DIFERENÇAS ENTRE VALORES DO SENSO COMUM E A FUNÇÃO DOS VALORES NA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO ¹

Anna Macacchero Detoni²

Anna Sophia Poncinelli Garcia Rodrigues³

Camila de Souza Lopes⁴

Isadora Vilela de Arruda⁵

Lucas de Paula Pereira Freitas⁶

Luísa de Souza Campos⁷

Maria Eduarda Morraine Almeida dos Santos⁸

Thais Cristina Pereira Ferraz⁹

RESUMO:

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) destaca os valores como elementos fundamentais para a promoção de flexibilidade psicológica e ações alinhadas a uma vida significativa. Este estudo explora as diferenças entre os valores do senso comum, frequentemente associados a princípios éticos e normas sociais, e os valores definidos pela ACT. Por meio de uma revisão narrativa da literatura, o trabalho teve como objetivo principal analisar essas distinções. Além disso, investigou instrumentos de identificação e avaliação de valores utilizados pela ACT. Os resultados indicam que o trabalho com valores na ACT, considerando sua função em termos de governança verbal e ampliação do repertório de escolha, desempenham um papel essencial no engajamento em comportamentos consistentes e significativos. Por sua vez, o uso de instrumentos padronizados apresenta desafios que demandam adequação às especificidades de cada cliente. Conclui-se que a compreensão aprofundada dessas diferenças contribui para o aprimoramento das práticas clínicas, fortalecendo

¹ Artigo do Grupo de Estudos do Centro Universitário Academia – UniAcademia (Edital N°04/2024) intitulado “Grupos de Estudos em Terapias Comportamentais Contextuais - GETC”. Linha de Pesquisa: 11.11 Práticas Clínicas.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: annamacdet@gmail.com.

³ Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: annasponcinelli@gmail.com.

⁴ Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: camilaslopes98@gmail.com.

⁵ Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: isa.vilelaa@gmail.com.

⁶ Especialista em Gênero e Sexualidade pela Faculdade Ipemig e egresso do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: lucasppfreitas2013@gmail.com.

⁷ Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: luisadesouzacampos17@gmail.com.

⁸ Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: mariamorraine.academico@gmail.com.

⁹ Mestra em Ciências em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: thaisferraz@uniacademia.edu.br.

intervenções baseadas em evidências e promovendo mudanças comportamentais duradouras.

Palavras-chave: Terapia de Aceitação e Compromisso. Cultura. Valores. Instrumentos Padronizados.

DIFFERENCES BETWEEN COMMON SENSE VALUES AND THE FUNCTION OF VALUES IN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

ABSTRACT:

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) highlights values as fundamental elements for promoting psychological flexibility and actions aligned with a meaningful life. This study explores the differences between common sense values, often associated with ethical principles and social norms, and the values defined by ACT. Through a narrative review of the literature, the main objective of the work was to analyze these distinctions. Furthermore, it investigated instruments for identifying and evaluating values used by ACT. The results indicate that working with values in ACT, considering its function in terms of verbal governance and expanding the repertoire of choice, plays an essential role in engaging in consistent and meaningful behaviors. In turn, the use of standardized instruments presents challenges that require adaptation to the specificities of each client. It is concluded that an in-depth understanding of these differences contributes to improving clinical practices, strengthening evidence-based interventions and promoting lasting behavioral changes.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy. Culture. Values. Standardized Instruments.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), os valores podem ser definidos como:

Consequências livremente escolhidas e verbalmente construídas de padrões de atividade contínuos, dinâmicos e em evolução que estabelecem reforçadores predominantes para essa atividade que são intrínsecos ao engajamento no próprio padrão comportamental valorizado (Wilson; DuFrene, 2009, p. 66 apud Hayes; Strosahl; Wilson, 2021, p.143).

A compreensão e aplicação de valores têm sido amplamente discutidas em diferentes contextos, incluindo a ética, a moral e as normas sociais, bem como no campo das intervenções terapêuticas. No senso comum, valores são frequentemente associados a princípios universais ou normas culturais que guiam comportamentos socialmente aceitáveis. Contudo, ACT oferece uma perspectiva distinta ao redefinir os valores como elementos centrais para a promoção de flexibilidade psicológica e ações

alinhadas a uma vida significativa, mesmo diante de adversidades (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). Hayes, Strosahl e Wilson (2021) destacam o uso dos valores como um dos mais significativos da linguagem humana, destacando sua governança verbal.

Esse estudo parte da formulação do problema de como os valores do senso comum diferem dos valores na ACT em termos de sua definição e função. Enquanto no senso comum os valores frequentemente assumem um caráter abstrato e normativo, na ACT eles são descritos como qualidades de ação (Ferreira *et al.* 2020) em determinado momento. Segundo Assaz (2021, p.182), “[...] uma vez que valores estão relacionados ao modo de agir, eles estão sob maior controle do indivíduo e não têm um fim em si, podendo transformar a função reforçadora de suas ações congruentes com eles e constituindo uma fonte de motivação sustentável ao longo de grandes períodos de tempos e em diversos contextos”.

O objetivo principal deste trabalho é analisar essas diferenças conceituais e funcionais, evidenciando como a ACT utiliza os valores para criar mudanças comportamentais mais duradouras. Para tanto, por meio de uma revisão narrativa da literatura, busca-se explorar como os valores são tradicionalmente entendidos fora do contexto terapêutico e a conceituação de valores na ACT. Além disso, é apresentado os principais instrumentos padronizados de identificação de valores, destacando sua importância para a prática terapêutica.

2 VALORES NO SENSO COMUM E NA ACT

No nível da cultura, comportamento emerge na interação do sujeito no meio social, sendo modificado pelas consequências dessa interação (Todorov, 2007). O sujeito que se comporta, age no contexto, e nesse processo, interage consigo mesmo (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). Isso desafia a noção de que a interação possui uma existência autônoma e de que, a natureza, humana ou não, é algo estático. A relação entre o sujeito e o contexto não é fixa, nem se resume a variação e seleção do comportamento, tampouco a uma simples dependência entre estímulo antecedente e resposta. Cada interação modifica tanto o meio social quanto o sujeito (Micheletto; Sérgio, 1993; Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Para Skinner (1953, 2014), os sujeitos se comportam na cultura pelo entrelaçamento de contingências sociais. Tais comportamentos podem ser públicos, ou seja, observável, como ações visíveis, específicos no contexto entre dois ou mais

sujeitos; ou podem ser privados, acessíveis apenas ao próprio sujeito, como pensamentos, sentimentos e sensações que experimenta ao interagir consigo mesmo e no meio social. Ambos os comportamentos variam e são selecionados pela cultura (Hayes, 1984). Ela surge do comportamento social. Este tipo de comportamento é um operante que estabelece a interação entre dois ou mais sujeitos, que agem de forma recíproca por um contexto compartilhado de estímulos (Skinner, 1953, 2014).

Conforme Melo *et al.* (2012), as ações do sujeito na cultura são reforçadas para maior adaptação ao meio social. Dessa forma, tanto o sujeito quanto a cultura evitam consequências aversivas, como por exemplo a sua deterioração. Assim, o sujeito que se comporta socialmente pode agir para aumentar as chances de sua preservação como um ser social. Ele assegura sua sobrevivência por meio das interações estabelecidas em grupo. Essas relações permitem o acesso a recursos e proteção, essenciais para sua adaptação e bem-estar social (Melo *et al.* 2012).

O bem-estar social pode ser observado como a variação e seleção da resposta após a apresentação padrões discriminados de reforço no meio social que sinalizam sobre a possibilidade do sujeito ser reconhecido e compreendido por um grupo social ou cultural (Melo *et al.* 2012). O histórico de consequências compartilhados entre seres humanos na cultura é o contexto que fornece a capacidade da comunicação (Skinner, 1953, 1957; 2014).

Estímulos discriminativos podem ser estímulos verbais que dão sentido a comunicação entre sujeitos na cultura. Os seres humanos aprendem a discriminar letras, sílabas, palavras e frases porque em uma ocasião passada foram reforçadas no seu meio social (Bertolotti, De-Rose, 2014). Matos (2001) destaca que as regras são estímulos discriminativos que exercem influência indireta. Isso é,

[...] o comportamento estabelecido por regras é mantido, em parte, por suas consequências imediatas, ou quando o comportamento estabelecido por suas consequências imediatas é mantido, em parte, por auto regras, pode-se dizer que, nestes casos, o comportamento é controlado pela interação. (Albuquerque, Paracampo, 2010, p. 254).

Portanto, o sujeito inserido na cultura aprende pela interação de práticas culturais alinhadas a costumes. Isto é, “[...] a cultura pode ser entendida como os costumes de um grupo de indivíduos, e costumes ou práticas culturais são”, [...] “comportamentos de indivíduos em grupo” (Melo *et al.* 2012, p. 170). Neste caso, o comportamento do sujeito pode ser controlado pela regra que sinaliza a consequência aversiva de não seguir costumes sociais. A regra, nesse sentido, é um estímulo verbal

que antecede a consequência aversiva que em termos culturais, influenciam normas, valores e tradições. É menos dependente do reforço e mais orientado a evitar punição (Matos, 2001). As regras poderiam agir como premissa para a escolha neste processo, tanto pelo reforço para que a cultura viva, quanto pelo que mantém a prevalência de reforçadores para o sujeito.

2.1 DESCRIÇÃO TEÓRICO-CONCEITUAL

A linguagem surgiu a partir da cooperação entre os seres humanos por meio da capacidade de solicitar recursos usando estímulos verbais. Esse processo deu origem a uma comunidade verbal receptiva, que reforça o sujeito a manter coerência em seus diálogos, favorecendo a capacidade dos seres humanos em colocar relações verbais em redes (Bertolotti; De-Rose, 2014).

A flexibilidade das habilidades relacionais nos seres humanos nos permite ir além das relações não arbitrárias que existem no mundo físico, mas fazemos isso tão perfeitamente que o próprio mundo se torna completamente enredado em nossas ações verbais simbólicas (Luoma; Hayes; Walser, 2022, p.30).

Ao passo que as habilidades relacionais se fortalecem, são criadas vastas redes relacionais e passamos a viver a partir das funções adquiridas verbalmente, ao invés de funções baseadas na experiência direta. Isso pode "[...] nos prender a modos de vida e relacionamentos culturais e socialmente derivados que não são escolhidos e nem sempre são viáveis" (Luoma; Hayes; Walser, 2022, p. 30)

Essas respostas aprendidas verbalmente podem ser resultadas de valores, que: "remete para a ideia daquilo que vale (ou de merecimento), de robustez, força e poder de um objeto (bem) que se impõe primordialmente à consciência do sujeito" (Pedro, 2014, p. 488). De acordo com Pedro (2014), o conceito de valores está interligado com as noções do que é considerado "bom" e "mau". Os valores estão relacionados aos preceitos da moral e da ética, sendo que essa associação foi estabelecida ao longo dos séculos por uma proximidade histórica e cultural entre a esfera dos valores religiosos e a realidade social (Pedro, 2014).

A partir disso, alguns indivíduos podem estar presos a modos de vida e relacionamentos culturais e socialmente derivados a partir do que é colocado como valoroso moral e eticamente na sociedade, se distanciando do que seria valoroso no âmbito individual e contextual. Derivação se refere a associações arbitrárias do

conceito por meio de respostas relacionais, tais como: A é maior que B, B é maior que C, portanto, sem treino prévio, C é menor que A (Perez, *et al.* 2013).

De acordo com a visão da ACT, a linguagem é um aspecto positivo e negativo da humanidade, uma vez que alguns processos da linguagem humana tendem inserir pessoas em sofrimento psicológico, e somente aprendendo novas maneiras de se relacionar com eventos verbais, elas conseguem alcançar ganhos adaptativos (Luoma; Hayes; Walser, 2022). Uma das maneiras da ACT estabelecer esse equilíbrio é proporcionar uma maior flexibilidade psicológica. A construção da flexibilidade psicológica irá perpassar a identificação de valores pelo sujeito, valores são como:

[...] qualidades escolhidas do ser e do fazer que são representadas por padrões contínuos de comportamento. Em última análise, os valores são sobre viver de uma maneira escolhida e significativa; eles são como uma bússola que podemos usar para guiar nossas vidas. Os valores escolhidos livremente não devem ser avaliados, ao contrário, servem como o padrão por meio do qual outras coisas podem ser avaliadas (Luoma; Hayes; Walser, 2022, p. 37).

O conceito de valores na ACT não é similar ao conceito de valores comumente estabelecido pelo senso comum, apesar disso, alguns indivíduos em processo de psicoterapia podem estabelecer seus valores a partir do que foi culturalmente reforçado como valoroso. Os objetivos muitas vezes são definidos de forma automática ou baseados na análise de "razões" (como listas de prós e contras, seguidas da escolha do que parece "melhor"). Apesar de essa abordagem ser útil em diversas situações, grande parte dessas "razões" reflete processos psicológicos secundários (como buscar aprovação, evitar sofrimento ou provar estar certo), em vez de estarem conectadas a trajetórias de vida deliberadamente escolhidas (Luoma; Hayes; Walser, 2022).

Na ACT a promoção do comportamento de escolha, tem como objetivo não atrelar a seleção e variação de valores como necessidades externamente estabelecidas. Estar certo, evitar dor ou agradar outros são exemplos. Nesse sentido,

A ACT usa uma variedade de exercícios para ajudar os clientes a escolher as direções de vida valorizadas em vários domínios (p. ex., família, carreira, espiritualidade), ao mesmo tempo em que enfraquece os processos verbais que podem levar a escolhas baseadas em evitação experiencial, conformidade social e fusão cognitiva (Luoma; Hayes; Walser, 2022, p. 43).

Dessa forma, a ACT tenta direcionar a escolha de valores a partir de comportamentos que nos aproxima de uma vida mais rica e significativa, mesmo que

esses comportamentos não estejam de acordo com valores estabelecidos pela cultura e norma social. A ACT adota uma filosofia denominada contextualismo funcional para trabalhar com a noção de verdade, na qual ela é definida com base na vinculação aos valores privados e públicos escolhidos. Ou seja, a ACT não trabalha com um conceito de verdade universal, que seria a noção balizada pelos valores do senso comum, mas sim com o que faz sentido no contexto daquele sujeito (Luoma; Hayes; Walser, 2022).

O contextualismo funcional permite que os terapeutas da ACT trabalhem para que clientes comecem discussões sobre as suas histórias particulares independente se são certas ou erradas, ou se suas visões do mundo são precisas ou imprecisas, não foquem nessas motivações a fim de determinar seus comportamentos e pensamentos, mas sim se determinada maneira comportar está de acordo com elementos que alteram a frequência das respostas no meio social (Luoma; Hayes; Walser, 2022).

A ACT se utiliza de exercícios para ajudar os clientes a escolherem as direções de vida valorizadas em vários domínios (p. ex., família, carreira, espiritualidade), ao passo que tem o objetivo de enfraquecer os processos verbais que podem levar a escolhas baseadas em evitação experiencial, conformidade social e fusão cognitiva (Luoma; Hayes; Walser, 2022).

2.2 FUNÇÃO DOS VALORES NA ACT

O termo "valores" é amplamente utilizado para descrever normas e formas de agir por meio de costumes sociais relacionados a moral e a ética. Contudo, na perspectiva analítico-comportamental, valores são entendidos como padrões verbais que orientam escolhas e ações por forte influência do meio social. Ele é o contexto para que estímulos discriminativos sejam relacionados a padrões de resposta. Os termos moral e ética podem ser observados no senso comum e na clínica da ACT. Ambas as formas de entendimento enfatizam a percepção de "valores" e o seu impacto na tomada de decisão.

Na ACT, tomar decisões significa ser influenciado pela resposta de escolher a partir do estímulo discriminativo. Existe um trabalho contínuo para que o sujeito descubra quais estímulos sinalizam a probabilidade de produção do reforço em sua vida. Esse processo está particularmente relacionado ao direcionamento aos valores, mesmo quando eles contradizem as regras aprendidas pelos costumes sociais. A

princípio, o termo “valores” de acordo com o Hebert e Wilson (2022) são consequências livremente escolhidas e construídas verbalmente e emergem de padrões contínuos, dinâmicos e em evolução de atividade, onde os reforçadores predominantes para essas ações são intrínsecos a própria vida do sujeito. É a implicação no padrão comportamental valorizado por relações verbais que organizam os estímulos discriminativos que preestabelece a escolha no contexto social.

Nesse sentido, o sujeito interage na cultura desde o seu nascimento, a partir da história de consequências. O sujeito percebe e atua no mundo, bem como na própria vida, baseando-se em tais comportamentos socialmente estabelecidos (Hunziker; Moreno, 2000). Por exemplo, no Brasil e em diversas regiões do mundo é dado o costume social em que a mulher é a mãe, a esposa e a doméstica que cuida da casa, ou seja, é considerado comum o pressuposto que uma mulher construa a sua família e tenha filhos (Albuquerque; Paracampo, 2010). O que pode ser discriminativo para pessoas que apresentam comportamentos reforçados por ideologias mais alinhadas a conservar regras sociais.

Apesar de imposições coletivamente construídas em relação às mulheres, ainda existem grandes preconceitos na contemporaneidade. Nesse parâmetro, uma mulher que destoa do padrão e escolhe ser solteira e não ter filhos, pode ser exposta a um contexto aversivo, como julgamentos, críticas, e isolamento, como se ela quebrasse a regra social (Abib, 2001). Existem valores que permeiam as relações em nível cultural e fornecem regras de como se comportar no mundo, prevalecendo estereótipos e maneiras consideradas éticas/morais que traduzem o que é ser “alguém” de valor. Como no exemplo citado, uma mulher de valor é casada e com filhos.

Desvincular-se dessas regras impostas pelos costumes sociais é um trabalho que representa questionar e contradizer o que é prerrequisito para a punição na cultura. É nesse cenário que os valores para a ACT contrapõem o que é socialmente constituído como valor, uma vez que a ACT visa analisar os significados, propósitos, escolhas e ações na vida que sejam direcionados para o que o sujeito considera valor e o que a cultura em que ele está em interação considera como valor (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). Ou seja, uma direção intencional conforme o que é importante para o sujeito privadamente, sendo uma qualidade de ação contínua, ao invés de normativas já estabelecidas como corretas pelo contexto público (Hebert; Wilson, 2022).

Nessa conjuntura, cabe ressaltar que para a ACT valores são as direções de vida que o sujeito escolhe com base na seleção e variação do comportamento privado e público. Em outras palavras, a expressão de valores são afirmações que apresentam função de operação motivadora, esses que podem mudar ao longo do tempo de acordo com o contexto de vida da pessoa e as suas necessidades (Hebert; Wilson, 2022).

Esse conceito ajuda o sujeito na ACT a construir uma direção de vida consistente, baseada em ações importantes, mesmo diante de conflitos, promovendo motivação e flexibilidade em vez de rigidez (Hebert; Wilson, 2022). Quando o sujeito apresenta comportamentos verbais pouco efetivos, marcados por sofrimento, esquiva de estímulos discriminativos, falta de propósito e desconexão aos eventos sociais, é indicado trabalhar a definição de valores e ações comprometidas (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Na clínica da ACT existem alguns mecanismos que podem ser utilizados pelo terapeuta para auxiliar o cliente a identificar quais são os seus valores, bem como as dificuldades que ele enfrenta para construir ações comprometidas com eles, como o Experiencial Dimensional Funcional do Hexaflex, a Matrix da Terapia de Aceitação e Compromisso, a atividade chamada "Na Mosca" e os cartões de valores (Hebert; Wilson, 2023). Vale ressaltar que para iniciar um trabalho com base nos valores, primeiramente, conhecer a demanda do sujeito e verificar, de acordo com as indicações especificadas para o trabalho com o protocolo de Valores da ACT, se é necessário iniciar um processo orientado aos Valores. Posteriormente a essa investigação o profissional pode aplicar um dos itens citados para identificar, junto do cliente, quais são os seus valores, os domínios e áreas que ele gostaria de se aproximar mais, as dificuldades para que isso aconteça e o que ele deseja afastar-se.

Como por exemplo, a Matrix da ACT propõe que o cliente escreva ao longo de quatro quadrantes quais são as suas experiências aversivas nas quais ele gostaria de se afastar, e quais são os valores e ações que seriam importantes para se aproximar. A partir dessa atividade é possível dialogar com o paciente sobre possíveis comportamentos correspondentes aos valores citados por ele, estabelecendo inicialmente pequenas metas comportamentais baseadas nesses valores a fim de construir novos repertórios enviesados pelo que o cliente valoriza e é importante para ele (Hebert; Wilson, 2023).

Esse processo é desafiador, pois o paciente pode entrar em contato com os custos que os comportamentos de esquiva ou da fuga estão exercendo na sua vida, ou seja, encara os prejuízos de alguns comportamentos, sendo um processo no qual é possível experienciar as dores de uma caminhada em direção aos valores. Porém, apesar dessa dificuldade que faz parte do processo, para a ACT é importante trabalhar os valores e pensar na funcionalidade dos comportamentos e ações comprometidas com estes, atentando-se também se o cliente não está vivendo de acordo com possíveis valores que, na verdade, o afastam de comportamentos flexíveis e potencializam a esquiva ou a fuga, desencadeando também sofrimento por não estar agindo de acordo com o que realmente deseja (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021)

Dito isso, os valores podem ser entendidos por meio do comportamento verbal que está sob a influência de variáveis discriminativas, motivacionais e contextuais. Isso quer dizer que ao expressar um valor o indivíduo pode estar sob essas variáveis e, em detrimento disso, apresentar a expressão dos valores de acordo com a seleção reforçadora ou punitiva (Assaz *et al.* 2017). Por esse motivo investiga-se quais elementos presente na história de consequências do sujeito estão relacionados aos costumes sociais predominantes em sua vida. Dessa forma, é possível trabalhar com o sujeito para ele mesmo perceber quais valores são condizentes com a sua vida e quais valores apenas são costumes sociais (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021)

Nesse contexto, é possível entender que os valores para a clínica da ACT, existem a partir de diversas variáveis que influenciam este processo, e por vezes, o cliente pode encontrar-se confuso sobre quais são os seus valores, e estar agindo de acordo com os eles, definidos pelo senso comum ou servindo como coerção (Assaz *et al.* 2017). Tal fato implicaria em ações possivelmente governadas por regras e dificuldades na tomada de decisões, estando sob controle do mundo exterior e direcionando a sua vida e as escolhas através do olhar e dos valores do mundo, exceto dele mesmo (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Portanto, o terapeuta ACT pode introduzir o assunto relacionado ao que o cliente valoriza logo no começo da terapia, geralmente com questionamentos como “Qual tipo de vida lhe daria uma sensação de integridade, profundidade e vitalidade”? Sendo assim, de acordo com as necessidades, demandas e conceitualização do caso de cada paciente, o terapeuta tende a dar continuidade no processo aprofundando nas intervenções direcionadas aos valores, com exercícios, técnicas e avaliações

objetivando auxiliar o paciente a entrar em contato com os verdadeiros valores, desenvolvendo também ações comprometidas com estes (Hebert; Wilson, 2023).

3 IDENTIFICAÇÃO E AVALIAÇÃO DE VALORES: USO DE INSTRUMENTOS

Como acima mencionado, há múltiplos instrumentos na ACT para o trabalho com valores. Um dos principais, o Questionário da Vida Valorizada (VLQ; Wilson; Groom, 2002 *apud* Wilson; Murrell, 2004) avalia dez áreas da vida que são frequentemente valorizadas pelas pessoas: (1) relações familiares (que não sejam casamento ou parentalidade); (2) casamento/casais/relações íntimas; (3) parentalidade; (4) amizades; (5) carreira/emprego; (6) educação; (7) recreação; (8) espiritualidade; (9) vida em comunidade; (10) autocuidados de saúde/físicos. Os clientes devem estimar, ainda, quão consistentemente eles têm vivido de acordo com aqueles valores na última semana. Os resultados do questionário são examinados para identificação das áreas nas quais os clientes experienciam constrição de sua liberdade de ação e conseqüente sofrimento, são então planejadas ações coerentes com os valores. São também identificados obstáculos à ação comprometida, os quais serão alvo dos procedimentos de dessensibilização sistemática e defusão cognitiva (Wilson; Murrell, 2004).

Considerando a relação entre valores e domínios de vida, segundo Reillya *et al.* (2019), o *Bull's-Eye Values Survey* (BEVS), desenvolvido por Lundgren, Luoma, Dahl, Strosahl e Melin (2012), avalia a obtenção de valores, bem como a persistência em ações valorizadas nos domínios de trabalho/educação, lazer, relacionamentos e crescimento pessoal/saúde. Nesse instrumento, para cada domínio, o cliente identifica seus valores pessoais específicos. Por um outro lado, a Escala de Vida Engajada (ELS), desenvolvida por Trompetter *et al.* (2013), avalia o processo de valoração sem fazer referência a domínios de vida específicos.

Além disso, em termos relação entre valores e objetivos, a Avaliação de Esforços Pessoais, também chamada de escala de Avaliação de Esforços, desenvolvida por Emmons (1986) visa assinalar os tipos característicos de objetivos que os clientes buscam atingir em seu comportamento diário. A *Valued Living Scale* (VLS), desenvolvida por Jensen, Vowles, Johnson e Gertz (2015), por sua vez, avalia a importância, a confiança e o sucesso que o cliente possui em atingir metas relacionadas à saúde e ao valor social. A VLS descreve oito metas gerais relacionadas

à saúde, à produtividade e a relações sociais, além de metas específicas que se enquadram dentro dessas metas gerais (Reillya *et al.* 2019).

Além disso, o Inventário de Valores de Dor Crônica (CPVI), desenvolvido por McCracken e Yang (2006), conta com doze itens que avaliam a importância autorrelatada do cliente face a seis domínios de valores: família, relações íntimas, amigos, trabalho, saúde e crescimento/aprendizado (Reillya *et al.* 2019).

Ainda, vale apontar para o Questionário de Valorização (VQ), uma medida de autorrelato de dez itens que avalia até que ponto o cliente vive consistentemente de acordo com os seus valores desenvolvida por Smout, Davies, Burns e Christie (2014). Nesse instrumento, em vez de classificar valores dentro de domínios específicos, os participantes respondem a itens em uma escala de 0 (nada verdadeiro) a 6 (completamente verdadeiro) que refletem o movimento que eles fizeram recentemente em direção a viver seus valores de acordo com duas subescalas: Progresso e Obstrução. A primeira avalia a mudança pessoal que uma pessoa fez em direção a viver de acordo com os valores; a segunda avalia o grau em que as barreiras interferem na vida valorizada (Reillya *et al.* 2019).

Por fim, também, conforme descrito por Reillya *et al.* (2019), é pertinente citar o *Survey of Guiding Principles* (SGP), desenvolvido por Ciarrochi e Bailey (2008); o *Valued Time and Difficulty Questionnaire* (VTDQ), adaptado do *Valued Living Questionnaire* (Wilson; Groom, 2002; Wilson *et al.* 2010) por Wiggs e Drake (2016); e o Questionário de Valores Pessoais, criado por Blackledge e Ciarrochi (2006).

Esses instrumentos foram avaliados em uma revisão sistemática, a qual focou em analisar as taxas de medidas de valores na pesquisa ACT buscando identificar quais são usadas, em quais instrumentos e contexto (Reillya *et al.* 2019). A pesquisa identificou que apenas oito medidas de valores usadas explicitamente na literatura da ACT possuíam avaliações psicométricas da sua validade: o Bull's-Eye Values Survey (BEVS), o Chronic Pain Values Inventory (CPVI), a Engaged Living Scale-16 (ELS-16), a Engaged Living Scale-9 (ELS-9), a Personal Strivings Measure, o Valued Living Questionnaire (VLQ), a Valued Living Scale (VLS) e o Valuing Questionnaire (VQ). Os resultados também revelaram uma falta de variedade no uso de medidas de valores, incluindo a ausência de avaliação de valores de longo prazo, a falta de estimativas de consistência interna relatadas para escalas e o uso de populações principalmente jovens, com idade média inferior a 22 anos. Por fim, os autores perceberam que as

medidas de valores usadas não distinguem entre valores e objetivos, os quais têm uma importante diferença conceitual para a ACT (Reillya *et al.* 2019).

3.1 DISCUSSÃO SOBRE USO DE INSTRUMENTOS PADRONIZADOS

Guilhardi (2003) faz uma análise pouco otimista a respeito do uso de instrumentos padronizados de avaliação comportamental nas sessões de terapia. Segundo o autor, seria ingênuo interpretar as mudanças quantitativas identificadas pelos diversos questionários e ferramentas como reais mudanças comportamentais produzidas pelos procedimentos terapêuticos. Ele argumenta que a única conclusão que pode ser atingida interpretando os resultados é a de que o cliente aprendeu a dar a melhor resposta entre os itens de uma escala, o que não necessariamente corresponde a uma mudança dos comportamentos de interesse na vida diária.

Wilson e Murrell (2004), por outro lado, ressaltam o quanto o VLQ proporciona uma forma sistemática de abordar intervenções baseadas em valores e é, portanto, um recurso clínico pertinente independente das suas propriedades psicométricas. Outros instrumentos compartilham dessa característica, sendo um recurso não apenas para identificação e mensuração de valores e engajamento em ações comprometidas, mas também uma maneira de levantar e elaborar esses conteúdos em terapia.

É interessante pontuar que, segundo pesquisa conduzida por Barneya *et al.* (2019), junto a especialistas em ACT, há um consenso de que os instrumentos de avaliação de valores atualmente existentes não são capazes de avaliar a natureza individualizada do processo de valoração, tendo em vista que as respostas por eles fornecidas não permitem identificar se os comportamentos adotados são realmente "comportamentos consistentes com valores", conforme conceituado pela ACT, ou se são simplesmente comportamentos consistentes com valores socialmente construídos por um grupo.

Isso porque, geralmente, os instrumentos simplesmente pedem aos indivíduos que identifiquem em uma lista pré-identificada de valores aqueles que lhe são mais importantes. Embora isso não seja necessariamente problemático, observa-se que os instrumentos falham em ir além da identificação inicial para avaliar as outras qualidades essenciais de valores e de um comportamento em consonância com valores.

Inclusive, na pesquisa supramencionada, vários especialistas apontaram o BEVS como um exemplo de uma medida com essa limitação. Com efeito, trata-se de um instrumento que solicita que os indivíduos escrevam seus valores dentro de quatro áreas definidas da vida, mas não busca informações adicionais sobre o motivo pelo qual o indivíduo sente que esses valores são importantes ou significativos para ele.

Com publicação em 2019, uma outra pesquisa sobre as ferramentas psicométricas usadas na ACT, desenvolvida por Barrett, O'Connor e McHugh, analisou 17 instrumentos psicométricos. Foi utilizado o manual COSMIN (Padrões de Consenso para a Seleção de Instrumentos de Medição do Status de Saúde) como guia para avaliar a qualidade metodológica e a presença de vieses. Os resultados apontam que as ferramentas Valuing Questionnaire (VQ), a Engaged Living Scale (ELS), o Valued Living Questionnaire (VLQ) e o Bulls-Eye Values Survey (BEVS) foram a que apresentaram os melhores resultados, pois elas têm as melhores propriedades psicométricas em termos de validade e confiabilidade. Em contrapartida os estudos também mostraram que elas têm uma série de lacunas, como a falta de medida de padrão universalmente aceita para valores na ACT, a ausência de validação transcultural adequada para algumas ferramentas e a necessidade de maior coesão psicométrica entre os instrumentos disponíveis (Barrett; O'Connor; McHugh, 2019).

Lucena-Santos *et al.* (2015) descrevem o Questionário de Valores de Vida (VLQ, do original Valued Living Questionnaire) como o principal instrumento validado para avaliar o quanto as pessoas estão vivendo de acordo com seus valores, conforme a perspectiva da ACT Limitações do VLQ, no entanto, são admitidas por Wilson *et al.* (2010) ao ressaltar que ele foi originalmente concebido para interpretações qualitativas, e não para o cálculo de um escore geral de vivência baseada em valores. Outro dos problemas mencionados é que os domínios de vida avaliados pelo VLQ não são exaustivos e podem não refletir as áreas mais importantes para todos os indivíduos, como previamente destacado. Além disso, o questionário, por ser uma medida de autorrelato, está sujeito à manipulação, permitindo que os participantes atribuam notas máximas a todos os domínios em importância e consistência, o que ecoa a crítica feita por Guilhardi em 2003. Embora isso possa fornecer pistas clínicas, esses dados seriam pouco válidos para fins de predição ou análise.

Apesar dessas limitações, os autores relatam observações clínicas interessantes, como o fato de que, à medida que os clientes progridem no tratamento,

seus escores de valores podem inicialmente diminuir, à medida que percebem inconsistências entre seus valores e ações, e depois aumentar novamente conforme fazem progressos terapêuticos. Essa dinâmica de respostas pode ser relevante tanto clinicamente quanto teoricamente.

3.2 ESPECIFICIDADES DOS INSTRUMENTOS

Considerando a reconhecida utilidade clínica do VLQ, Wilson e Murrell (2004) descrevem perfis de respostas de pacientes potencialmente relevantes para o processo terapêutico. O primeiro é o dos clientes que classificam seus valores como muito importantes, porém atribuem valor baixo à consistência de suas ações coerentes com esses valores. Esses indivíduos tendem a sofrer por culpa, tristeza, ansiedade e avaliações negativas de si mesmos e beneficiam-se do engajamento em ações valorosas. O segundo perfil é o dos pacientes que avaliam com notas extremamente altas tanto a importância dos valores como a consistência de suas ações. Essas pessoas frequentemente estão sob controle excessivo da validação social e, nesses casos, os exercícios de desusão e dessensibilização focam experiências prévias de desaprovação social real ou imaginada. Por fim, o último perfil é o daqueles que atribuem importância extremamente baixa a todas as áreas investigadas. Em diversos clientes com esse padrão de resposta a declaração de desinteresse foi usada como uma estratégia de distanciamento de pensamentos sobre desapontamentos passados ou potenciais. Novamente, por conseguinte, são investigadas as diversas dimensões experienciais que surgem como barreiras para a ação comprometida.

São múltiplas, as utilidades ferramentas psicométricas de avaliação de valores. Apesar de suas limitações, podem ser um recurso valioso para o cotidiano da clínica. Um exemplo de seu uso pode ser feito através do trabalho realizado por Berryhill e Lechtenberg (2015), o qual teve como propósito fazer uma descrição de uma intervenção para ajudar clientes adolescentes a identificar e clarificar valores. Os autores destacaram a necessidade de adaptar o modelo ACT para esse público, oferecendo explicações apropriadas ao seu grau de desenvolvimento e fazendo uso de exercícios interativos e linguagem adaptada à idade para ajudá-los na compreensão dos conceitos discutidos.

Berryhill e Lechtenberg (2015) ressaltam, todavia, que a intervenção não se adequa a adolescentes com baixo nível cognitivo, uma vez que o modelo trabalha com conceitos abstratos. Pontuam, ainda, que o cliente em atendimento deve demonstrar engajamento no processo, e alguns adolescentes ainda não amadureceram emocional e psicologicamente o suficiente para a terapia. Esses elementos, além de alguns transtornos, podem ser um impeditivo para o sucesso do processo terapêutico. Portanto, a ACT não será efetiva para todos os adolescentes. Os resultados são positivos desde que os jovens pacientes estejam preparados para trabalhar questões como valores e metas, pois a proposta terapêutica os ajuda a ter uma vida guiada por valores, promovendo flexibilidade psicológica e gerando comportamentos alinhados com o que eles mais valorizam.

A vida valorosa é um processo essencial na ACT, associando-se aos processos centrais que compõem a flexibilidade psicológica. A vivência baseada em valores possibilita que o cliente mantenha o engajamento em comportamentos consistentes e significativos, mesmo diante de desafios e dificuldades, o que favorece uma vida mais plena e satisfatória. Eles oferecem um senso de propósito e significado que transcende o alcance de objetivos específicos, promovendo a flexibilidade psicológica e uma adaptação saudável frente às adversidades (Wilson; Murrell, 2004).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ACT destaca-se por integrar os valores como um elemento central no processo terapêutico, associando-os diretamente aos componentes da flexibilidade psicológica. Ao adotar uma vida valorosa, os clientes são encorajados a manter o engajamento em comportamentos consistentes e significativos, mesmo diante de sofrimento psicológico. Esse alinhamento com valores pessoais promove senso de propósito que transcende a mera obtenção de objetivos pontuais e permite uma adaptação mais saudável frente às adversidades.

Conforme discutido, os valores trabalhados na ACT diferem daqueles tradicionalmente entendidos no senso comum, ao enfatizarem sua função de governança verbal e ampliação do repertório de escolha. Eles atuam como guias para ações que promovem um bem-estar sustentado, em contraste com os valores do senso comum, frequentemente marcados por abstrações éticas ou morais e por normas culturais amplas. Essa distinção tem implicações significativas para a prática

terapêutica, destacando o papel dos valores na promoção de autocontrole e responsabilidade.

Contudo, identificar e mensurar valores permanece um desafio. Os diversos instrumentos descritos são destacados em sua aplicabilidade clínica, mas apresentam limitações que requerem atenção dos profissionais. A interpretação de resultados obtidos por meio de questionários deve ser cuidadosa, considerando não apenas o contexto individual do cliente, mas também os fatores que influenciam suas respostas. Tais ferramentas, apesar de úteis, não garantem uma representação exata da conduta cotidiana do indivíduo e demandam que o terapeuta esteja atento ao que motiva e controla o comportamento de responder aos testes.

Por fim, este estudo buscou esclarecer as diferenças fundamentais entre os valores do senso comum e os valores na ACT, contribuindo para a compreensão e aplicação mais eficaz dessa abordagem terapêutica. Ao aprofundar o entendimento sobre a definição, função e impacto dos valores na ACT, espera-se fomentar práticas clínicas mais informadas e promover intervenções que favoreçam mudanças comportamentais significativas e duradouras.

REFERÊNCIAS

ABIB, J. A. D. Teoria moral de Skinner e desenvolvimento humano. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 14, n. 1, p. 107-117, 2001.

ALBUQUERQUE, L. C. DE.; PARACAMPO, C. C. P. Análise do controle por regras. **Psicologia USP**, v. 21, n. 2, p. 253-273, 2010.

ASSAZ, D. A. Terapia de aceitação e compromisso. *In*: OSHIRO, C. K. B.; FERREIRA, T. A. S. Terapias contextuais comportamentais: análise funcional e prática clínica. Barueri: Manole, 2021, p. 172-191.

ASSAZ, D. A. *et al.* Valores sob a perspectiva analítico comportamental: da teoria à prática clínica. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 3, p. 30-40, 2017.

BARNEYA, J. L; LILLISC, J.; HAYNOSB, A. F; FORMANA, E.; JUARASCIOA, A. S. Assessing the valuing process in Acceptance and Commitment Therapy: Experts' review of the current status and recommendations for future measure development. **Journal of Contextual Behavioral Science**, v.12, p. 225-233, Abril, 2019.

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212144718302266?via%3Dihub#preview-section-cited-by>. Acesso em: 30/11/2024.

BARRETT, K.; O'CONNOR, M.; McHUGH, L. Revisão sistemática de ferramentas psicométricas baseadas em valores na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). **International Journal of Behavioral Analysis**, 2019. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40614-019-00234-1>. Acesso em: 10 out. 2024.

BERRYHILL, M. Blake; LECHTENBERG, Marcie M. Acceptance and commitment therapy with adolescents: Identifying and clarifying values. **Journal of family psychotherapy**, v. 26, n. 1, p. 25-30, 2015. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08975353.2015.1002739> . Acesso em: 27 nov. 2024.

BERTOLOTTI, R.; DE-ROSE, J. C. Relações de equivalência como modelo de relações semânticas. *In*: DE-ROSE, J. C; GIL, M. S. C. A.; SOUZA, D. G. **Comportamento simbólico: bases conceituais e empíricas**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2014, p. 149-176.

DITTRICH, A.; ABIB, J. A. D. O sistema ético skinneriano e conseqüências para a prática dos analistas do comportamento. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 17, n. 3, p. 427-433, 2004.

FERREIRA, T. A. S.; SIMÕES, A. S.; FERREIRA, A. R.; SANTOS, B. O. S. What are values in clinical behavior analysis?. **Perspectives on Behavior Science**, v. 43, n. 1, p. 177-88, 2020.

GUILHARDI, Hélio José. O uso de instrumentos padronizados de avaliação comportamental nas sessões de terapia. **Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento**, Campinas, v. 15, n. 10, p. 2003, 2003.

HAYES, S. C. Entendendo a espiritualidade. *Behaviorism*. 12. 99-110, 1984 traduzido em português por Raul Vaz Manzione. **Perspectivas**. v.10 n. 2. p. 191-202, 1984.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente**. Porto Alegre: Artmed, 2021.

HEBERT, E.; WILSON, K. G. Valores: Vivendo uma vida que importa. *In*: LUCENA-SANTOS et al. **Manual Internacional da Terapia de Aceitação e Compromisso: O livro essencial da ACT**. 1° ed. Camaquã: Fênix Sefarad, 2023. p. 285 - 312.

HUNZIKER, M. H. L.; MORENO, R. Análise da noção de variabilidade comportamental. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 16, n. 2, p. 135–143, maio 2000.

LUCENA-SANTOS, P.; PINTO-GOUVEIA, J.; ZANCAN, R. K.; OLIVEIRA, M. S. Escalas que avaliam construtos da Terapia de Aceitação e Compromisso e sua disponibilidade para uso no Brasil. *In*: LUCENA-SANTOS, P.; PINTO-GOUVEIA, J.; OLIVEIRA, M. S. (Org.), **Terapias Comportamentais de Terceira Geração: Guia para Profissionais**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015, p. 273-309.

LUOMA, J. B; HAYES, S. C; WALSER, R. D. Aprendendo a ACT: Manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas. Nova Hamburgo: Sinopsys, 2022, p.213-221.

MATOS, M. A. Análise funcional do comportamento. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 16, n. 3, p. 8-18, set. 1999.

MATOS, M. A. Comportamento governado por regras **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 51-66, dez. 2001

MELO, C. M. *et al.* Cultura e liberdade. In: HÜBNER, M. M.; MOREIRA, M. B. (Orgs.). **Temas da psicologia sob a ótica da análise do comportamento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

MICHELETTO, N.; SÉRIO, T. M. A. P. Homem: objeto ou sujeito para Skinner? **Temas em psicologia**, Ribeirão Preto, v. 1, n. 2, p. 11-21, ago.1993.

PEDRO, A. P.. Ética, moral, axiologia e valores: confusões e ambiguidades em torno de um conceito comum. **Kriterion: Revista de Filosofia**, v. 55, n. 130, p. 483–498, dez. 2014

PEREZ, W. F. *et al.* Introdução à Teoria das Molduras Relacionais (Relational Frame Theory): principais conceitos, achados experimentais e possibilidades de aplicação. **Perspectivas**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 33-51, 2013.

REILLYA, E. D; RITZERTB, T. R.; SCOGLIOA, A. A. J.; MOTEA, J.; FUKUDAA, S. D.; AHERNA, M. E.; KELLYA, M. M. A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. **Journal of Contextual Behavioral Science**, v. 12, p. 290-304, Abril, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212144718302813?via%3Di> hub. Acesso em: 30/11/2024.

SKINNER, B. F. **Beyond Freedom and Dignity**. New York: Alfred A. Knopf, 1971.

_____. **Science and Human Behavior**. Reprint ed. Cambridge, MA: B.F. Skinner Foundation, 2014.

_____. **Verbal behavior**. New York: Appleton-Century- Crofts, 1957

TODOROV, J. C.. A Psicologia como o estudo de interações. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 23, p. 57–61, 2007.

WILSON, K. G.; MURRELL, A. R. Values Work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a Course for Behavioral Treatment. *In*: HAYES, S. C.; FOLLETTE, V. M.; LINEHAN, M. M. (Org.), **Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition**. The Guilford Press., 2004, p. 120-151.

WILSON, K. G.; SANDOZ, E. K.; KITCHENS, J.; ROBERTS, M. The Valued Living Questionnaire: Defining and Measuring Valued Action within a Behavioral Framework. **The Psychological Record**, v.60, n.2, p. 249-272, 2010. doi:10.1007/bf03395706.