

“A Saúde Mental e a Terapia da Aceitação e Compromisso”

A relação entre os nossos pensamentos, emoções e comportamentos é bidirecional. Estados emocionais difíceis podem levar-nos a comportamentos que prejudicam o nosso bem-estar, tais como: comer compulsivamente como resposta à ansiedade, evitar atividades pela forma como isso nos faz sentir ou pensar de forma excessiva em algo negativo. Por outro lado, a forma como lidamos com esses pensamentos e emoções influencia diretamente a qualidade da nossa saúde mental.

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é uma abordagem baseada em evidência que promove flexibilidade psicológica, ajudando as pessoas a relacionarem-se de forma diferente com pensamentos e emoções difíceis e a avançarem com ações alinhadas com os seus valores, mesmo quando o desconforto está presente. A ACT É uma forma de psicoterapia experiencial, comportamental e cognitiva, baseada na teoria dos sinais relacionais da linguagem e na cognição humana, e representa uma perspetiva sobre a psicopatologia que enfatiza o papel do evitamento experiencial, da fusão cognitiva, da ausência ou enfraquecimento dos valores e da rigidez e ineficácia comportamental resultantes.

Em que consiste a ACT?

Em vez de tentar eliminar ou controlar pensamentos negativos, ansiedade, tristeza ou autocrítica, a ACT ensina a aceitar estas experiências internas com maior flexibilidade, sem lutar contra elas e sem as desvalorizar. Ao mesmo tempo, ajuda a clarificar os valores pessoais (o que realmente importa nas diversas áreas da nossa vida, tais como a saúde, as relações, a nível profissional e a nível pessoal, parentalidade, entre outros) e a comprometer-se com ações concretas alinhadas com esses valores. Os valores funcionam como um norte ou uma bússola interna. Quando sabemos claramente o que é importante para nós, torna-se mais fácil: criar uma distância saudável em relação aos pensamentos e sentimentos, focando-nos no que realmente importa na nossa vida, reduzindo o poder das emoções sobre as nossas escolhas. Por exemplo: quando estamos tristes, o impulso automático é isolar-nos. No entanto, se o nosso valor é ‘ligação’ ou ‘bem-estar’, podemos escolher contactar alguém, sair de casa ou fazer uma atividade prazerosa, mesmo sentindo tristeza. Aceitamos a emoção, mas não deixamos que ela controle as nossas ações.

O Hexágono da Flexibilidade Psicológica corresponde a um sistema coerente de seis processos sendo estes o contacto com o presente, a aceitação, a defusão, o eu como observador, a clareza de valores e ação comprometida. Os primeiros três componentes permitem reduzir o impacto do sofrimento psicológico e os restantes dão direção e sentido à vida. O contacto com o momento presente traz consciência ao que está a acontecer. A aceitação permite que a experiência interna esteja presente, reduzindo o evitamento. A defusão ensina a ver os pensamentos como simples pensamentos, e não como factos ou verdades absolutas. Vamos ver um exemplo: Sentir ansiedade antes de falar para um público numa apresentação ou numa reunião. Coração acelerado, mãos a tremer e respiração curta,

respiração lenta e profunda Em vez de te perderes na mente, trazes gentilmente a atenção para o aqui e agora. Foca-te no corpo: sente os pés no chão, a cadeira ou o som da tua própria respiração. Podes até fazer uma respiração, apenas observando-a, sem tentar controlá-la. Abres espaço para a ansiedade estar presente, em vez de lutares contra ela. Dizes a ti próprio algo como: “Está bem, isto é ansiedade. É desconfortável, mas não é perigoso.” Observas os pensamentos como pensamentos, e não como factos. Isto cria espaço para escolheres agir de acordo com o teu valor: “Quero dar o meu melhor nesta apresentação porque valorizo partilhar o meu conhecimento, crescer profissionalmente ou ajudar a equipa.” O sofrimento pode continuar a existir (porque faz parte da vida), mas o impacto vai diminuindo e tende a perder intensidade. É a capacidade de observar os teus próprios pensamentos, emoções, sensações e experiências, sem te fundires com eles. Em vez de dizeres “Eu sou ansioso”, “Eu sou um falhado” ou “Eu sou incompetente”, passas a ter uma parte de ti que observa tudo isso como algo que acontece, mas não te define. A clareza de valores representa a direção que queremos dar à nossa vida. Por fim, a ação comprometida consiste em agir de forma intencional e persistente na direção dos nossos valores, mesmo na presença de desconforto.

Benefícios principais para a saúde mental:

- Aumenta a flexibilidade psicológica, ou seja, a capacidade de estar presente e agir de forma adaptativa mesmo quando a mente está agitada;
- Reduz o impacto de pensamentos ruminativos e autocríticas;
- É especialmente eficaz em casos de depressão, ansiedade e na gestão de stress;
- Ajuda a construir uma relação mais compassiva e menos conflituosa com a própria mente e com o corpo.

A ACT permite aceitar emoções difíceis (tristeza, stress, tédio) e mudar a relação que temos com essas emoções, sem precisar de as substituir por comportamentos ou pensamentos desajustados que a “longo prazo” comprometem o funcionamento. Um dos princípios chave desta terapia é aprender a observar os pensamentos em vez de os aceitar como uma verdade absoluta. É o contato com o momento presente, ter a noção dos valores e tratarmo-nos com compaixão e respeito. Esta forma de ajuste às nossas emoções, pensamentos e comportamentos permite uma ação comprometida, ou seja, permite que as pessoas coloquem em prática as mudanças desejadas nas suas vidas, mesmo diante das dificuldades e do sofrimento.

Francisca Fernandes, Psicóloga do Gabinete de Psicologia do Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA).