UMA ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE VALORES E SOFRIMENTO PSICOLÓGICO A PARTIR DO FILME “O VALOR DE UM HOMEM”¹

Donatha Aparecida Agrele Ellena²

Thaís Christina Pereira Ferraz³

RESUMO:

O presente artigo tem por finalidade discutir as possíveis relações entre valores e sofrimento psicológico sob a perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) a partir da análise da obra *O Valor de um Homem* (Brizé, 2015), com enfoque nos comportamentos manifestos pelo protagonista da história. Para tanto, utilizou-se a análise conceitual, método que se apresentou como uma importante ferramenta no tocante ao esclarecimento acerca do conceito de valores sob a ótica da ACT. Tendo em vista que, conforme esta modalidade terapêutica, o sofrimento é considerado um aspecto inerente aos seres humanos, é fundamental a identificação de valores pessoais, de forma a favorecer a ampliação do repertório de flexibilidade psicológica. A orientação da vida por valores refere-se a um processo fundamental que possibilita ao sujeito fazer escolhas no sentido de manter ou de mudar comportamentos em função da coerência com o que é experienciado como significativo, independentemente do sucesso no alcance de objetivos ou de infortúnios. Os resultados desta pesquisa destacam a importância da compreensão de valores como escolhas a fim de possibilitar direcionar os indivíduos para o desenvolvimento de ações coerentes e comprometidas com aquilo que lhes é verdadeiramente significativo.

Palavras-chave: Valores. Sofrimento Psicológico. Escolhas. Terapia de Aceitação e Compromisso.

AN ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN VALUES AND PSYCHOLOGICAL SUFFERING BASED ON THE FILM 'THE MEASURE OF A MAN'

ABSTRACT:

This article aims to discuss the possible relationships between values and psychological suffering from the perspective of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) through an analysis of the film *The Measure of a Man* (Brizé, 2015), focusing on the behaviors exhibited by the story's protagonist. To achieve this, conceptual analysis was used as an important tool for clarifying the concept of values within the framework

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA), na Linha de Pesquisa Práticas Clínicas. Recebido em 27/10/2024 e aprovado, após reformulações, em 27/11/2024.

² Especialista em Estudos Literários pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e discente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: donathae@yahoo.com.br

³ Mestra em Ciências da Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: thaisferraz@uniacademia.edu.br.

of ACT. According to this therapeutic modality, suffering is considered an inherent aspect of being human, making the identification of personal values essential for enhancing psychological flexibility. Guiding one's life by values refers to a fundamental process that enables individuals to make choices that either maintain or change behaviors based on their coherence with what they experience as meaningful, regardless of success in achieving goals or facing misfortunes. The results of this research highlight the importance of understanding values as choices in order to guide individuals toward developing actions that are coherent and committed to what is truly significant to them.

Keywords: Values. Psychological Suffering. Choices. Acceptance and Commitment Therapy.

1 INTRODUÇÃO

Gordon W. Allport, ex-professor de psicologia na Universidade de Harvard, escreveu no prefácio da edição americana do livro **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**, de Viktor E. Frankl (2008, p. 7) a seguinte frase: “A vida é sofrimento, e sobreviver é encontrar significado na dor”. Esse pensamento vai ao encontro do que os psicólogos estadunidenses Hayes, Strosahl e Wilson (2021) defendem acerca do sofrimento ao afirmar que não há como viver livre dele, sendo necessário, portanto, aceitá-lo para, assim, não cair na armadilha da esquiva experiencial, a qual caracteriza-se por manter as pessoas distantes do que realmente lhes importa, isto é, de uma vida mais significativa.

De modo geral, as pessoas buscam não só a distância da dor, mas também a felicidade e, de acordo com Hayes, Strosahl e Wilson (2021), ao serem expostos a conteúdos aversivos, engajam-se em comportamentos de esquiva e, como consequência, suas escolhas vitais mais importantes se orientam tanto pela necessidade de evitar evocar conteúdo angustiante quanto pelo desejo de monitorar o nível de risco de cada evento, interação ou situação, o que promove o distanciamento entre o indivíduo e seus valores, ou seja, o priva daquilo que lhe é importante. Assim, embora esse sentimento de privação possa criar motivação e ações direcionadas, ele exclui a possibilidade de que o indivíduo viva uma vida mais significativa.

Nesse sentido, a presente pesquisa, por meio da análise fílmica da obra “O valor de um homem”, se propôs a explorar o conceito de valores, bem como sua relação com o sofrimento psicológico na perspectiva da Terapia de Aceitação e

Compromisso, do inglês *Acceptance and Commitment Therapy*, (ACT). Sendo assim, considerando que, conforme Fiorin (2013), a linguagem humana, como atividade simbólica, possibilita ao ser humano ordenar a realidade, categorizar o mundo e, não menos importante, lhe permite criar conceitos acerca da mais variada gama de objetos, eventos e fenômenos; optou-se pela realização de uma análise conceitual como o caminho metodológico desta pesquisa. Tal escolha se deu a partir da necessidade de se analisar o modo como o conceito de valores e o conceito de sofrimento são compreendidos, segundo a ACT, a fim de contribuir para que psicoterapeutas interessados nesse modelo de psicoterapia tenham uma melhor compreensão acerca do sentido dessas palavras, de modo que possam auxiliar seus pacientes a se liberar do controle ineficaz de suas experiências e serem direcionados para seus valores.

O termo conceito, oriundo do vocábulo latino *conceptus*, cujo significado original é “coisa concebida” ou “formada na mente” (Maculan; Lima, 2017), é compreendido como a representação de uma dada realidade e caracterizado por sua natureza dinâmica e mutável, tanto na dimensão temporal como na contextual, cuja evolução é influenciada pelo uso e pela aplicação (Fernandes *et al.*, 2011). Assim sendo, segundo Wilson (2001 *apud* Garcia; Ferreira, 2022), a análise de conceito apresenta-se como uma possibilidade técnica de pesquisa de análise de dados a fim de analisar e esclarecer conceitos.

No que diz respeito mais especificamente à pesquisa em psicologia, conforme Lopes e Laurenti (2016, p. 43), “a pesquisa conceitual pode ser definida como uma interpretação da teoria ou do texto psicológico”, os quais são produzidos a partir de enunciados verbais que se entrelaçam e formam o que esses teóricos definem como “trama conceitual” ou “rede de conceitos”, elementos que, ainda de acordo com eles, deveriam estar relacionados entre si de modo coerente, conferindo definição e explicação de fenômenos psicológicos.

Dado que um dos principais aspectos da ACT na promoção da flexibilidade psicológica dos pacientes é a identificação de seus valores, torna-se essencial o entendimento do sentido desse termo de modo mais preciso e, por isso, optou-se pela análise conceitual. Para tanto, realizou-se um levantamento bibliográfico em bases de dados como Google Acadêmico, Scielo e em livros publicados por Hayes e seus colaboradores. Posteriormente, foi realizada a análise fílmica da obra “O valor de um

homem”, drama francês lançado em 2015 e dirigido por Stéphane Brizé. A trama, vencedora do prêmio na categoria de melhor ator (Vincent Lindon) no Festival de Cannes de 2015, também recebeu Menção Especial neste mesmo festival. O filme narra a história de Thierry Taugourdeau, um chefe de família de cerca de 50 anos, heterossexual, branco, casado e pai de um adolescente com paralisia cerebral.

Ambientado na França, em um contexto ainda marcado pela crise econômica mundial de 2008, o filme aborda as dificuldades do personagem, recentemente demitido de uma fábrica, onde esteve empregado por anos, em busca de uma nova colocação no mercado de trabalho. Thierry, protagonista da história, caracteriza-se por ser um homem reservado e introspectivo, que não só tende a escutar mais do que a falar, como também aparenta refletir bastante antes de emitir suas opiniões.

Muito apegado à família, o personagem luta para manter o padrão de vida ao qual estão habituados, participando de diversos processos seletivos e sendo submetido à avaliação e, até mesmo, à humilhação por parte dos recrutadores, visto que não está adaptado às mudanças geracionais nem ao uso das novas tecnologias decorrentes dessas mudanças. No entanto, após esse exaustivo processo, o protagonista consegue uma colocação como segurança em um supermercado, trabalho que, aparentemente, o deixa desconfortável, tendo em vista que precisa se colocar, por vezes, na condição de opressor, não só de clientes do estabelecimento, como também de seus próprios colegas de trabalho.

O filme é marcado por poucas falas do personagem central da história, o qual é constantemente enquadrado em primeiro plano pelas câmeras, que atuam como testemunhas de seus conflitos e geram uma certa intimidade e aproximação com o espectador. Além disso, ainda que, em alguns momentos, a narrativa aborde algumas cenas de interação familiar, em especial, seu relacionamento com o filho, sua ênfase está nas relações trabalhistas do protagonista. Por fim, a partir do estudo dos textos previamente selecionados, procedeu-se a interpretação conceitual desses materiais, seguida da sistematização dos resultados obtidos, os quais foram posteriormente empregados na construção da discussão desta pesquisa.

2 O SOFRIMENTO PSICOLÓGICO SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO

A ACT é uma psicoterapia comportamental contextual, proposta por Steven Hayes e colaboradores, cujo objetivo é promover a flexibilidade psicológica (Saban, 2015). Tem como prioridade uma maior eficácia comportamental, independentemente da presença de emoções desagradáveis, sejam elas mais ou menos potentes, sendo desenvolvida como uma alternativa às abordagens mais tradicionais, que enfatizam a diminuição da intensidade e da frequência de emoções e cognições desadaptativas (Flaxman; Blackledge; Bond, 2022).

Baseada na Teoria das Molduras Relacionais (RFT), a qual propõe uma análise da linguagem humana, a ACT defende a ideia de que a linguagem, enquanto atividade simbólica, dá origem não só às realizações humanas, como também ao sofrimento humano (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). Assim sendo, a ACT adota a perspectiva de que o sofrimento humano tem origem predominante na sua evolução simbólica, que possibilitou a inclusão de termos descritivos e avaliativos que tornam os seres humanos cada vez mais hábeis em olhar para dentro de si. Contudo, esse exercício pode envolver a construção de uma perspectiva da vida mais como um problema que precisa ser resolvido do que um processo a ser experimentado de modo pleno (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021), resultando em sofrimento.

Em vista disso, ao analisar sua etimologia, verifica-se que a palavra sofrimento tem suas raízes no vocábulo latino *sufferire*, uma variante de *sufferre*, termo empregado pelos antigos romanos para se referir àqueles que estavam “sob ferros”, isto é, acorrentados ou submetidos à força, fossem eles escravos ou prisioneiros. É uma expressão que também significa suportar ou carregar. Assim, esse termo conota a ideia de que há um fardo, talvez pesado demais, que o sujeito não está disposto ou não é capaz de carregar (Hayes; Smith, 2022).

Contudo, se em sua origem o termo sofrimento estava associado a camadas menos privilegiadas da sociedade, no decorrer do tempo, o entendimento acerca do sentido da palavra ampliou-se, de modo que o sofrimento passou a ser reconhecido como uma condição inerente ao ser humano e, portanto, um aspecto integrante da existência dos sujeitos. Desta maneira, ainda que as pessoas possuam todas as coisas empregadas para medir o sucesso externo, como êxito financeiro e bens materiais, nada disso garante que não sofrerão, visto que o sofrimento psicológico é um traço básico da vida humana (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). Assim, além de sofrerem, as pessoas também causam sofrimento umas às outras constantemente

sob a forma de preconceito, discriminação e imposição de estigmas, bem como elas também têm a tendência de empregar rótulos diagnósticos a fim de conceituar o sofrimento humano como se ele fosse o resultado de desvios de uma norma biomédica (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Conforme Hayes e Smith (2022), os seres humanos sofrem e o sofrimento extrapola a dor, tendo em vista que as pessoas lutam contra as diferentes formas de dor psicológica que têm, seja pensando ou preocupando-se, seja ressentindo-se ou antecipando e temendo, não apenas suas emoções difíceis e seus pensamentos, como também suas memórias desagradáveis, seus impulsos e suas sensações indesejadas. Assim, a fusão cognitiva e a esquivas experiencial são apontadas por Hayes, Strosahl e Wilson (2021) como processos-chave envolvidos no ciclo do sofrimento, visto que impedem que os sujeitos entrem em contato de modo flexível e voluntário com aquilo que lhes ocorre interna e externamente, pois esses dois processos afetam de modo significativo a forma como as pessoas descrevem a si mesmas e a sua relação com o mundo. Para esses teóricos, é bastante provável que pessoas, mediante o controle socio-verbal e às tentativas de suprimir ou evitar o contato com eventos aversivos encobertos, apresentem diminuição de sua sensibilidade à experiência direta e aos efeitos de suas ações.

Sendo assim, segundo Hayes, Strosahl e Wilson (2021), a fusão com eventos verbais que encorajam a supressão e o controle ou que buscam eliminar experiências aversivas tem como efeito a esquivas experiencial. Saban (2015), por sua vez, aponta que, num contexto em que o controle não é eficaz, a evitação provoca prejuízo na aprendizagem experiencial, ou seja, o indivíduo nega a si mesmo a possibilidade de aprender com sua própria história. Isso ocorre, pois, considerando a influência de práticas culturais de supressão da dor, as pessoas são ensinadas que, se por um lado a felicidade é algo cotidiano e almejado, por outro, a tristeza deve ser evitada como se ambas não fizessem parte da existência humana, o que tem como efeito o processo de evitação de eventos encobertos negativos, ainda que a tentativa de controlá-los não seja eficiente e seja fonte de manutenção ou ampliação do sofrimento psicológico (Saban, 2015).

A longo prazo, o processo de esquivas experiencial resulta em uma vida cada vez mais limitada, de modo que as escolhas vitais mais significativas estejam baseadas em como não evocar conteúdo pessoal angustiante, ao contrário de seguir

na direção do que, de fato, é valorizado. Tal situação ocorre, tendo em vista que as pessoas perdem seus pontos de referência, pois estão muito ocupadas monitorando o nível de risco de todos os eventos, interações ou situações (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Segundo Flaxman, Blackledge e Bond (2022), há duas razões que demonstram a relevância do potencial humano para a evitação experiencial. A primeira diz respeito aos danos físicos causados pela evitação ou o agravamento dos problemas que os geraram. A segunda razão, por sua vez, se refere à impossibilidade de experimentar uma vida plena, o que leva a uma diminuição considerável da satisfação e do bem-estar do sujeito, de tal forma que, com o passar do tempo, ele se sente cada vez mais afastado de uma vida significativa, valorizada e vital.

Portanto, conforme Saban (2015), a ACT não visa à eliminação dos eventos encobertos e, por conseguinte, do sofrimento. Ao contrário, ela busca possibilitar que tais eventos sejam vivenciados como são, segundo sua função. Assim, de acordo com Hayes, Strosahl e Wilson (2021), essa atitude, que envolve disponibilidade e escolha voluntária e alicerçada em valores comprometidos com a experiência de permitir ou manter contato com experiências privadas ou com eventos que poderão ocasioná-las, é um dos processos centrais da ACT, nomeado pelos pesquisadores como *aceitação*.

3 VALORES E OBJETIVOS SOB A PERSPECTIVA DA ACT

De modo geral, a palavra valores carrega consigo uma variada gama de significados, podendo associar-se aspectos morais, religiosos, políticos, artísticos, familiares, financeiros, entre outros. No entanto, na perspectiva da ACT, os valores são concebidos 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. 64 *apud* Lejeune; Luoma, 2019, p.10).

Assim, a ACT entende que o comportamento humano é guiado não apenas pelas consequências diretamente experimentadas, mas também por consequências que foram construídas verbalmente como valores por meio de processos derivativos (Páez-Blarrina *et al.*, 2006). Ainda do ponto de vista da ACT, os valores são considerados como “construções globais de consequências desejadas da vida, **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.119-144, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.**

direcionamento de ações” (Saban, 2015, p. 84). Neste sentido, a ACT emprega os valores a fim de auxiliar as pessoas a selecionar direções para suas vidas, as quais estejam de acordo com aquilo que consideram verdadeiramente importante para elas, e também para contribuir no estabelecimento de objetivos que apoiem o movimento nessas direções (Dahl *et al.*, 2009). Deste modo, de acordo com a ACT, os valores se apresentam como um dos seis processos considerados fundamentais constituintes da flexibilidade psicológica (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Segundo Dahl *et al.* (2009), valores correspondem a comportamentos, isto é, são compreendidos como padrões de ação, uma vez que correspondem a formas de viver e estar no mundo, importantes e significativas para os sujeitos. Desta forma, é fundamental não os confundir com decisões e julgamentos, pois tratam-se de escolhas e, como tal, “[...] não são explicadas, justificadas, associadas ou guiadas por avaliações verbais [...]” (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021, p. 418). Isto é, valores são escolhas e não julgamentos feitos por quem determina sua perfeição ou imperfeição (Páez-Blarrina *et al.*, 2006).

Sendo assim, valores não são definidos por eventos encobertos. Além disso, possuir um valor não é o mesmo que ter o sentimento de valorizar algo, visto que sentimentos são facilmente mutáveis, ao passo que os valores não dependem do modo como o sujeito se sente no momento (Saban, 2015). Dito de outra forma, valores são direções, enquanto objetivos são marcos a serem atingidos ou coisas que podem ser realizadas ou obtidas (Dahl *et al.*, 2009). Valores e objetivos não devem ser compreendidos como sinônimos, pois, ao contrário dos objetivos, os valores, como qualidade da ação, nunca são plenamente realizados, estando sempre presentes, portanto, não podem ser adquiridos ou mantidos em um estado estático, devendo ser vivenciados (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Por esse motivo, os valores não só permitem mais flexibilidade que os objetivos, como os objetivos também criam uma certa sensação de discrepância entre onde se está no momento e aonde se quer chegar, podendo, com isso, ampliar o emaranhado de julgamento, avaliação, autocrítica, culpa e, conseqüentemente, sabotar as eventuais mudanças de comportamento dos sujeitos, bem como impedir o alcance das metas que a pessoa se propôs a atingir em um primeiro momento (Dahl *et al.*, 2009).

Ademais, valores são escolhas realizadas com base em razões históricas. Assim, pessoas com histórias muito aversivas tendem a uma maior resistência no que diz respeito à identificação de seus valores, tendo em vista que isso pode evocar respondentes desagradáveis, relacionados a sua história de vida, derivados de ocasiões em que agiram em direção àquilo que almejavam e, por isso, foram punidas ou passaram por processos de extinção (Saban, 2015).

Ao perder o contato com seus valores pessoais, as pessoas ficam fortemente suscetíveis ao controle da conformidade social, das tentativas de agradar e acalmar os demais, ou da esquivia (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). Logo, o reconhecimento de valores exige dos sujeitos a capacidade de se abrir para a vulnerabilidade, vitalidade, escolha e orientação pelo momento presente (Saban, 2015).

3.1 VALORES: UMA QUESTÃO DE ESCOLHAS, AUTOCONTROLE E LIBERDADE

De acordo com Dahl *et al.* (2009), valores são caracterizados por serem escolhidos livremente e cujas consequências são construídas verbalmente por meio de padrões de atividades contínuos, dinâmicos e em evolução, bem como são desenvolvidos em um contexto socioverbal, nunca podendo ser alcançados. Ao discorrer sobre *valores*, pesquisadores da ACT reiteradamente associam esse termo ao vocábulo *escolhas*, afirmando, por exemplo, que “[...] são qualidades escolhidas do ser e do fazer que são representadas por padrões contínuos de comportamento” (Luoma; Hayes; Walser, 2022, p.37) ou ainda que “[...] são consequências livremente escolhidas [...]” (Wilson; Dufrene, 2009, p. 64 *apud* Lejeune; Luoma, 2019, p.10).

Em essência, sob a ótica da ACT, valores correspondem a reforçadores escolhidos ligados a padrões de ação, os quais têm a capacidade de coordenar o comportamento durante longos períodos de tempo (Dahl *et al.*, 2009). No entanto, ainda que valores possam ser pensados sob a perspectiva de aspectos da vida, ligados de forma direta ou indireta aos reforçadores primários, ou que os reforçadores condicionados possam fornecer uma explicação para valores, é possível que haja algo além do reforço em funcionamento capaz de permitir o desenvolvimento de valores complexos, sustentáveis e de longo prazo (Dahl *et al.*, 2009).

Assim, a compreensão acerca do que são valores está diretamente ligada ao entendimento do que são escolhas bem como sua relação com o autocontrole e, em

ampliação, com a liberdade. Segundo Skinner (*apud* De Rose; Bezerra; Lazarin, 2012), existem três condições para o exercício da liberdade: o controle através do reforçamento positivo, o qual gera prazer; a liberdade de consequências imediatas, as quais podem levar a consequências aversivas e a liberdade relacionada à autoconfiança, que levaria o indivíduo a agir mais por contingências relacionadas às coisas do que aquelas relacionadas a outras pessoas.

Quando Hayes, Strosahl e Wilson (2021) defendem que valores devem ser escolhas, eles argumentam que, por se tratar de uma seleção entre possibilidades, a escolha deve ser realizada diante de uma razão a favor e contra uma determinada ação, mas não *por* essa razão. Tal distinção, conforme os teóricos, deve ser realizada a fim de se evitar que *ação escolhida* e *ação logicamente derivada* sejam confundidas, o que protegeria o indivíduo de alguns problemas do comportamento governado por regras. No entanto, cabe salientar que, conforme Dahl *et al.* (2009), ao agir em consonância com valores na perspectiva da ACT, o indivíduo não deixará de seguir regras (estímulos verbais que descrevem contingências), pois isso seria impossível segundo os preceitos da RFT. Na verdade, a ACT sugere uma resposta mais flexível às regras por parte do indivíduo e que ele seja capaz de monitorá-las, o que poderia aumentar a flexibilidade psicológica futura (Dahl *et al.* 2009).

De acordo com Hanna e Ribeiro (2007), sob o ponto de vista da análise experimental do comportamento, o comportamento de escolha abarca o estudo do autocontrole e, ao se partir da premissa de que todo comportamento pode ser entendido como um comportamento de escolha ou algo que a envolve, o autocontrole ocorreria se um comportamento “[...] tem como consequência a modificação de elementos de contingências que determinam comportamentos subsequentes [...]” (Hanna; Ribeiro, p. 176). De modo mais preciso, o autocontrole estaria relacionado a algumas formas de controle ambiental, o que envolveria uma situação de escolha cujas alternativas de resposta se distinguiriam no que concerne ao atraso e à magnitude do estímulo reforçador, ou seja, autocontrole poderia ser definido como a escolha de uma maior gratificação no futuro em oposição a uma menor gratificação no presente (Rachlin, 1970 *apud* Hanna; Ribeiro, 2007).

O indivíduo, como alguém historicamente situado e afetado por sua história, faz escolhas sob influência de suas contingências e tais escolhas são consideradas livres quando não são feitas por coerção, isto é, quando não são realizadas porque o

indivíduo se sente, por quaisquer motivos, incluindo o controle aversivo, obrigado a realizá-las (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). Desta forma, a liberdade, por sua vez, estaria relacionada a uma possibilidade de contracontrole, disponibilidade de alternativas de comportamento, assim como ao comportamento de escolha dependente do ambiente e, neste sentido, a liberdade de escolha seria maximizada na medida em que a diversidade de contracontrole aumentasse (Abreu-Rodrigues, 2007).

3.2 RELAÇÃO ENTRE VALORES E REFORÇAMENTO

Conforme Saban (2015), o foco do trabalho com valores fundamenta-se no comportamento selecionado pelas consequências, isto é, o comportamento operante. Assim, ainda de acordo com essa pesquisadora,

Normalmente os reforços positivos generalizados de grande magnitude que não têm consequências indesejáveis a médio e longo prazo são considerados, em formulações verbais, como valores. O comportamento verbal permite que as consequências sejam relacionadas às respostas mesmo quando apresentadas posteriormente, o que possibilita a formulação de valores (Saban, 2015, p. 84-85).

Assim, é válido apontar que, de acordo com Moreira e Medeiros (2019), o termo reforçamento positivo corresponde ao processo comportamental e ao procedimento do qual as consequências reforçadoras positivas fazem parte, resultando no aumento ou na manutenção da probabilidade de o comportamento reforçado ocorrer novamente diante da apresentação dessas consequências reforçadoras positivas. O reforçamento negativo, por sua vez, corresponde ao processo que envolve a retirada de um estímulo aversivo, acarretando no aumento da possibilidade de o comportamento voltar a ocorrer. A punição, por outro lado, pode ser compreendida como uma espécie de consequência do comportamento que o torna menos provável de voltar a acontecer.

Muitas terapias, segundo Hebert e Wilson (2023), têm como finalidade declarada a fuga do sofrimento por meio da redução de comportamentos disfuncionais, o que pode fazer com que ganhos comportamentais sejam negligenciados. No entanto, ainda de acordo com os pesquisadores, a ACT, uma abordagem terapêutica alicerçada na tradição analítico-comportamental, mas com

foco não só na redução dos problemas como também na construção de repertórios, prioriza, como estratégia de substituição de comportamentos problemáticos, a ampliação de repertório através do reforçamento positivo em vez de se concentrar somente na redução de comportamentos problemáticos.

No entanto, Hebert e Wilson (2023) salientam que, ainda que também possa haver modificação do comportamento através da punição e do reforçamento negativo, o emprego de contingências aversivas na mudança de comportamento tem inúmeros problemas, como a produção de respostas emocionais negativas (Guedes, 2011). Deste modo, tendo em vista que, em um contexto clínico, ciclos de reforçamento negativo podem gerar um sofrimento significativo, Hebert e Wilson (2023) defendem a necessidade de complementação do reforço negativo com o positivo através do trabalho com valores que, na ACT, tem a possibilidade de “[...] estabelecer ou aumentar a potência e a relação de proximidade de potenciais reforçadores positivos” (2023 p. 286). Logo, se por um lado

[...] Os valores podem ligar comportamentos, verbalmente, a seus resultados mais distais, momento-a-momento. De importância central, é que o reforçador é imediato e presente na correspondência do comportamento a um padrão consistente com o valor verbalmente construído [...]. Assim, há uma vantagem em utilizar o trabalho de valores para trazer o foco para reforçadores orientados para o processo, em oposição a um foco em objetivos a longo prazo [...] (Hebert; Wilson, 2023, p. 288-289).

Por outro lado, a falta de valores decorre de “[...] uma história de vida muito aversiva, na qual o indivíduo não faz construções futuras por defesa, por temer que sua história de punição ou ausência de reforçadores positivos se repita” (Saban, 2015, p. 85).

4 ANÁLISE TEÓRICO-CONCEITUAL DO FILME O VALOR DE UM HOMEM

O longa-metragem francês *La Loi du Marché* (“A lei do mercado”, em tradução livre), em sua versão brasileira, recebeu o título *O Valor de um Homem*, decisão que retira o enfoque dado ao “mercado” na versão original do filme e enfatiza a importância de Thierry Taugourdeau como protagonista da história na versão brasileira, bem como suas reações diante das escolhas que tem que realizar cotidianamente.

Desperta a atenção o caráter polissêmico da palavra *valor*, a qual, já no título da obra, aponta uma ambiguidade, deixando o espectador na dúvida a respeito de **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.119-144, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.**

seu significado. Isto é, trata-se do valor de um homem de modo que este é compreendido como produto a serviço do mercado? Ou se refere ao valor de um homem como aspecto moral que orienta suas decisões? Afinal, depois de tudo, caberá a quem assistiu ao filme a escolha de decidir o que lhe parece mais convincente.

Com vistas a uma melhor compreensão acerca do que é considerado valoroso para o protagonista da história e o modo como isso impacta suas decisões ou como suas decisões afetam seus valores, serão apresentados e discutidos trechos do filme capazes de viabilizar esta discussão, tendo em vista que retratam Thierry em contextos situacionais diversos. Para tanto, a ACT foi empregada como o principal fio condutor dessa análise, com ênfase em sua perspectiva sobre valores, mas sem deixar de lado sua concepção de sofrimento.

A fim de proporcionar uma melhor compreensão acerca desta temática, optou-se pela divisão dessa investigação em cinco seções: na primeira, discute-se o papel da comunidade verbal no processo de escolhas; na segunda, examina-se o modo como a vulnerabilidade afeta o comportamento de escolhas; na terceira, explora-se a relação entre as escolhas e o sofrimento; na quarta, busca-se apontar as conexões entre os valores, as escolhas e o sofrimento de Thierry e, por fim, na última seção, discute-se como a flexibilidade psicológica e as ações comprometidas com valores se relacionam.

4.1 COMUNIDADE VERBAL E ESCOLHAS

Em uma das cenas iniciais do filme, Thierry está reunido com alguns colegas de trabalho, discutindo os possíveis caminhos a percorrer em função das demissões ocorridas na fábrica em que trabalhavam. Fica implícito que os homens que estão ali reunidos fazem parte de um movimento sindical de trabalhadores e cada um deles, ao seu próprio modo, está em busca de uma solução para o problema.

Thierry, após ouvir a explanação de um de seus colegas que está muito interessado em confrontar os empresários, dá indícios de que prefere seguir por outro caminho, o que é possível perceber no registro a seguir:

Thierry: Eu acho o seguinte, sem querer julgar ninguém (breve pausa) eu sei que você é muito mais informado do que eu, mas eu... [00:07:23- 00:07:12]
 Colega 1: (interrompe e diz algo inaudível). [00:07:23]
 Thierry: Estou falando. [00:07:24]

Colega 1: Estou ouvindo. É que você não... [00:07:25- 00:07:24]
 Thierry: Eu tenho a impressão de que estamos andando em círculos, que precisamos seguir em frente. Não sei se isso tudo vai adiantar alguma coisa. É verdade que com tudo isso eu estou... [00:07:42- 00:07:26]
 Colega 1: Como assim, seguir em frente? [00:07:43]
 Thierry: Estou cansado. Estou cansado. [00:07:47-00:07:45] (O Valor de um Homem, 2015, min. 00:07:47- 00:07:12).

A partir deste fragmento, é possível perceber o modo como o personagem dá indícios, não só de sua familiaridade em relatar seu self construído verbalmente, como também demonstra uma certa autoconsciência contínua, ou seja, um potencial para a tomada de perspectiva baseada no que Hayes, Strosahl e Wilson (2021) definem como “eu/aqui/agora”, isto é, o exercício contínuo da autoconsciência.

Conforme esses pesquisadores (2021), há formas de autorrelação que originam três formas de autoconhecimento: o self-como-conteúdo, o self-como-processo e o self-como-contexto. O primeiro tipo de autorrelação é considerado como um subproduto direto do modo como cada indivíduo, ao longo de sua história, aprende a nomear, categorizar e avaliar os eventos (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021), e, conforme Saban (2015), essa capacidade autorreflexiva promove nos indivíduos uma concepção conceitual de si, capaz de limitar seu repertório e, conseqüentemente, suas possibilidades de ação.

A segunda dimensão de self conforme a ACT é a de self-como-processo, que está relacionada à consciência contínua, voluntária e flexível das experiências privadas, possibilitando ao indivíduo observar e descrever essas experiências no momento presente (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). A última dimensão, por sua vez, corresponde ao último aspecto da autorrelação, a qual, através da flexibilidade da tomada de perspectiva, possibilita a integração do senso do eu/aqui/agora a despeito do tempo, lugar ou pessoa (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021) e, conforme Saban (2015), essa é a noção mais saudável de self, pois permite ao indivíduo conceber-se como observador dos eventos e do contexto no qual as experiências acontecem.

Sendo assim, a distinção acerca dessas dimensões de self permite compreender o modo como os indivíduos se relacionam com a noção que têm de si com a forma como vivenciam suas experiências. Deste modo, ao retomar a análise acerca do comportamento de Thierry durante a reunião com os colegas de trabalho, observa-se que, na sequência, seu colega tenta contra-argumentar e invalidar sua escolha de retirar-se, naquele momento, do movimento:

Colega 1: O melhor desfecho seria condenar os carrascos que puseram a gente nesta situação. Para mim, essa é a melhor solução. [00:08:05-00:08:13]

Thierry: Eu quero dizer que prefiro deixar isso para lá. Está me entendendo? (ele pergunta gaguejando um pouco) [00:08:21- 00:08:14]

Colega 1: Até entenderia se você estivesse empregado, mas você não está. Você não ganhou na loteria. Esse processo não vai atrapalhar a sua vida. [00:08:30- 00:08:22]

Enquanto o colega 1 argumenta, Thierry tenta interrompê-lo várias vezes.

Thierry: Estou procurando emprego. (inaudível) [00:08:30]

Colega 1: Todos nós estamos. E esse processo não vai impedir você de continuar procurando. [00:08:35- 00:08:31]

Thierry: Não é questão de tempo, nem de dinheiro (alguém faz um comentário incompreensível e Thierry prossegue). Se bem que vocês podiam gastar essa energia em outras coisas. Mas não é isso. Vou explicar: moralmente, para mim, chega. Foi um golpe duro, sofri muito, tudo bem, perdi o meu emprego... O Perrin não dá mais, cansei dele... [00:08:52- 00:08:38] (O Valor de um Homem, 2015, min. 00:08:52- 00:08:05).

O autoconhecimento tem uma origem social e, por isso, a comunidade verbal tem o potencial de prejudicar o modo como os indivíduos aprendem a descrever o que pensam ou sentem e, por isso, na perspectiva da ACT, quando aplicado de modo rígido e avaliativo, o autoconhecimento torna-se uma ameaça na vida do sujeito (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). No entanto, embora Thierry demonstre também ter sido influenciado por sua comunidade verbal, isso não o impediu de se opor a ela, como fica evidenciado no fragmento a seguir:

Thierry: Deixa eu continuar... Entrar com esse processo seria reviver tudo isso. Eu não tenho medo! (ele fala de modo enfático) Eu nunca fugi da luta. [00:09:02- 00:08:56]

Colega 1: Não estamos falando disso. [00:09:03]

Thierry: Sempre estive aqui com vocês. [00:09:06- 00:09:04]

[...]

Colega 1: Não vou virar as costas para 750 pessoas. Eu quero ajudar as pessoas, quero ir até o fim. [00:09:42- 00:09:33] (neste momento, Thierry tenta falar novamente, mas parece desistir. Então, ele apoia o queixo na mão, abaixa os olhos como se estivesse cansado daquela situação).

Colega 1: Quero fazer o que dissemos desde o início, quero ferrar com eles, quero que eles paguem e que sejam condenados. É tudo que eu quero. Ponto. Eu não mudei de ideia, é isso! Não digam que... é isso [00:09:54-00:09:43]

Thierry: Cada um escolhe o que quer fazer. No meu caso, eu penso que para manter minha saúde mental eu prefiro botar uma pedra sobre isso e seguir em frente. Dá para entender isso? Isso é covardia? [00:10:09- 00:09:54] (O Valor de um Homem, 2015, min. 00:08:56- 00:10:09).

Ao finalizar o diálogo questionando se suas escolhas devem ser consideradas como covardia, Thierry se coloca em dúvida diante de sua comunidade verbal, pois ela “[...] é a responsável pelo processo de discriminação, que torna o comportamento de autodescrição contingente a um estímulo discriminativo e a um reforço social.”

(Brandenburg; Weber, 2005, p. 88-89). No entanto, apesar do forte papel que esta comunidade verbal em específico tem sobre Thierry, isso ainda não é o suficiente para que ele desista do que considera mais valoroso.

4.2 CONDIÇÃO DE VULNERABILIDADE E ESCOLHAS

Ainda sofrendo os impactos da crise econômica mundial de 2008, a situação inicial de Thierry envolve o desemprego e a necessidade de depender de programas de realocação no mercado de trabalho, os quais exigem que o personagem participe de entrevistas de emprego e programas de capacitação que o colocam em situações vexatórias e constrangedoras e que ampliam sua condição de vulnerabilidade, tendo em vista que apontam o quão “desqualificado” está, conforme as normas do mercado, e como suas escolhas são limitadas em decorrência disso.

Assim, pode-se pressupor que a liberdade de Thierry tem restrições, tendo em vista que conforme Brandenburg e Weber (2005), um indivíduo só poderia ser considerado livre na medida em que ele tem a possibilidade de realizar escolhas, ou seja, para esses pesquisadores para que alguém seja considerado livre, seria necessário estar distante de obstáculos que impossibilitam o exercício da liberdade.

Em decorrência dessa situação de vulnerabilidade social, o personagem se defronta com situações nas quais algumas pessoas tentam tirar proveito dele e, conseqüentemente, de sua família. A seguir, duas situações em que isso ocorre na história: a primeira se dá quando ele tenta vender um imóvel a um casal atendendo à sugestão da gerente de seu banco, quando ele estava desempregado, e a segunda diz respeito a uma conversa com esta mesma gerente que, ao constatar que ele já estava trabalhando formalmente, tenta lhe fazer um empréstimo com valor superior àquele que Thierry havia inicialmente solicitado.

Primeira situação:

Comprador: Bom... Estamos interessados na sua *mobil home*, mas vocês precisam baixar o preço. Está um pouco cara. O que podemos fazer? Até quanto podemos chegar? [00:28:54- 00:28:40]

Thierry (olhando em direção à esposa como se estivesse buscando sua aprovação): Eh... O preço já está abaixo do valor de mercado, senhor. [00:28:58- 00:28:54]

Esposa do Comprador: Mas se o senhor tiver boa vontade... [00:29:02- 00:28:59]

Comprador: Para mim ela vale €6000. [00:29:04- 00:29:02]

Esposa do Thierry (aparentemente, surpresa com o valor proposto): €6000?
[00:29:05]

Thierry: Não, não... De €7000 para €6000 são menos €1000. Para nós não dá. [00:29:15- 00:29:06] (O Valor de um Homem, 2015, min. 00:29:15- 00:28-40).

Segunda situação:

Gerente: Obrigada... Certo. O período de experiência já terminou... Confere com o que tinha informado... Certo. Perfeito. Vou tirar uma cópia de tudo. O em préstimo vai ser de €2000. [01:07:19- 01:06:49]

Thierry: Isso mesmo. [01:07:20]

Gerente: Achou um carro com preço bom? [01:07:28- 01:07:25]

Thierry: Sim, acho que sim. (01:07:29- 01:07:28)

Gerente: É que eu posso oferecer um empréstimo de até €3500. [01:07:37- 01:07:32]

Thierry: Não [01:07:37] (O Valor de um Homem, 2015, min. 01:07:37- 01:06:49).

Ao considerarmos a conduta de Thierry, é possível inferir que ele exercitou uma outra modalidade de liberdade: a liberdade relacionada à consciência, isto é, a capacidade de descrever comportamentos (De Rose; Bezerra; Lazarin, 2012). Tal modalidade, fundamentada no behaviorismo, é um dos principais pressupostos da ACT, a qual defende que a abertura e o engajamento do indivíduo só são possíveis se ele estiver centrado na consciência e no presente (social, físico e psicológico) (Hayes; Stroshal; Wilson, 2021). Assim, a liberdade, enquanto consciência, também pode ser observada na cena em que Thierry se recusa a se unir a seus colegas de trabalho:

Thierry: Não é questão de tempo, nem de dinheiro (alguém faz um comentário incompreensível e Thierry prossegue). Se bem que vocês podiam gastar essa energia em outras coisas. Mas não é isso. Vou explicar: moralmente, para mim, chega. Foi um golpe duro, sofri muito, tudo bem, perdi o meu emprego... O Perrin não dá mais, cansei dele... [00:08:52- 00:08:38]

[...]

Tierry: Deixa eu continuar... Entrar com esse processo seria reviver tudo isso. Eu não tenho medo! (ele fala de modo enfático) Eu nunca fugi da luta. [00:09:02- 00:08:56] (O Valor de um Homem, 2015, min. 00:09:02- 00:08:38).

Ou ainda quando se recusa a vender seu imóvel, pois entende que está sendo lesado:

Thierry (bastante irritado): Não estou mendigando. Não preciso do cheque já. Não vamos vender e pronto. [00:32:45- 00:32:40]

[...]

Thierry (se dirigindo principalmente ao homem): Não é questão de discutir o preço. Nós fizemos um acordo. Posso fazer um desconto, mas €6200, €6300 é impossível. Baixamos para €6900 e pronto. Chega, acabou. [00:33:13- 00:33:31]

[...]

Thierry (sem recuar): Chega. Não quero mais vender. Chega. [00:33:17-00:33:14] (O Valor de um Homem, 2015, min. 00:33:17- 00:32:40).

Assim, apesar da limitação de suas escolhas, o que contribui com sua vulnerabilidade, Thierry, em ambas as ocasiões, consegue manter-se firme e coerente com o que acredita, tendo em vista que seu autoconhecimento lhe permitiu manifestar autocontrole e, conseqüentemente, possibilitou que ele fizesse escolhas coerentes com os valores que vivencia, uma vez que o autoconhecimento permite que o indivíduo construa autorregras as quais, por sua vez, promovem o autocontrole (De Rose; Bezerra; Lazarin, 2012).

4.3 ESCOLHAS E SOFRIMENTO

De modo geral, os momentos mais carregados de angústia ou desconforto para o protagonista são aqueles relacionados direta ou indiretamente ao mercado de trabalho, seja enquanto ele está em uma reunião trabalhista, seja quando ele participa de processos seletivos ou de treinamentos. No entanto, seu sofrimento parece se agravar a partir do momento em que ele passa a atuar como segurança em um supermercado, função que o coloca em uma condição que sugere que seu fardo é excessivo, visto que ele se vê obrigado a exercer um papel que o coloca como antagonista de seus semelhantes, ou seja, pessoas humildes (como o senhor que furtou a carne), trabalhadoras (suas colegas de trabalho) e marginalizadas.

A partir dos eventos abordados no início da obra, fica implícito que Thierry é um trabalhador engajado socialmente, afinal, ele afirma “não fugir da luta”. Sendo assim, é provável que ele tenha consciência de classe e se identifique com aqueles que, como ele, são cotidianamente colocados “sob ferros” e, portanto, submetidos à força do “mercado”. No entanto, seu cargo de segurança no supermercado o coloca em uma situação um tanto paradoxal, tendo em vista que, embora continue a ser um trabalhador, ele agora também é algoz de seus iguais, assim como os Capos nos campos de concentração nazistas durante a Segunda Guerra Mundial, conforme relatos de Frankl (2008).

No entanto, diferentemente dos Capos, que geralmente eram escolhidos pelo exército de Hitler com base no potencial para a violência, sendo depostos de seu cargo caso não correspondessem às expectativas (Frankl, 2008), Thierry mostra-se como uma pessoa empática, solidária e, desta forma, escolhe realizar seu trabalho de modo

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.119-144, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.

menos agressivo e opressor. Isso pode ser comprovado a partir de sua interação com um senhor que foi flagrado pelas câmeras furtando carne:

Senhor: Eu fiz isso sem pensar [01:02:51]
 Thierry: O endereço está certo? [01:02:52]
 Senhor: Sim, é esse mesmo. [01:02:53]
 Thierry: Senhor Derval... o meu colega vai voltar com o produto, ele foi passar no caixa. O senhor só precisa pagar e pronto. Isso morre aqui. [10:03:11-01:02:56]
 Senhor: Mas eu não posso pagar. [01:03:12]
 Thierry: O senhor não tem dinheiro? [01:03:15]
 [...]
 Senhor: Só tenho isso. Eu trouxe dinheiro só para pagar as compras que eu fiz. [01:03:47- 01:03:44]
 Thierry: E em casa? Tem dinheiro em casa? [01:03:49]
 Senhor: Não... [01:03:50]
 (Thierry fala outra coisa, mas não foi possível compreender) [01:03:52]
 Senhor: Isso foi o que sobrou este mês. [01:03:53]
 Thierry: Não tem dinheiro em casa? Não tem dinheiro para pagar a carne? Pode deixar a sua identidade. Vá até a sua casa, pegue o dinheiro, pague e... [01:04:02- 01:03:54]
 [...]
 Thierry: Não tem nenhum parente que possa ajudar? Que possa pagar? [01:04:36- 01:04:34]
 Outro Segurança: Algum amigo? [01:04:39]
 Senhor: Não tenho ninguém que... [01:04:43]
 Outro Segurança: Então, é com a polícia. [01:04:44] (O Valor de um Homem, 2015, min. 01:04:44- 01:02:51).

Conforme Conte (2010), a origem do sofrimento psicológico e humano é verbal, tendo início na fuga e esquiva da dor física ou de qualquer estimulação aversiva incondicionada, evoluindo para o condicionamento operante e respondente e tornando-se mais complexo e ampliado em função de processos verbais. Desta forma, a mera interação de Thierry com seus colegas de trabalho pode lhe ocasionar sofrimento, em especial quando o personagem se vê como opressor de seus semelhantes, como pode ser observado na cena final do filme, na qual uma colega de trabalho é abordada por fraudar seu cartão fidelidade:

Funcionária Suspeita: São só pontos. Eu não roubei nada. [01:25:27-01:25:24]
 Mulher Segurança: Sou obrigada a controlar isso. [01:25:30- 01:25:29]
 [...]
 Funcionária Suspeita: Vocês vão me denunciar por causa de um cartão fidelidade? [01:25:56- 01:25:51]
 Neste momento, Thierry olha para ela, se levanta e responde. [01:25:56]
 Thierry: Não sei. [01:25:59]
 (Os dois, depois disso, ficam em silêncio e, então, Thierry se retira da sala e se encaminha para o vestiário, onde, mais uma vez, troca-se para, depois, dirigir-se a estacionamento com passos apressados a fim de retirar-se do

local). [01:28:24- 01:26:20] (O Valor de um Homem, 2015, min. 01:28:24-01:25:24).

Assim, presume-se que a história de reforçamento de Thierry e seu contato com uma comunidade verbal engajada na luta trabalhista o ensinaram a “lutar” pelos direitos de trabalhadores, o contrário do que ele realiza habitualmente no supermercado, visto que precisa, por vezes, confrontar colegas de trabalho, prática que lhe provoca sofrimento.

4.4 THIERRY: SEUS VALORES, SUAS ESCOLHAS E SEU SOFRIMENTO

Hayes, Strosahl e Wilson (2021) defendem que valores e vulnerabilidade estão em constante interação. Sendo assim, por estar comprometido com sua família e com a justiça social, o personagem torna-se vulnerável ao sofrimento, visto que, por vezes, esses valores são concorrentes.

Conforme Moreira e Medeiros (2019), esquemas concorrentes ocorrem quando há duas ou mais fontes de reforçamento disponíveis ao mesmo tempo, sendo utilizados na investigação de comportamento de escolha ao passo que os esquemas concorrentes encadeados dizem respeito à apresentação de duas ou mais alternativas de reforçamento as quais se organizam em cadeias de respostas.

Pode-se afirmar que a família de Thierry desempenha uma função paradoxal para o protagonista da história: é sua maior fraqueza, mas também é sua maior fonte de força. Ela é sua fraqueza na medida em que o deixa vulnerável ao sofrimento decorrente da renúncia a outros valores, hierarquicamente inferiores a ela, o que pode ser observado nas cenas em que ele se submete às entrevistas de emprego, quando tenta vender sua casa ou quando aborda suspeitos no supermercado.

Entretanto, essa renúncia não é plena, pois ele ainda consegue se manter fiel ao que acredita, pois optou por priorizar sua saúde mental ao invés de prosseguir com o confronto com os donos da fábrica onde trabalhava; recusou-se a ser explorado pelo casal que tentou comprar sua casa e tratou com respeito aqueles que eram abordados no supermercado mercado.

No entanto, por se tratar de algo que ele considera importante, sua relação com a esposa e o filho também se tornam sua força, pois ambos são reforçadores concorrentes que, ao assumirem função motivacional relacionada ao contexto do personagem, se sobrepõe aos demais reforçadores e estimulam o personagem no

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.119-144, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.

enfrentamento das agruras cotidianas, o que pode ser observado na cena em que ele está em casa com sua esposa e filho, dançando em sua sala de estar. Esta cena do filme é emblemática uma vez que é o momento em que o protagonista demonstra, por meio de um expressivo sorriso e pelo olhar de admiração em direção à família, o modo como experimentar aquele momento é fundamental para ele.

Matthieu: Posso dançar com vocês? [00:49:52]

O filho se aproxima do casal que o acolhe e, logo em seguida, Thierry se afasta. [00:50:00- 00:49:55]

Thierry: Dance com sua mãe. [00:50:00]

O garoto e a mãe começam a dançar juntos, sorrindo bastante, enquanto Thierry os observa, sorrindo com admiração. [00:50:14- 00:50:01]

Matthieu: (faz outro breve comentário incompreensível, mas, aparentemente, chamando a atenção do pai, que se afasta com uma bebida na mão e continua a observar sua família admirado e feliz até que a cena seja cortada) [00:50:27- 00:50:14] (O Valor de um Homem, 2015, min. 00:50:27- 00:49:52).

Na verdade, é por valorizar sua família que Thierry aceita retornar todos os dias para seu trabalho, pois assim como Frankl (2008), ao passar pelos tormentos em campos de concentração; esse pai de família e trabalhador, de certo modo, também entende que o sofrimento deixa de sê-lo a partir do momento em que se descobre um sentido: uma atitude de aceitação.

4.5 THIERRY E A FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA

O objetivo primordial da ACT é a promoção da flexibilidade psicológica, a qual é concebida como

[...] a capacidade de estar em contato com o momento presente de forma mais integral, como um ser humano consciente, e de mudar o comportamento ou persistir, quando isso estiver a serviço de fins valorizados (Gillanders, 2023, p.108).

Conforme Saban (2015), o modelo de flexibilidade psicológica proposto pela ACT, compreende o sofrimento como uma consequência natural da vida e relaciona sofrimento desnecessário à rigidez psicológica, a qual impede o indivíduo de adaptar-se aos contextos internos e externos, restringindo os repertórios dos indivíduos e, conseqüentemente, levando-os ao desenvolvimento da esquiva experiencial, a qual os distancia de emoções, pensamentos ou ações que lhes provocam sofrimento. No entanto, de acordo com Hayes, Stroschal e Wilson (2021), a dor psicológica é um

aspecto próprio da existência que, além de poder ser aceita como tal, também pode servir como ensinamento.

Entretanto, há indivíduos que desenvolvem padrões comportamentais inflexíveis, os quais os conduzem à esquiva, derivada da associação aversiva da avaliação (Saban, 2015). Neste sentido, o esforço em prol de um valor pode se complicar pela esquiva, uma vez que as áreas que mais podem ocasionar sofrimento são aquelas com as quais o indivíduo mais se importa (Hayes; Sthrosal; Wilson, 2021).

No que diz respeito ao personagem Thierry, desde o início do filme ele passou por momentos difíceis: quando em interação com seus ex-colegas de fábrica, com os profissionais responsáveis por sua recolocação no mercado de trabalho, com a gerente de seu banco, com o casal interessado em comprar seu imóvel e, principalmente, quando retratado em seu novo emprego no supermercado. No entanto, por não se prender a autorregras alienantes, que distanciam o sujeito do que lhe é importante, e por estar comprometido com seus valores – sua família e seu senso de justiça – o personagem não se esquiva do sofrimento.

Assim, comportamentos de aceitação do personagem são observados nas ocasiões em que ele decide não participar da disputa com seus ex-colegas de fábrica contra seus antigos empregadores, participa dos processos seletivos e de treinamento que lhe foram oferecidos, recusa-se a obter um empréstimo maior do que o necessário, assim como também podem ser observados no momento em que ele não aceita vender seu imóvel, mesmo precisando de dinheiro. No entanto, o que mais desperta a atenção para sua recusa em esquivar-se da dor psicológica são as cenas em que seu sofrimento é mais visível, visto que ele, mesmo aparentemente em desacordo com o papel que deve desempenhar como segurança no supermercado, opta por retornar todos os dias ao seu local de trabalho. Isto posto, considera-se que as ações manifestadas pelo protagonista da história apontam como sua flexibilidade psicológica é bem desenvolvida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscou-se, com este artigo, discutir as relações entre valores e sofrimento psicológico, sob o prisma da ACT, por meio da análise da obra *O Valor de um Homem*, filme que tem como protagonista Thierry Taugourdeau, personagem que possui a

capacidade de representar homens e mulheres que se encontram em situação similar não somente na França, mas também no Brasil e em outros países no mundo.

No decorrer da história, é possível observar que o sofrimento psicológico de Thierry é produto direto da crise financeira e das cruéis condições do mercado de trabalho, que o deixam vulnerável e o expõem a recorrentes humilhações e constrangimentos, colocando-o, diante de seus semelhantes, ora como vítima, ora como algoz.

Por se tratar de um homem com autoconhecimento e flexibilidade psicológica bem desenvolvidos, além de ser um indivíduo com valores pessoais bastante nítidos, Thierry apresenta repertório de autocontrole e, por isso, demonstra a capacidade de realizar escolhas comprometidas e, assim, tem a possibilidade de exercitar sua liberdade, o que lhe permitiu renunciar a alguns de seus objetivos, sem que fosse necessário desistir de seus valores.

Desta forma, ficou evidente que o protagonista, cujo valor primordial encontra-se no reforço que obtém em suas relações familiares, passa por situações, que aparentam trazer-lhe bastante sofrimento, sem, no entanto, buscar esquivar-se delas. Pelo contrário, ele as aceita e as enfrenta cotidianamente, pois compreende que estão a serviço de uma vida mais significativa.

A opção pela análise conceitual permitiu associar o sentido de valores a escolhas, o que foi fundamental para compreender que eles estão muito além daquilo que os indivíduos determinam como objetivos e, por isso, desempenham um papel mais significativo no modo como as pessoas vivenciam suas experiências. Sendo assim, ainda que os valores, por si só, não tenham a capacidade de libertar os indivíduos do sofrimento, sua construção e identificação são essenciais, visto que fornece ferramentas para que possam suportá-lo.

Espera-se, portanto, que este estudo possa contribuir para uma melhor compreensão acerca do sentido da expressão *valores* empregado na ACT, visto que, como um de seus processos centrais, é um elemento essencial para a constituição da flexibilidade psicológica e, conseqüentemente, para a aceitação do sofrimento.

REFERÊNCIAS

ABREU-RODRIGUES, Josele. Variabilidade Comportamental. *In*: ABREU-RODRIGUES, Josele; RIBEIRO, Michela Rodrigues. (Org.) **Análise do**
CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.119-144, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.

Comportamento: Pesquisa, Teoria e Aplicação. Porto Alegre: Artmed, 2007, p. 189-210.

BRANDENBURG, Olivia Justen; WEBER, Lidia Natalia Dobrianskyj. Autoconhecimento e liberdade no behaviorismo radical. **Psico-usf**, Campinas, v.10, n. 1, p. 87–92, jun., 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712005000100011>. Disponível em <https://www.scielo.br/j/pusf/a/hpCbBhNcb3zzdD6ftcLCtTq/#>. Acesso em: 30 set. 2024.

CONTE, Fátima Cristina de Souza. Reflexões sobre o sofrimento humano e a análise clínica comportamental. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 18, n. 2, p. 385-398, 2010. ISSN: 1413-389X. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2010000200013. Acesso em: 18 out. 2024.

DAHL, Joanne C.; PLUMB, Jennifer C.; STEWART, Ian; LUNDGREN, Tobias. **The Art & Science of Valuing in Psychotherapy:** helping clientes Discover, explore and commit to valued action using Acceptance and Commitment Therapy. Oakland: New Harbinger Publications, Inc., 2009.

DE ROSE, Júlio César; BEZERRA, Mariana Souto L.; LAZARIN, Tales. Consciência e Autoconhecimento (org.). *In:* HUBNER, Maria Martha Costa; Moreira, Márcio Borges. **Temas Clássicos da Psicologia sob a Ótica da Análise do Comportamento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012, p. 188-207.

FERNANDES, Maria das Graças Melo; NÓBREGA, Maria Miriam Lima da; GARCIA, Telma Ribeiro; MACÉDO-COSTA, Kátia Nêyla de Freitas. Análise conceitual: considerações metodológicas. **Rev Bras. Enferm.** Brasília, v. 64, n. 6, p. 1150-1156, nov.-dez., 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672011000600024>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/Nqsd9NRVv95fKC83MKvtMQd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 ago. 2024.

FIORIN, José Luiz. A linguagem humana: do mito à ciência. *In:* FIORIN, José Luiz. (Org.) **Linguística? Que é isso?** São Paulo: Contexto, 2013, p. 13-44.

FLAXMAN, Paul E.; BLACKLEDGE, J.T.; BOND, Frank W. **Terapia de Aceitação e Compromisso**. Tradução: Patrícia Ribeiro. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2022.

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido:** um psicólogo no campo de concentração. Tradução: Walter O. Schulupp e Carlos C. Aveline. 25 ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

GARCIA, Silas Alberto; FERREIRA, Jacques de Lima. Análise de conceito e análise temática na pesquisa qualitativa em educação. **Debates em Educação**, Maceió, v. 14, n.36, 358- 376, set.-dez, 2022. DOI: <https://doi.org/10.28998/2175-6600.2022v14n36>. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/issue/view/677>. Acesso em: 03 out. 2024.

GILLANDERS, David. Flexibilidade Psicológica. *In*: SANTOS, Paola Lucena; CARVALHO, Sérgio A.; PINTO-GOUVEIA, José; OLIVEIRA, Margareth S.; PISTORELLO, Jacqueline. **Manual Internacional da Terapia de Aceitação e Compromisso**. Camaquã: Fênix Sefarad, 2023, p. 285-313.

GUEDES, Maria Luisa. Porque o controle aversivo não é uma possibilidade na clínica. **Acta comport.**, Guadalajara, v. 19, n. 4, p. 65-70, 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-81452011000400002&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 11 nov. 2024.

HANNA, Elenice S.; RIBEIRO, Michela Rodrigues. *In*: ABREU-RODRIGUES, Josele; RIBEIRO, Michela Rodrigues (Org.). **Análise do Comportamento: Pesquisa, Teoria e Aplicação**. Porto Alegre: Artmed, 2007, p. 189-210.

HAYES, Steven C.; SMITH, Spencer. **Saia da sua mente e entre na sua vida**. Tradução: Antônio Bonfada Collares Machado; Bárbara Diefenbach Bellini; Mariana Sanseverino Dillenburg e Natália Boff. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2022.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. **Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente**. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

HEBERT, Emmie; WILSON, Kelly G. Valores: Vivendo uma vida que importa. *In*: SANTOS, Paola Lucena; CARVALHO, Sérgio A.; PINTO-GOUVEIA, José; OLIVEIRA, Margareth S.; PISTORELLO, Jacqueline. **Manual Internacional da Terapia de Aceitação e Compromisso**. Camaquã: Fênix Sefarad, 2023, p. 285-313.

LAURENTI, Carolina; LOPES, Carlos E. Metodologia da Pesquisa Conceitual em Psicologia. *In*: LAURENTI, Carolina; LOPES, Carlos E.; ARAUJO, Saulo F. (Org.) **Pesquisa Teórica em Psicologia: Aspectos Filosóficos e Metodológicos**. São Paulo: Hogrofe CETEPP, 2016, p. 41-69.

LEJEUNE, Jenna; LUOMA, Jason B. **Values in Therapy: a clinician's guide to help clientes explore values, increase psychological flexibility & live a more meaningful life**. Oakland: Context Press, 2019.

LUOMA, Jason B.; HAYES, Steven C.; WALSER, Robyn. **Aprendendo ACT: Manual de Habilidades da Terapia de Aceitação e Compromisso para Terapeutas**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2022.

MACULAN, Benildes Coura Moreira dos Santos; LIMA, Gerciana Angela Borém de Oliveira. Buscando uma definição para o conceito de conceito. **Perspectivas em Ciência da Informação**, v. 22, n. 2, p. 54-87, abr.- jun., 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5344/2963>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pci/a/5F7BjgVMJnBFsNHnsMTCMzM/?format=pdf>. Acesso em: 10 ago. 2024.

MOREIRA, Márcio Borges; MEDEIROS, Carlos Augusto. **Princípios Básicos de Análise do Comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.119-144, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.

O VALOR de um Homem. Direção: Stéphane Brizé. França: Arte France Cinéma, Nord-Quest Films e Imovision, 2015. Prime Vídeo (93 min).

PÁEZ-BLARRINA, Marisa; GUTIÉRREZ-MARTÍNEZ, Olga; VALDIVIA-SALAS, Sonsoles; LUCIANO-SORIANO, Carmen. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica. **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**. v. 6, n 1, p.1-20, 2006. Disponível em: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/38011>. Acesso em: 01 abr. 2024.

SABAN, Michaele Terena. **Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso**. 2 ed. Belo Horizonte: Artesã, 2015.