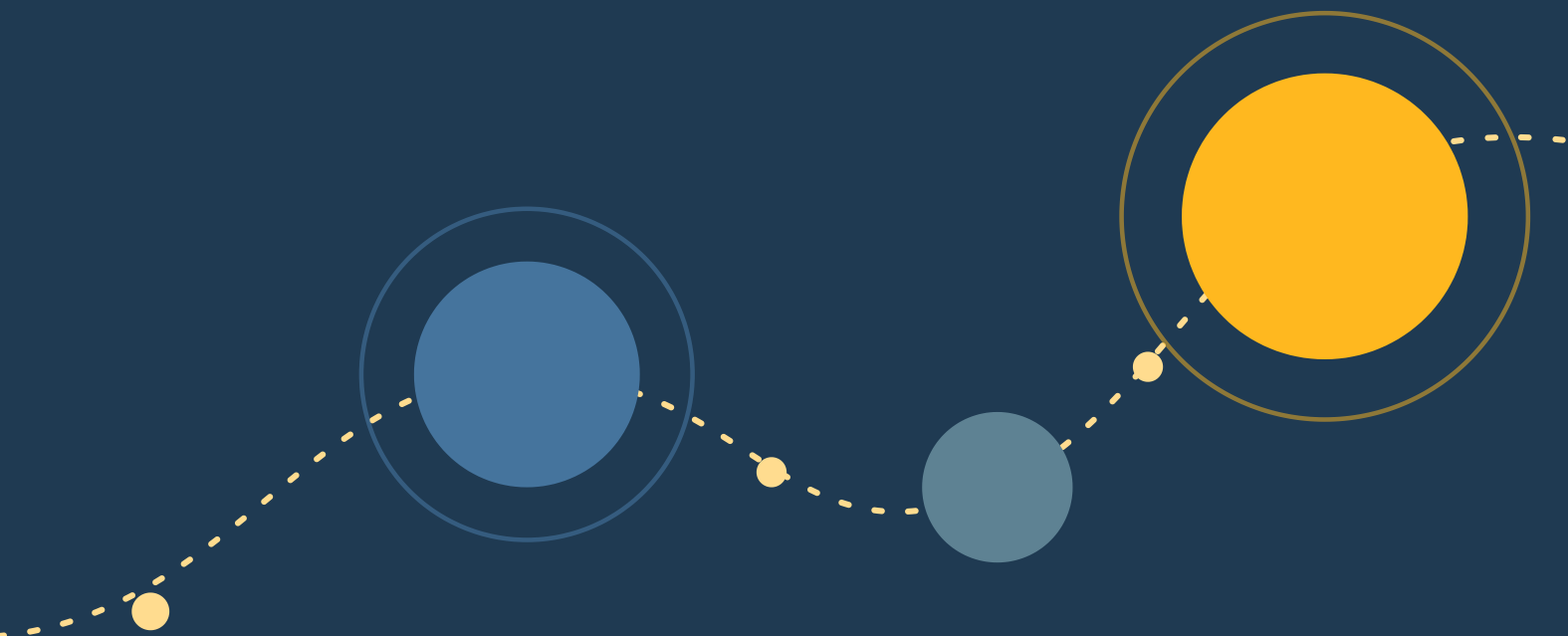


GUIA PARA ADULTOS

Os Personagens da *Sua História*

Flexibilidade psicológica e Narrativas
Funcionais: um jeito de entender seus
sentimentos e pensamentos pela história que
eles têm



Eduardo Rafael Martins Torres

Psicólogo · CRP 04/74602

PARA COMEÇAR

E se o sofrimento sumisse amanhã?

Imagine que a ansiedade, a tristeza ou aquela lembrança difícil desaparecessem hoje. Que direção diferente você daria para a sua vida?

Muita gente responde com sinceridade: "não sei". A luta para parar de sofrer ocupou tanto espaço que sobrou pouco para pensar no que realmente importa. É um paradoxo comum: quanto mais energia vai para a busca de bem-estar, mais estreita e sem sentido a vida pode ficar.

Vivemos em uma cultura que trata o bem-estar como o estado normal e qualquer mal-estar como defeito a ser consertado. Nesse cenário, sentir medo, vergonha ou tristeza passa a parecer um problema em si, e não uma parte esperada de uma vida que tem coisas importantes dentro.

A PROPOSTA DESTE GUIA

Em vez de vencer a luta contra o que você sente e pensa, aprender a dar sentido a isso. Seus sentimentos, pensamentos e jeitos de agir têm uma história, e conhecer essa história muda a relação que você tem com eles.

O guia se apoia na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e em um método brasileiro que trabalha com ela, o das Narrativas Funcionais, desenvolvido pelo psicólogo Tiago Ferreira. Os termos técnicos aparecem sempre com explicação. Leia no seu ritmo.

Este material é informativo. Ele não substitui psicoterapia, e algumas reflexões podem tocar em pontos sensíveis. Se isso acontecer, seja gentil com você e procure alguém de confiança ou um profissional.

CAPÍTULO 1

O que é flexibilidade psicológica

Flexibilidade psicológica é a capacidade de estar aberto ao que você sente e pensa, presente no que está acontecendo, e agindo em direção ao que é importante para você.

A ACT (lê-se "act", como a palavra inglesa para agir) estuda há cerca de quarenta anos como as pessoas podem lidar com o sofrimento sem abrir mão de uma vida com significado. O resultado é um modelo com três pilares:

1 Abertura para os próprios sentimentos e pensamentos	2 Presença atenção ao agora e um olhar de observador sobre si	3 Compromisso ação guiada pelo que você valoriza
---	---	--

Cada pilar cobre duas dimensões da nossa vida psicológica. Em cada dimensão existe um jeito rígido de funcionar, que estreita a vida, e um jeito flexível, que a amplia.



As seis dimensões, com o lado flexível de cada uma, agrupadas nos três pilares.

DIMENSÃO	QUANDO ESTÁ RÍGIDA	QUANDO ESTÁ FLEXÍVEL
Afeto <i>o que sinto</i>	Evitação experiencial: organizo a vida para não sentir	Aceitação: acolho a emoção e sigo o que valorizo
Cognição <i>o que penso</i>	Fusão cognitiva: trato o pensamento como fato e ordem	Desfusão: vejo o pensamento como pensamento
Self <i>quem acho que sou</i>	Self conceitual: fico preso a rótulos sobre mim	Self observador: observo esses rótulos sem ser definido por eles
Atenção <i>onde estou</i>	Atenção presa no passado ou no futuro	Contato com o momento presente
Motivação <i>o que me move</i>	Falta de clareza sobre o que importa	Clareza de valores
Comportamento <i>o que faço</i>	Paralisia, impulsividade ou fuga	Ação comprometida com os valores

Esse modelo não ficou restrito aos consultórios. A Organização Mundial da Saúde publicou um guia gratuito de autocuidado baseado na ACT, "Faça o que importa em tempos de estresse", disponível em mais de 30 idiomas.

CAPÍTULO 2

Abertura: uma nova relação com o que você sente e pensa

Abertura não é passividade. É a condição para conseguir agir sobre a própria vida.

A palavra "aceitação" costuma ser confundida com resignação. Não é isso. A ACT não propõe aceitar um relacionamento violento ou um chefe abusivo. A abertura se dirige a duas coisas específicas: os seus sentimentos e os seus pensamentos. A pergunta é sempre a mesma: o jeito como me relaciono com eles está limitando ou ampliando a minha capacidade de agir?

Sentimentos: de inimigos a informantes

Quando uma emoção é difícil, a reação natural é fugir dela: dormir de dia, maratona séries, se ocupar com outra coisa, evitar pessoas para não sentir vergonha. O nome técnico é **evitação experiencial**. Ela alivia na hora e cobra depois, porque quanto mais se foge de uma emoção, mais ela passa a comandar as escolhas. Quem não fala em público para não ficar ansioso deixa de aprender. Quem se isola para não sentir vergonha perde as pessoas que dão sentido à vida.

A alternativa é tratar a emoção com respeito e escutar o que ela informa. Em geral, ela fala de três coisas:



Sobre a vida

O que a rotina está exigindo de mim agora? Assumi coisas demais?



Sobre o corpo

Como estão meu sono, minha alimentação, meu movimento?



Sobre os valores

O que é tão importante para mim que dói desse jeito?

A terceira pergunta guarda uma das ideias mais fortes da ACT: propósito e dor andam juntos. Só nos sentimos vulneráveis em relação ao que nos importa. Por isso mudar de carreira, começar um relacionamento ou aceitar um desafio costuma trazer emoções intensas.

EM TERMOS TÉCNICOS

Aceitação é acolher as emoções sem fugir delas e sem se agarrar a elas de um jeito que afaste dos valores. Aceitar a presença de uma emoção difícil é o único modo de não ser governado por ela.

Pensamentos: as histórias que a cabeça conta

Pensamentos são palavras, imagens e argumentos. Sozinhos, eles não movem ninguém. O que pesa é a forma como respondemos a eles. Quando o conteúdo do pensamento passa a dirigir o que fazemos, sem que a gente perceba que é um pensamento, ocorre a **fusão cognitiva**.

Um engano comum é achar que basta separar pensamentos verdadeiros de falsos. Isso funciona em uma prova de matemática. Na vida, as melhores justificativas para não viver costumam ser verdadeiras. Uma pessoa em dúvida sobre um relacionamento consegue listar razões reais para sair e razões igualmente reais para ficar, e quanto mais inteligente, mais razões encontra para os dois lados.

Para escolher, não precisamos de certeza. Precisamos de coragem: notar os pensamentos, usar o que eles informam e assumir um caminho mesmo sem garantia.

A **desfusão** é a habilidade de olhar para os pensamentos, em vez de olhar o mundo através deles. Uma estratégia simples é contar em voz alta "a história que a minha cabeça está contando agora". Em uma discussão, trocar a acusação por "a história que estou montando é que você não se importa comigo" dá ao outro a chance de dizer o que de fato acontecia.

- **Os pensamentos mais difíceis são antigos e não costumam ir embora.** Quem ouviu a infância inteira que era "inadequado" não pode esperar esse pensamento sumir para começar a viver.
- **Eles aparecem mais quando você caminha para o que importa.** Na véspera da apresentação, da conversa difícil ou do primeiro encontro, a mente capricha.

Pense nos pensamentos como estátuas em um jardim: dá para passar por elas, olhar e seguir o seu caminho.

CAPÍTULO 3

Presença: quem observa e onde está a atenção

O segundo pilar funciona como âncora: sem estar presente e sem um olhar de observador sobre si, as outras habilidades não se sustentam.

Self: os rótulos que você carrega

Todos construímos conceitos sobre nós mesmos: "sou tímido", "sou a forte da família", "sou criativo", "estrago tudo". Isso é necessário para viver em grupo. Desde criança respondemos "quem é você?" dizendo a que pertencemos: uma família, uma profissão, uma turma, uma fé. Nossa identidade nasce do desejo de pertencer.

O problema aparece quando nos agarramos a esses rótulos a ponto de eles limitarem as escolhas. É o **self conceitual**. Quem se vê como "inadequada" não termina um relacionamento ruim por não se achar capaz de ter outro. E os rótulos agradáveis também prendem: quem se vê como "o criativo cheio de ideias" pode atribuir todo fracasso à "mente pequena" dos outros e nunca olhar para a própria dificuldade de persistir.

Esses rótulos ficam tão constantes que se tornam invisíveis, como a água para o peixe. Só os notamos quando uma mudança os ameaça: um emprego novo, uma separação, uma cidade onde ninguém sabe quem somos.

A saída flexível é o **self observador**: a capacidade de perceber "aí está de novo a história de que sou inadequada" e, mesmo assim, seguir na direção que faz sentido. Os rótulos não precisam desaparecer. Precisam ser vistos. E eles ficam mais fáceis de ver quando conhecemos a história deles: quando surgiram, de quem nos aproximaram, do que nos protegeram.

Atenção: o único lugar onde dá para agir

46,9%

do tempo acordadas, as pessoas estão pensando em algo diferente do que estão fazendo. O dado vem de um estudo com 2.250 adultos publicado na revista *Science* (Killingsworth e Gilbert, 2010). A divagação foi o fator que mais se associou a sentir-se infeliz, mais do que a atividade em si.

Quando a atenção fica presa fora do presente, três experiências costumam aparecer:

		
Ruminação	Ressentimento	Preocupação
repassar sem parar o que já aconteceu	sentir de novo a dor do que passou	ocupar-se antes da hora com o que ainda não aconteceu

As três têm o mesmo efeito: tiram você do único lugar onde é possível agir. Estar presente amplia as opções. Você percebe as pistas do ambiente, fica mais íntimo do próprio corpo e menos impulsivo. Vale desfazer um mito aqui: impulsividade não é agir sem pensar. É reagir a um pensamento sem perceber que havia um pensamento.

Meditação e exercícios de atenção plena ajudam. Mas o essencial é mais simples e mais difícil: a coragem de estar inteiro na conversa, na tarefa ou na relação que está diante de você, e de voltar com gentileza toda vez que a mente escapar.

CAPÍTULO 4

Ação significativa: o que dá direção

Valores são o coração da ACT. Abertura e presença só importam porque permitem viver o que vale a pena.

Por que aceitar emoções difíceis? Por que prestar atenção no presente? A resposta honesta é: não haveria motivo, a não ser que a fuga e a distração estejam impedindo você de viver algo importante. Tomar um remédio para dor de cabeça não é problema. Vira problema se a fuga constante impede de cuidar de algo que você valoriza.

Há um risco conhecido: a pessoa aprende a não explodir, a não ser dominada pela raiva, e mesmo assim se sente vazia e sozinha. Controlou a emoção, mas se afastou das pessoas. Faltava a direção.

Objetivo não é valor

	OBJETIVO	VALOR
O que é	Uma conquista com data e lugar	Uma qualidade do seu jeito de agir que você considera significativa
Depende de	Você, outras pessoas e circunstâncias	Do que você faz
Quando acontece	No futuro. Depois acaba	Aqui e agora, sempre que você age assim
Exemplo	Casar, ser promovido, ter filhos	Cultivar intimidade, aprender com curiosidade, cuidar com presença

Valor não fala do fim da jornada, e sim de quem você se torna enquanto caminha. Por isso ele pode ser vivido hoje: quem valoriza "apoio mútuo" não precisa esperar o casamento para praticar, pode fazer isso com um amigo esta semana.

Um detalhe importante: "não sentir ansiedade" também é um objetivo, e dos que menos dependem de você. Colocar a vida em espera até ele ser atingido é a armadilha mais comum.

UMA PERGUNTA PARA CLAREAR VALORES

Imagine-se bem mais velho, olhando para trás. O que seria insuportável perceber sobre o jeito como você viveu? E que jeito de viver faria você dizer que valeu a pena?

Valores em tensão: isso é saudável

Temos valores em várias áreas da vida, chamadas de **domínios**: família, trabalho, amizades, relacionamento amoroso, lazer, espiritualidade, saúde. Eles disputam o mesmo tempo. Ser presente com quem se ama e ser relevante no que se faz vão se chocar em algum sábado.

Essa tensão não é doença. O conjunto dos seus valores funciona como um ecossistema, em que a competição entre as partes mantém o todo vivo. Quem elimina a tensão ficando com um valor só costuma virar um profissional sem motivação ou um familiar frustrado.

Daí a diferença entre **decidir** e **escolher**. Decidir é pegar o caminho com a razão mais forte, como em um cálculo. Escolher é o que fazemos quando há boas razões dos dois lados: entramos inteiros, com razões, sentimentos e valores, e aceitamos o risco. Ninguém pode entregar a "resposta certa" para a sua vida, nem um terapeuta. O que dá para aprender é a sustentar a incerteza e bancar as próprias escolhas.

CAPÍTULO 5

Por que as histórias importam tanto

Contar histórias é inevitável. É assim que sabemos quem somos, e é assim que pertencemos aos grupos de que fazemos parte.

Desde pequenos somos convidados a dar sentido ao que acontece: "por que você fez isso?", "o que houve na escola?". Com o tempo, organizamos a vida inteira em uma narrativa. Ela não registra tudo. Destaca alguns episódios, esquece outros e costura um fio que dá unidade a quem somos.

Essas narrativas costumam ter um tema: "o caos da minha família e a minha tentativa de controlar tudo", "meus pais me protegiam tanto que não me deixavam viver". E a forma da história faz diferença. Pesquisas sobre histórias de vida mostram que pessoas muito engajadas em contribuir com os outros tendem a contar a própria trajetória como uma história que vai do ruim para o bom. Quem a conta indo do bom para o ruim costuma se mostrar menos disposto a contribuir.

O PONTO CENTRAL

Existem duas coisas diferentes: **o que aconteceu** no passado e **a narrativa que conto hoje** sobre o que aconteceu. As duas influenciam o meu presente. A primeira não muda. A segunda pode ser construída de outro jeito.

Isso corrige uma ideia popular sobre terapia: a de que se fala do passado para desatar um nó escondido em algum lugar. O que a psicologia clínica contextual estuda é outra coisa: o poder que a história contada hoje exerce sobre a vida de hoje. Construímos histórias e, depois, elas nos constroem.

Um exemplo do dia a dia: um pai irritado com os desafios diários do filho de 13 anos se sente um fracasso. Ao entender que nessa fase o adolescente precisa se afirmar como diferente dos

pais, a mesma cena ganha outra moldura. A raiva pode continuar, mas a angústia e a desesperança mudam. Nova narrativa, nova experiência.

Pessoal, mas não individual

Sua história é única, mas não é só sua. Ela se passa dentro de uma família, uma época, um lugar, um gênero, uma cor de pele, uma condição econômica. A primeira pessoa da família a chegar à faculdade, que carrega "a esperança de todos" e sente vergonha por não dar conta, não inventou esse peso sozinha.

Perceber que sentimentos e pensamentos difíceis também visitam outras pessoas, por razões sociais que podemos reconhecer, tem um efeito poderoso: a vergonha deixa de ser "um defeito meu" e passa a ser parte de uma humanidade compartilhada. Fica mais fácil estar na presença dela sem obedecê-la.

CAPÍTULO 6

Narrativas Funcionais em três passos

Uma Narrativa Funcional é uma história em que os protagonistas não são as pessoas da sua vida, e sim os seus sentimentos, pensamentos e comportamentos.

O enredo é a função que eles tiveram, ou seja, o papel que desempenharam para você nos grupos de que fez parte. A palavra "funcional" vem daí. O método é usado em terapia e segue três movimentos:

1 Identificar os personagens dar nome ao que sinto, penso e faço	2 Construir o enredo entender quando surgiram e para quê	3 Reencontrá-los hoje reconhecer quando entram em cena
--	--	--

Para acompanhar, um exemplo inventado. Livia tem 34 anos, está travada em um projeto importante no trabalho e evita mostrar o que já fez para a chefe. Diz que é "preguiçosa e desorganizada".

Passo 1: identificar os personagens

O primeiro movimento é falar dos sentimentos e pensamentos em terceira pessoa: "a minha ansiedade", "o aperto no peito", "as histórias que a minha cabeça conta". Parece detalhe, mas muda a posição de quem fala. Em vez de estar dentro da emoção, a pessoa passa a observá-la com curiosidade.

Livia descobre três personagens que aparecem juntos sempre que vai ser avaliada: um aperto no estômago, a frase "se não estiver perfeito, vão descobrir que sou uma fraude" e o

comportamento de adiar e revisar sem fim. Ninguém discute se a frase é verdadeira. O interesse é notar o que acontece quando ela "compra" essa história.

Passo 2: construir o enredo

Aqui entram perguntas como: quando o seu corpo precisou aprender a dar esse alerta? Do que isso te protegeu? A expressão "precisou aprender" é escolhida de propósito. Ela evita abrir mais uma briga com o que se sente.

Lívia lembra de uma casa instável, em que as notas altas eram o único momento de paz e de elogio. Ser impecável era o jeito de ser vista e de não dar trabalho. Ali esse conjunto fez todo o sentido.

Quando sentimentos, pensamentos e comportamentos andam juntos assim por muito tempo, formam o que o método chama de **padrão matricial**. Ele tem quatro marcas:

Forte

frequente ou intenso

Estável

acompanha a pessoa há anos

Abrangente

aparece em vários contextos

Resistente

muda pouco mesmo quando a vida muda

Um bom enredo sempre mostra os dois lados do padrão: onde ele ajudou e onde hoje atrapalha. O de Lívia rendeu boas notas, uma bolsa de estudos e, mais tarde, a confiança dos chefes. Também faz com que ela atrase entregas, recuse convites e esconda dificuldades de quem poderia ajudar.

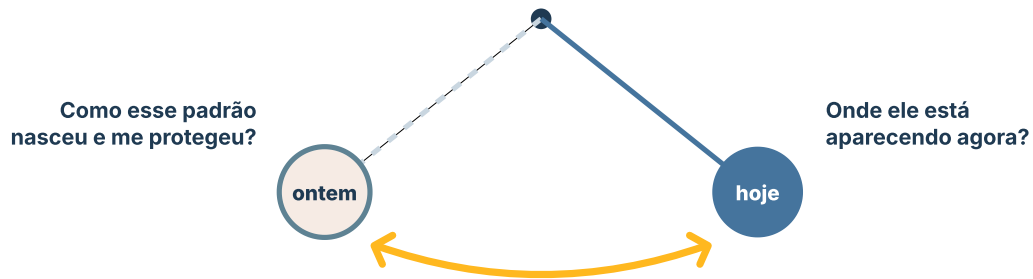
Por fim, o padrão ganha um nome, escolhido pela própria pessoa e, se possível, com humor. Lívia o batiza de "a Fiscal". O humor ajuda a não levar o conteúdo dos pensamentos ao pé da letra.

UMA CONSEQUÊNCIA IMPORTANTE

Olhando para a história de vida, não existe "pensamento disfuncional". Se um sentimento, pensamento ou comportamento está presente, ele teve uma função. Isso tira a pessoa da posição de quem está com defeito: com a história que teve, é compreensível que essas reações existam hoje.

Passo 3: reencontrar os personagens hoje

O trabalho segue um movimento de pêndulo: visita-se o passado para entender o padrão e volta-se ao presente para reconhecê-lo em ação.



Na semana seguinte, ao abrir o arquivo do projeto, Livia percebe: "a Fiscal chegou". O aperto e a frase continuam ali. A diferença é que agora ela os reconhece como uma tentativa antiga de proteção, agradece e envia o rascunho imperfeito, porque contribuir e crescer na profissão são importantes para ela.

O objetivo nunca é mandar a personagem embora. É conseguir agir pelo que se valoriza com ela presente. O nome técnico do que aconteceu é **recontextualização verbal**: o mesmo aperto no estômago, colocado dentro de outra história, passa a ter outro efeito. É como trocar a moldura de um quadro e enxergar a pintura de outra forma.

CAPÍTULO 7

Para refletir por conta própria

As perguntas abaixo são um ponto de partida para observar a sua história. Responda por escrito, sem pressa e sem buscar a resposta certa.

Sobre a sua narrativa

- 1 Lembre de uma ou duas vezes em que você contou sua história para alguém. Qual era o tema predominante? Pense como no enredo de uma série: sair de um ponto A para um ponto B.
- 2 Se a sua vida fosse dividida em capítulos, quais seriam? O que permaneceu em você em todos eles? O que amadureceu?
- 3 Como você se sente ao relembrar essa narrativa? Ela aproxima ou dá vontade de parar logo de contar?
- 4 Quem é o protagonista: o que os outros fizeram com você, ou o que você fez e o efeito disso nos outros?

Sobre os seus personagens

- 1 Quando algo desafiador acontece, que histórias a sua mente conta sobre você? O que você costuma fazer na presença delas?
- 2 O que diziam sobre a sua personalidade na infância? O que ficou dessas falas?
- 3 Em que situações esses sentimentos e pensamentos aparecem com mais força? Há um padrão que se repete em lugares diferentes?
- 4 Quantas vezes esse jeito de sentir, pensar e agir protegeu você? Do quê? E o que ele custa hoje?
- 5 Se esse padrão fosse um personagem, que nome teria?

- 6 No fim da vida, como você gostaria de se ver? Que histórias vão aparecer quando você começar a andar nessa direção?

Dois cuidados

A história explica, mas não condena. Existe o risco de se fundir com a própria narrativa: "sou assim porque minha história me fez assim, não tem jeito". Quando a narrativa vira sentença, deixou de ser funcional.

A história não é esconderijo. Também dá para usar a própria narrativa, e até o vocabulário da terapia, para fugir de uma conversa difícil ou de uma mudança necessária. O critério é sempre o resultado: isso está me aproximando ou me afastando do que valorizo?

CAPÍTULO 8

Na terapia, e quando procurar ajuda

As Narrativas Funcionais são um método de intervenção clínica. Ler sobre elas ajuda a entender o processo, mas o trabalho ganha profundidade dentro de uma relação terapêutica.

Em terapia, o padrão não é só contado, ele aparece ao vivo. A pessoa muda de assunto, faz uma piada, quer encerrar mais cedo, e terapeuta e paciente podem notar juntos: "a Fiscal apareceu aqui entre nós?". Falar da personagem costuma ser menos ameaçador do que falar diretamente do sentimento, e assim o que era evitado pode ser dito.

A relação terapêutica funciona como uma estufa: um ambiente protegido onde a habilidade cresce para depois ser levada ao mundo de fora, que não é protegido. E ter a própria história ouvida com respeito, por si só, conecta. Narrativas aproximam pessoas.

Procure um psicólogo quando:

- o sofrimento for intenso ou durar semanas;
- você estiver deixando de trabalhar, cuidar de si ou conviver;
- crises de ansiedade, insônia ou irritação forem frequentes;
- lembranças difíceis invadirem o dia ou o sono;
- o uso de álcool, remédios ou telas virar a principal forma de aliviar;
- surgirem pensamentos de morte ou de se machucar.

No último caso, busque ajuda imediatamente. No Brasil, o **CVV atende gratuitamente pelo telefone 188**, 24 horas por dia, e o **SAMU pode ser acionado pelo 192**.

PARA FECHAR

Para levar com você

Flexibilidade psicológica é, no fim, a capacidade de se conectar: com você, com o momento e com quem importa.

- 1 Aceitar a presença de uma emoção difícil é o modo de não ser governado por ela.
- 2 Emoções informam sobre a vida, o corpo e os valores. Vale escutar.
- 3 Pensamentos difíceis não vão embora antes de você viver. Dá para caminhar com eles.
- 4 Você não é os rótulos que carrega. Você é quem os observa.
- 5 Valores são vividos hoje. Objetivos são consequência.
- 6 Escolher pede coragem, não certeza.
- 7 Seus sentimentos, pensamentos e jeitos de agir têm história e tiveram função. Conhecer essa história muda a relação com eles.

Um pai ou uma mãe sem flexibilidade se relaciona com a ideia de como o filho deveria ser, e não com o filho. O mesmo vale para amigos, casais e colegas. Estar aberto, presente e comprometido com o que se valoriza é o que permite, de fato, encontrar o outro.

Referência

FERREIRA, Tiago. **Construindo flexibilidade psicológica**: o método das narrativas funcionais. São Paulo: NDD Media, 2023.

Este material tem caráter informativo e educativo. Não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico.

Eduardo Rafael Martins Torres

Psicólogo · CRP 04/74602