. New York: Guilford Press, 1999.

HOSHINO, K. **A perspectiva biológica do luto**. In: Hélio José Guilhardi; Noreen Campbell de Aguirre. (Org.) Sobre Comportamento e Cognição. 2006.

KOVACS, M. J. **Educação para a morte**. Psicologia: ciência e profissão, 2005.

SABAN, M. T. **Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso**. Belo Horizonte: Artesã. 2015.

SABAN, M. T. **Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)**. (Trabalho de conclusão de curso). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC, SP, Brasil. 2008.