

## Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e vulnerabilidade na adolescência: ampliando os repertórios terapêuticos em aceitação, valores e *self* como contexto

Fernanda de Azevedo Lima<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Doutora e Mestra em Psicologia Clínica, Universidade Católica de Pernambuco - fernanda.lima@unicap.br

Anais do Congresso de Psicologia da UNIBRA (Resumos)

### RESUMO

A Terapia de Aceitação e Compromisso, ACT, é uma psicoterapia que faz parte das terapias comportamentais de terceira onda. A partir de um estudo bibliográfico, constatou-se que, para a ACT, a esquiva experiencial são as tentativas, que a maioria das pessoas faz, para evitar entrar em contato com experiências internas, aversivas ou não, e é um processo de inflexibilidade psicológica, uma vez que nela se gasta energia com a evitação e não com ações valorosas, que possibilitam uma vida mais significativa. Na adolescência há uma maior necessidade em pertencer e de se identificar aos grupos de pares. Porém, quando este sujeito não consegue construir esta rede de apoio, ele pode querer se esquivar da sensação de desamparo, através do uso de substâncias, por exemplo. Diante disso, é importante instalar a desesperança criativa. Ou seja, fazer o adolescente perceber, de forma empática, colaborativa e também através de metáforas – a fim de minimizar as racionalizações – o insucesso, a ineficácia e os custos da esquiva experiencial. Isso será um crescente para a Aceitação, que é uma postura, a qual um indivíduo se expõe às experiências encobertas difíceis, sem defesas, em prol dos seus valores. Ou seja, da pessoa que ele quer ser. Percebe-se, então, que Aceitação é manter-se em atividades valorosas, mesmo na presença de eventos privados que incomodam, a partir do compromisso, consigo próprio, em praticar ações significativas. Também é importante este adolescente não ver o seu *self*, “sou sozinho”, por exemplo, como um conceito, imutável, mas como um processo, que é fluido. É relevante, ainda, que ele consiga perceber como é se observar vendo mais quem ele é, que ele consiga notar a variação do seu “eu” em diferentes contextos, porque ele é a parte que observa. O acréscimo deste operante de discriminação verbal contribuirá para o desenvolvimento da flexibilidade psicológica.

**Palavras-Chaves:** Terapia de Aceitação e Compromisso; Adolescência; Flexibilidade Psicológica.

## Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Vulnerability in Adolescence: Expanding Therapeutic Repertoires in Acceptance, Values, and the Self as a Context

### ABSTRACT

Acceptance and Commitment Therapy, ACT, is a form of psychotherapy that belongs to the third-wave behavioral therapies. Based on a literature review, it has been found that, in ACT, experiential avoidance refers to the attempts—commonly made by most people—to avoid contact with internal experiences, whether aversive or not. This is considered a process of psychological inflexibility, as it involves expending energy on avoidance rather than on value-based actions that enable a more meaningful life. During adolescence, there is a heightened need to belong and to identify with peer groups. However, when an individual is unable to build this support network, they may try to avoid the feeling of helplessness, for example, through substance use. In light of this, it is important to introduce the concept of creative hopelessness—that is, helping the adolescent realize, in an empathetic and collaborative way, and also through metaphors (in order to minimize rationalizations), the failure, ineffectiveness, and costs of experiential avoidance. This contributes to Acceptance, which is a stance in which an individual allows themselves to be open to difficult internal experiences, without defense, in service of their values—in other words, in service of the person they want to be. Acceptance involves remaining engaged in value-driven activities, even in the presence of uncomfortable private events, through a commitment to oneself to engage in meaningful actions. It is also important that the adolescent does not view their self “I am alone”, for example, as a fixed concept, but rather as a process that is fluid. Additionally, it is essential that they become aware of what it is like to observe themselves and to recognize how their sense of “self” varies across different contexts—because they are the one who observes. The development of this verbal discrimination operant will contribute to the cultivation of psychological flexibility.

**Keywords:** Acceptance and Commitment Therapy; Adolescence; Psychological Flexibility.