

“O show de Truman” como uma metáfora terapêutica ao comprometimento com valores – uma análise de filme

“The Truman Show” as a therapeutic metaphor for commitment to values – a movie analysis

Ana Carolina Rimoldi de Lima¹, Cainã Gomes²

[1] Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) [2] Universidade de São Paulo (USP) | **Título abreviado:** O Show de Truman e o comprometimento com valores | **Endereço para correspondência:** | **Email:** ana.lima@uemg.br | **doi:** doi.org/10.18761/PAC.ACT.003

Resumo: A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é um modelo de psicoterapia experiencial baseada em processos. A ACT parte de um modelo de sofrimento humano que leva em consideração seis processos que estão na base da inflexibilidade ou flexibilidade psicológica. Utiliza de estratégias interventivas diversas como paradoxos e metáforas, que visam favorecer o abandono de estratégias de controle dos eventos privados aversivos e um engajamento comportamental que conduza o indivíduo a viver uma vida significativa. O(a) terapeuta ACT pode analisar e intervir considerando os seis processos em diferentes arranjos em cada caso para desenvolver estratégias interventivas idiossincráticas contextualmente apropriadas a cada cliente. O estudo propõe o filme “O show de Truman” como uma metáfora terapêutica para ser trabalhada no contexto da ACT, especialmente abordando os processos de aceitação, valores e ações de compromisso. Para tanto, foi realizada uma análise conceitual da obra cinematográfica, associando aspectos específicos do enredo aos processos trabalhados pela ACT. O presente estudo não esgota as possibilidades de análise da obra, mas sugere algumas aproximações entre aspectos do filme com o raciocínio da ACT. Incentiva-se que outras análises sejam feitas a partir desta e de outras obras cinematográficas, visando criar metáforas que sejam úteis aos objetivos terapêuticos.

Palavras-chave: aceitação, valores, terapia de aceitação e compromisso, filmes

Abstract: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is an experiential process-based model of psychotherapy. Based on a model of human suffering that takes into account six processes that are at the cornerstone of psychological inflexibility or flexibility. It uses a diverse set of intervention strategies such as paradoxes and metaphors. The aim is to favor the abandonment of control strategies of aversive private events and to promote behavioral engagement that leads the individual to live a meaningful life. The ACT therapist can use the six processes in different arrangements in each case to develop idiosyncratic interventional strategies that are contextually fitted for each client. The present study proposes the movie “The Truman Show” as a therapeutic metaphor to be worked on in the context of ACT, especially addressing acceptance processes, values and commitment actions. For that, a conceptual analysis of the cinematographic work was carried out, associating specific aspects of the plot to the processes worked by ACT. This study does not exhaust the possibilities of analysis of the work, but suggests some approximations between aspects of the movie with the reasoning of ACT. It is encouraged that further analysis be made based on this and other cinematographic works, aiming to create metaphors that are useful for therapeutic purposes.

Keywords: acceptance, values, acceptance and commitment therapy, movies.

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) foi desenvolvida por Steven Hayes e colaboradores no final da década de 1980 e se inclui entre as terapias comportamentais de terceira geração ou terapias comportamentais contextuais (Saban, 2015). É um modelo de psicoterapia baseada em processos que visa o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, promovendo uma ampliação da variabilidade comportamental do indivíduo. As intervenções norteiam-se com vistas a ajudar a pessoa a aceitar aspectos de sua experiência que não estão sob seu controle, rompendo com estratégias de enfrentamento que não funcionam e comprometendo-se com uma vida significativa, norteadas por seus valores (Flaxman et al., 2022).

A ACT fundamenta-se em um modelo unificado do funcionamento humano, considerando seis processos comportamentais responsáveis pela capacidade adaptativa do indivíduo (flexibilidade psicológica) ou, em seu inverso, pelo sofrimento e psicopatologia (inflexibilidade psicológica). Conforme Hayes et al. (2021), a inflexibilidade ou rigidez psicológica prejudica a adaptação, restringindo o repertório e promovendo sofrimento desnecessário. Assim, o modelo da ACT parte de uma suposição de que o sofrimento e a experiência de estresse são partes indissociáveis da vida humana. Contudo, considera que processos verbais/cognitivos usados como estratégias de enfrentamento diante de experiências aversivas estão na base da inflexibilidade psicológica (Flaxman et al., 2022).

Partindo deste pressuposto, o modelo de compreensão do sofrimento psicológico da ACT considera que diante de nossa tentativa de analisar verbalmente e buscar explicações para os problemas, podemos experimentar uma identificação excessiva com regras rígidas ou com nossa experiência privada (sentimentos, sensações, memórias de vida, pensamentos, etc.) – processo chamado de fusão. Por sua vez, buscamos eliminar ou minimizar essa experiência privada aversiva, sob controle de regras sociais aprendidas sobre como temos que nos sentir – processo chamado de esquiva experiencial. No entanto, a esquiva experiencial e a fusão acabam causando um efeito paradoxal, intensificando a experiência privada aversiva. Consequentemente, isso pode sobrecarregar os processos atencionais e restringir o contato com as contingências pre-

sentes. Associadamente, a super identificação com aspectos da experiência privada também envolve conceitos rígidos sobre nós mesmos, de modo que podemos nos comportar de forma coerente com tais conceitos, favorecendo o processo da profecia autorrealizável. Assim, podemos ficar presos em ações que não produzem as consequências que valorizamos, perdendo o contato ou desconhecendo nossos próprios valores, desempenhando ações rígidas ou orientadas por valores de terceiros (Hayes et al., 2021).

Neste sentido, o trabalho terapêutico na ACT é orientado para o desenvolvimento dos seis processos que o compõem a flexibilidade psicológica – modelo chamado de *hexaflex*. Os processos são: aceitação, desfusão, atenção flexível ao momento presente, *self* como contexto, valores, ação de compromisso (Luoma et al., 2022). O hexaflex também pode ser entendido como três estilos de respostas com funções interrelacionadas, sendo elas os estilos aberto, centrado e engajado (Hayes et al., 2021). Em seguida, estes seis processos serão apresentados de forma sucinta.

As respostas do estilo aberto envolvem a aceitação e a desfusão. Aceitar tem relação com “estar disposto a receber”, sendo, portanto, uma ação consciente de escolha sobre como agir diante de determinados estímulos. Especificamente, a ACT foca a aceitação diante de estímulos que não estão sob controle do indivíduo – sua experiência privada aversiva. Hayes e Smith (2022) explicam que aceitação e disposição são ações contrárias a controle com esforço. Os autores ainda argumentam que as ações de aceitação não necessariamente levam a um aumento no bem-estar, mas favorecem maior abertura à experiência e efetividade comportamental. Outro processo diretamente associado à aceitação é a desfusão, o qual consiste em mudar a relação do indivíduo com sua experiência privada aversiva, enfraquecendo as funções da linguagem que favorecem uma experiência de super-identificação com pensamentos, memórias, sentimentos e sensações e reduzindo, assim, o impacto da linguagem sobre os comportamentos (Flaxman et al., 2022).

O estilo de resposta centrado envolve a atenção flexível ao momento presente, processo também chamado de *mindfulness*, e o *self* como contexto. O primeiro processo refere-se à nossa capacidade de

direcionar, voluntariamente e de forma desfusionada, nossa atenção a estímulos do contexto presente, ao invés de ficarmos presos (isto é, fusionados) em rumações sobre o passado e planejamentos sobre o futuro. A flexibilidade neste fluxo de atenção é fundamental ao modelo, uma vez que também podemos ficar fusionados com estímulos do contexto presente e é esta flexibilidade que favorece o engajamento em ações de abertura e aproximação de valores (Hayes et al., 2021).

Já a tomada de perspectiva sobre o self, ou self como contexto, envolve ações de desusão em relação a concepções e conceitos sobre si (self conceitual) que podem ser limitadores de comportamento. Conforme Hayes e Smith (2022), as identificações com aspectos do self nos programam para distorcer o mundo. Por este motivo, a ACT trabalha com o desenvolvimento de dois sentidos de self diferentes do self conceitual: o self como um processo – que envolve um conhecimento fluido e contínuo de nossas experiências no momento presente – e o self observador, ou self como contexto – que não é um senso de eu baseado em conteúdos verbais, mas sim na experiência de si mesmo ao longo do tempo. Tal perspectiva de self permite maior flexibilidade psicológica, uma vez que não é associada à rigidez da linguagem.

Por fim, as respostas do estilo de engajamento envolvem os valores e as ações de compromisso. Valores são definidos como consequências livremente escolhidas e verbalmente construídas de padrões de atividade dinâmicos e em evolução, que estabelecem reforçadores predominantemente intrínsecos ao engajamento no próprio padrão comportamental valorizado (Wilson & DuFrene, 2009, p. 64). Nesse sentido, valores podem ser entendidos como direcionamentos de vida escolhidos, ou seja, reforçadores que o indivíduo busca alcançar para si em diferentes contextos de sua vida, tanto no presente quanto no futuro. Tais direcionamentos motivam o engajamento contínuo e flexível em diferentes ações e o próprio engajamento nessas ações já é por si só reforçador. Logo, valores são indissociáveis de ações e, enquanto essas são concretas e tangíveis, os valores têm função motivadora para cada ação de compromisso. Segundo a perspectiva da ACT, o trabalho com valores traz propósito e significado à vida das pessoas (Luoma et al.,

2022). Wilson e DuFrene (2009) acrescentam que o trabalho com abertura, aceitação e desusão em ACT visa promover o engajamento do indivíduo em ações coerentes com seus valores.

Objetivos e justificativas

Neste contexto, o presente trabalho tem por objetivo analisar uma obra cinematográfica – o filme “O show de Truman” – a partir da perspectiva da ACT, especificamente enfocando os processos de valores e ações de compromisso. Como objetivos específicos, busca-se: (a) elucidar e ilustrar, através de exemplos do filme, o conceito de valores, associando-o aos processos de flexibilidade/inflexibilidade psicológica, e (b) propor a discussão sobre o filme como uma metáfora terapêutica útil para ser utilizada em contexto de psicoterapia sob o viés da ACT. Visando tornar a análise da obra mais próxima à teoria aqui discutida, algumas das autorregras de Truman citadas nas discussões ou desfechos previstos do enredo são inferidos, uma vez que a obra não se propõe a apresentar tal análise teórico-conceitual e permite, pelo seu aspecto artístico, diferentes perspectivas de compreensão.

Tal análise se justifica em termos pragmáticos uma vez que pode, potencialmente, contribuir como um recurso terapêutico útil na atuação clínica sob o viés da ACT, de modo que o(a) clínico(a) possa trabalhar um termo médio¹ de forma facilmente compreensível pelo(a) cliente, favorecendo seu engajamento em ações de compromisso. Por outro lado, apesar do crescimento da área (Luoma, 2019) as publicações sobre a Terapia de Aceitação e Compromisso em português ainda são escassas. Assim, considerando a barreira linguística e a popularidade do filme, o presente trabalho pretende ser um exemplo de como podemos usar as ferramentas analíticas da ACT para estudantes e profissionais interessados.

1 Termos médios se referem a conceitos considerados mentalistas sob a perspectiva Behaviorista Radical. Contudo na Ciência Comportamental Contextual esses termos são usados desde que sejam comportamentalmente úteis, isto é, são utilizados por sua utilidade tanto na comunicação científica quanto por representarem atalhos para conjuntos coerentes de análises funcionais (Hayes, 2019).

A escolha pela análise cinematográfica se deu uma vez que filmes permitem diversas reflexões que podem ser úteis ao trabalho em psicoterapia, trazendo uma linguagem metafórica que pode ser facilmente compreendida pelo cliente, desde que o cliente conheça as obras que forem abordadas no processo e se interesse por discussões a respeito. Os filmes podem ser tanto abordados em discussões na sessão como propostos como biblioterapia entre uma sessão terapêutica e a próxima. A escolha por este filme em particular foi por identificar claramente algumas reflexões sobre vida baseada em valores a partir da obra. Compreende-se que o processo terapêutico pode envolver a experiência de alguma aversividade pelas temáticas abordadas e emoções evocadas, então, qualquer recurso que permita favorecer o engajamento do cliente no processo clínico e otimizar a linguagem utilizada mostra-se útil.

Descrição do filme “O show de Truman” (Estados Unidos da América, 1998)

O filme “O show de Truman” é uma obra norte americana de 1998, classificada como drama-comédia. É dirigido por Peter Weir, produzido por Scot Rudin e tem roteiro assinado por Andrew Niccol (Rudin & Weir, 1998).

O longa aborda a vida de Truman Burbank, interpretado por Jim Carrey. Sua vida é televisionada em um programa de *reality show* desde antes do seu nascimento, sendo exibida 24 horas por dia, todos os dias da semana para o mundo inteiro. Até o início do filme, Truman não tem conhecimento sobre o programa. Dessa forma, tudo em sua vida é programado e ele segue um roteiro implícito, o qual desconhece. A programação do roteiro é garantida, pois todos os habitantes da cidade cinematográfica, *Seaheaven*, são atores encenando seus papéis na vida cotidiana de Truman, desde seus vizinhos até sua mãe. Este aspecto permite que o diretor do programa, Christof, controle todos os aspectos da vida de Truman. Assim, Truman vive a vida que Christof estabelece, criando contingências que controlam seu comportamento (Wikipédia, 2016).

Para impedir que Truman descubra sua falsa realidade, Christof criou meios de dissuadir seu senso de exploração, incluindo “matar” seu pai em uma tempestade no mar para criar um medo de água, fazer relatos e “anúncios” dos perigos em viajar e transmitir programas de televisão que falam das vantagens de permanecer em casa. Entretanto, apesar do controle, Truman conseguiu se comportar de maneiras inesperadas, em particular se apaixonando por uma figurante, Sylvia, ao invés de Meryl, a atriz que deveria ser sua esposa. Apesar de Sylvia ser retirada do cenário rapidamente, sua memória permanece com Truman, e ele começa a pensar secretamente sobre uma vida com ela fora do casamento com Meryl. Sylvia faz parte da campanha “Liberte Truman”, que luta para que Truman seja libertado do programa (Wikipédia, 2016).

Contudo, eventos inesperados começam a acontecer quando Truman completa 30 anos, como um refletor que cai do “céu” da cidade cinematográfica e uma conversa da equipe do programa que é transmitida no rádio enquanto Truman dirigia a caminho do trabalho. O evento inesperado mais notável é a aparição do pai de Truman em uma cena, evento que deixa Truman muito perturbado. “Tudo isso faz Truman começar a questionar sua vida, percebendo que a maior parte da cidade parece girar em sua volta, com as mesmas situações ocorrendo todos os dias” (Wikipédia, 2016).

Análise da obra e discussões

Considerando o contexto do filme, serão analisadas a seguir algumas cenas vinculando-as aos temas de comportamento controlado por regras, aceitação, valores e ações de compromisso. As cenas principais analisadas serão: (1) a aparição do pai de Truman, (2) o interesse de Truman por Sylvia, e (3) o enfrentamento de Truman de seu medo de água nos esforços em ir para Fiji. Cada cena principal analisada considera os desdobramentos sobre o comportamento de Truman, oferecendo uma perspectiva contextual e, conseqüentemente, envolve a análise conjunta de outras cenas subsequentes.

Cena 1 – A aparição do pai de Truman

O pai de Truman não participava do programa desde a infância do protagonista. Ele havia sido dado

como morto quando Truman ainda era criança em um episódio em que o enredo consistia em condicionar o medo de água em Truman, para que, assim, ele nunca tentasse sair da cidade, que é cercada por água. Neste episódio, Truman e seu pai estão velejando e ocorre uma tempestade, a qual leva ao naufrágio e desaparecimento de seu pai (eventos manipulados pela direção do programa).

Quando, no aniversário de 30 anos de Truman, seu pai aparece inesperadamente na rua, Truman logo o reconhece, mesmo não o vendo mais desde a infância. Porém, pessoas da produção criam uma cena improvisada em que seu pai é retirado da cidade, sendo considerado um indigente indesejado. Truman apresenta bastante estranhamento diante deste evento e questiona algumas pessoas de seu vínculo pessoal a respeito, inclusive sua mãe. Mas todos seguem o roteiro do programa tentando dissuadi-lo de suas percepções argumentando que este homem era apenas um indigente e que Truman deveria estar confundindo as coisas. A partir de então, Truman começa a desconfiar das pessoas e passa a notar, com estranhamento, as regularidades dos eventos em sua rotina.

Neste momento, Truman tem uma conversa sobre suas impressões com seu amigo Marlon, o qual lhe diz que “nada é falso, é tudo controlado”. Este contexto é propício para que Truman comece alguns “experimentos comportamentais”, mostrando-se mais sensível às contingências, para verificar se o comportamento das pessoas e sua rotina mudam quando ele próprio muda de comportamento. E o que ele observa é exatamente uma afirmativa a essa questão: ao mudar seu comportamento ele acaba manipulando o roteiro do programa, mesmo que provisoriamente.

A partir desta cena pode-se analisar a distinção entre comportamentos que estão sob controle de regras e comportamentos que estão sensíveis às contingências. Meyer (2007) argumenta que diversas formas de regras controlam nosso comportamento, dentre elas conselhos, orientações, instruções, etc. Assim, o comportamento controlado por regras tem a descrição de contingências como estímulo discriminativo e pode ser de três tipos diferentes: *pliance*, *tracking* e *augmenting* (Zettle & Hayes, 1982).

Conforme Hayes et al. (2021), o seguimento de regras do tipo *pliance* está sob controle não das

consequências diretas do comportamento de seguir as regras, mas sim das consequências sociais advindas deste comportamento. Normalmente comportamentos do tipo *pliance* tendem a ser rígidos e pouco sensíveis às contingências. Consequentemente, são coerentes com valores extrínsecos ao invés de intrínsecos.

O *tracking* caracteriza-se como um comportamento de seguir regras que está sob controle das consequências diretas das regras. Dessa forma, o comportamento é mais flexível e sensível às contingências do que no caso do *pliance*, “possibilitando que as pessoas se adaptem ao ambiente em vez de apenas se curvarem às consequências sociais do cumprimento de regras” (Hayes et al., 2021, p. 43). Em contrapartida, mediante um histórico de reforçamento por seguir regras do tipo *tracking*, este comportamento pode tornar-se uma habilidade generalizada e a pessoa pode tentar seguir regras em contextos em que isso não funciona, por exemplo, tentando seguir regras sobre “como ser mais feliz”.

Por sua vez, o *augmenting* é um tipo de seguimento de regras que se assemelha ao conceito de operações estabelecedoras, isto é, a regra tem a função de modular o efeito reforçador de determinadas consequências sobre o comportamento. Nesse sentido, é um tipo de regra que funciona como incentivo para determinados comportamentos que, se emitidos, serão reforçados. Consequentemente, regras do tipo *augmenting* podem ser descrições de consequências de comportamentos comprometidos com valores (Hayes et al., 2021).

Considerando o contexto do filme, pode-se dizer que até antes do aparecimento de seu pai, grande parte dos comportamentos de Truman – como suas atividades de rotina, atividades laborais e relações sociais – estão sob controle de regras do tipo *pliance*, uma vez que, sempre que segue o roteiro (o que equivaleria a seguir regras) ele é reforçado socialmente, mesmo que não tenha contato com as consequências diretas desses comportamentos. Por exemplo, todos os dias ele repete determinadas ações (exemplo de rigidez comportamental) como ter determinada conversa com seu vizinho, passar na mesma banca de jornais e comprar o mesmo jornal, conversar com os irmãos gêmeos sobre negócios que eles nunca fazem. Esses comportamentos produzem sempre as mesmas consequências refor-

çadoras, a atenção e valorização social, contudo as consequências diretas deles para Truman são irrelevantes em termos do aprimoramento de seu repertório comportamental. Ou seja, se os irmãos gêmeos nunca fazem o negócio sobre o qual Truman questiona, qual é o sentido de fazer essa pergunta a eles todos os dias? Ou, se Truman sempre tem a mesma conversa com seu vizinho, em que essa relação se aprimora ou o que ele passa a conhecer de novo sobre seu vizinho? Essas consequências, que tornariam os comportamentos precedentes efetivos, não são alcançadas.

Importante ressaltar que, conforme Baum (2019), o contato com a regras não precisa ser direto para que elas exerçam controle sobre o comportamento dos indivíduos. Assim, é compreensível que Truman não precise ter sido instruído sobre o roteiro do programa para segui-lo se todas as pessoas do seu contexto já o fazem, ou seja, seu ambiente social é todo controlado por essas regras, consequentemente, os comportamentos de Truman também são. Dessa forma, Truman segue as mesmas regras que lhe são implicitamente apresentadas.

Além disso, Meyer (2007) acrescenta que os seres humanos seguem não apenas as regras apresentadas por outros, como também formulam e seguem suas próprias regras (também chamadas de autorregras). Dessa forma, o contato com o ambiente controlado pelo roteiro do programa pode favorecer que Truman formule e siga suas próprias regras para se adequar (pliance) ao seu contexto social.

Contudo, os eventos inesperados que acontecem quando Truman completa 30 anos, especialmente a aparição de seu pai, servem como novos estímulos discriminativos, desfazendo a previsibilidade estabelecida pelas regras do enredo do programa e criando a possibilidade de Truman variar seus comportamentos, tornando-os, assim, mais sensíveis à determinadas contingências. Este é o contexto favorável para Truman começar a seguir autorregras que produzam as consequências que ele espera obter como resultados diretos de seus comportamentos (tracking), demonstrando mais efetividade em suas ações. Um exemplo deste argumento pode ser observado na cena em que, enquanto dirigia o carro com sua esposa, Truman muda o trajeto da direção, trafegando por uma via não habitual, para observar se o congestionamento, antes sempre

presente na via em que ele trafegava habitualmente, seria retirado do ambiente. Esta consequência é obtida (reforço negativo) e, então, Truman refaz o trajeto para provar seu argumento (autorregra) à sua esposa. Essa mudança comportamental observada no repertório de Truman representa uma flexibilização de seus padrões de ação, aspecto fundamental para seu engajamento posterior em ações comprometidas com valores.

Ainda sobre as variações nos comportamentos de Truman na sequência da cena em que ele dirigia o carro com sua esposa, Truman conduz o carro para a ponte da cidade, local onde ele nunca havia trafegado antes, por sentir medo de estar próximo à água corrente. Quando Truman para o carro na entrada da ponte, Meryl lhe diz: "você sabe que você não pode dirigir sobre a água, vamos para casa, onde você se sente seguro", verbalizando assim uma regra para que Truman siga o roteiro do programa e não saia de Seaheaven. Contudo, Truman persiste em seu comportamento e coloca as mãos de sua esposa no volante para que ela possa guiar o carro enquanto eles atravessam a ponte. Ao observar a consequência de seu comportamento – estar do outro lado da ponte – Truman claramente expressa emoções agradáveis, gritando, sorrindo, gesticulando euforicamente como efeito do reforçamento positivo obtido. Aqui, pode-se hipotetizar que Truman possa ter seguido autorregras do tipo tracking e augmenting, pois seu comportamento não estava sob controle do reforço social de consentir com as recomendações de Meryl (pliance), mas sim de reforço natural (tracking) – chegar do outro lado da ponte que daria acesso à saída da cidade. Além disso, dada a expressão emocional de Truman, estar do outro lado da ponte era uma consequência especialmente reforçadora que ele buscava, transformando a função do comportamento de dirigir sobre a ponte de aversiva para apetitiva (augmenting).

Esta última cena analisada também pode ser entendida como uma ação de aceitação. Saban (2015) define aceitação como uma ação consciente e voluntária relativa à forma com que a pessoa se relaciona com seus próprios eventos privados. A autora explica que "aceitar um evento encoberto é estar disposto a tê-lo, é possibilitar sua manifestação e não evitar entrar em contato com ele" (Saban, 2015, p. 69). A

aceitação é útil diante de eventos que não podem ser controlados e mudados, como nossas emoções, pensamentos, sensações, memórias, etc.

Esta cena de atravessar a ponte é um primeiro exemplo de aceitação que Truman demonstra. O protagonista se permite experimentar seu medo de estar próximo à água corrente, rompendo com um padrão de esquivar fortemente estabelecido em seu repertório. Ademais, a cena serve também como uma metáfora sobre as ações comprometidas com valores, uma vez que para seguir em direção aos valores é preciso entrar em contato com o que se teme e se evita, ao passo que, não seguir a direção valorizada, é permanecer no “lugar seguro”, conforme foi expresso por sua esposa na citação mencionada.

Cena 2 – O interesse de Truman por Sylvia

Outro aspecto notável no filme é que Truman nunca se esquece de Sylvia, mulher por quem demonstrou ter se interessado antes de se casar com Meryl. Contudo, Sylvia foi retirada do programa, pois passou a questionar a ética do mesmo, de modo que Truman nunca mais teve contato com ela. Não obstante, ele sempre busca estímulos que possam ajudá-lo a recordar a imagem dela. Através de recortes de partes de faces de mulheres em revistas, Truman tenta reconstruir uma face que se assemelhe à de Sylvia. Além disso, durante todo o filme ele verbaliza seu interesse em viajar para Fiji, cidade mencionada por Sylvia antes de perderem o contato. Truman chega a executar várias tentativas de viajar para esta cidade, seja de avião, de ônibus, de carro ou de barco, as quais são todas impossibilitadas pela produção do programa.

As tentativas de Truman de reconstruir a face de Sylvia através de recortes de jornais e suas diversas investidas em ir para Fiji podem ser entendidas como objetivos relacionados aos seus valores, isto é, seriam diferentes ações de compromisso. Um aspecto que permite esta análise é que reencontrar Sylvia e ir para Fiji, assim como as ações relacionadas, são escolhas livres de Truman ao invés de serem estabelecidas por regras extrínsecas coercitivas, como são as conduções do enredo do programa discutidas na seção anterior. Conforme Luoma et al. (2022) “se definir direções baseadas em valores providencia uma rota a ser seguida, então as ações comprometidas descrevem os passos da jornada” (p. 256).

Hayes et al. (2021) afirmam que ações de compromisso fazem parte da expressão de valores. Envolvem ações específicas em contextos específicos, ao passo que os valores são qualidades de ação livremente escolhidas e verbalmente construídas. Assim, o valor seria como um direcionador, um norteador para as diferentes ações de compromisso, de modo que há coerência entre ambos os processos.

Utilizando a metáfora de uma bússola, valores podem ser entendidos como a direção (Norte, Sul, Leste, etc.) e ações de compromisso seriam os deslocamentos que conduzem a esta direção. Dessa forma, os deslocamentos podem ser diversos, desde que levem à direção esperada. No caso da cena analisada do filme, Fiji é a direção e as diferentes tentativas de Truman para viajar a esta cidade com o objetivo de reencontrar Sylvia seriam os deslocamentos, ou seja, as ações de compromisso.

Conforme Hayes et al. (2021) as ações de compromisso têm características distintivas em relação a outras ações. A principal delas é que as ações de compromisso são motivadas por valores e não por regras do tipo *pliance* ou por esquivar. Outra característica é a flexibilidade, ou seja, as ações de compromisso podem ser diversificadas e emitidas com distintas topografias, desde que se mantenham coerentes com os valores escolhidos. Assim, ações de compromisso envolvem um repertório amplo e longitudinal, sendo tanto praticadas no presente quanto mantidas em longo prazo. São ações intrinsecamente reforçadoras, isto é, a consequência reforçadora (i.e., produto da autoobservação do engajamento em respostas verbalmente alinhadas com a qualidade de ação valorosa) é produzida automaticamente pela própria resposta. Vale notar que isso independe de consequências extrínsecas. Contudo, as pessoas podem observar divergência entre suas ações e seus valores e, essa constatação, seguida por uma mudança no curso de ação vinculando-a novamente aos valores, já é uma ação de compromisso. Assim, ações de compromisso não são perfeitas ou constantes. Por fim, ações de compromisso não são apenas comportamentos abertos, mas também envolvem comportamentos encobertos, como o cultivo de determinados pensamentos e o fortalecimento de determinadas emoções.

Analisando, então, as ações de Truman em seus esforços em ir para Fiji, pode-se observar es-

ses aspectos distintivos em relação a outras ações do personagem, como suas ações de rotina que são sempre iguais ou mesmo suas ações em sua relação conjugal, que demonstram ser pouco motivadoras para o personagem. Seus esforços em ir para Fiji são flexíveis, envolvendo, inclusive, ações de aceitação diante de seus medos, quando ele considera ir de barco. Pode-se considerar que essas ações de Truman são intrinsecamente reforçadoras, pois ele persiste engajado nessa classe de ações, mesmo que os resultados imediatos de ações específicas não sejam reforçadores – ou seja, a manutenção de seu engajamento é reforçadora por si mesma. Por exemplo, quando tenta viajar de avião e não consegue, Truman se mantém engajado nas ações de compromisso, considerando outra forma de realizar a viagem.

Pode-se considerar, ainda, aspectos privados das ações de compromisso de Truman, quando ele se esforça por manter viva a memória de Sylvia, sempre tentando recordar como seria seu rosto e, através das ações públicas, tenta reconstruí-lo com recortes de jornais. Ademais, ações de compromisso tendem a ser acompanhadas por experiências privadas, sendo algumas delas aversivas (Luoma et al., 2022). No caso de Truman, é possível notar sua ansiedade quando considera formas de sair de Seaheaven, sua frustração quando suas tentativas de ir para Fiji fracassam e seu medo, quando está tentando ir de barco, na cena final do filme. Mas, por que Fiji seria um valor para Truman? Este aspecto será discutido na seção seguinte.

Cena 3 – O enfrentamento de seu medo de água nos esforços em ir para Fiji

Na parte final do filme, após ser frustrado em todas as tentativas anteriores de sair de Seaheaven, Truman decide enfrentar seu medo de água e velejar sozinho em direção a Fiji. A produção manipula o contexto de várias formas na tentativa de impossibilitá-lo em sua jornada, criando condições climáticas adversas que quase levam à morte de Truman. Mas ele persiste em seu plano de sair da cidade, até que a trama do programa lhe é revelada com o diretor abrindo o áudio para dialogar com ele. O diretor tenta convencê-lo a permanecer em Seaheaven, argumentando que em nenhum lugar ele terá tanta segurança como ali. Ao final deste diálogo, o dire-

tor questiona a Truman qual direção ele irá tomar e Truman o responde com uma frase que repetia todas as manhãs aos seus vizinhos: “em caso de eu não te ver novamente, bom dia, boa tarde e boa noite” e, na sequência, Truman se curva para seu público e, então, passa pela porta, saindo da cidade cinematográfica. Assim encerra-se o filme.

O primeiro aspecto relevante de análise nesta cena é a demonstração de aceitação por parte de Truman ao se permitir entrar em contato com um de seus maiores medos – estar em proximidade à água corrente – a serviço de seguir em sua direção valorizada. Hayes et al. (2021) discutem que há uma íntima relação entre os processos de aceitação, valores e ações de compromisso. Conforme os autores, quanto mais pratica a aceitação, mais a pessoa desenvolve autocompaixão e, conseqüentemente, consegue refletir melhor sobre direções valorizadas de vida e se engajar em ações comprometidas com tais direcionamentos. A aceitação favorece, assim, um maior engajamento com a própria vida e este engajamento, mesmo que resulte em experiências aversivas em alguns contextos, proporciona uma sensação de leveza, vitalidade e potencialidade. Dessa forma, a aceitação é fundamental para o engajamento em ações de compromisso, uma vez que, como mencionado na seção anterior, essas ações podem ser acompanhadas por experiências privadas aversivas.

Observa-se em Truman esta relação entre aceitação, valores e ações de compromisso. O primeiro aspecto de aceitação pode remeter à primeira cena analisada, quando Truman e sua esposa trafegam sobre a ponte, permitindo-se sentir o desconforto emocional que acompanha esta ação vinculando-a à possibilidade de sair de Seaheaven. Ao longo do filme o protagonista verbaliza em algumas cenas que viajar e rodar o mundo seria uma aventura, demonstrando um senso de vitalidade e um possível valor associado às suas tentativas de sair da cidade. Contudo, todas as ações de Truman que são contrárias ao roteiro do programa envolvem o enfrentamento de uma série de percalços estabelecidos pela direção e, conseqüentemente, evocam experiências emocionais aversivas, como frustração, raiva, medo e ansiedade. Porém Truman persiste em seus direcionamentos livre e ativamente escolhidos, permitindo-se experimentar essas experiências aversivas

com abertura (processo de aceitação) e engajamento em ações que o conduzem ao que ele busca para si.

No diálogo final entre Christof, o diretor do programa, e Truman o diretor lhe diz que “aceitamos a realidade do mundo como nos é mostrada” e “no meu mundo você não tem o que temer”. Tais falas demonstram a diferença entre uma vida baseada em conformidade social e baseada em valores. Hayes et al. (2021) discutem sobre como uma vida baseada em valores é uma mudança de perspectiva em relação ao contexto social em que vivemos. Os autores argumentam que

Por mais estranho que pareça, existe um apoio social limitado (na melhor das hipóteses) para que pensemos constantemente em nossos valores, em comparação com a forma como estamos vivendo a vida no momento. Somos encorajados a deixar essa questão de lado porque seria uma ameaça inegável à ordem social contemporânea se as massas se mantivessem “ligadas” e comesçassem a realmente questionar a utilidade de “valores” amplamente promulgados e socialmente construídos. (Hayes et al., 2021, p. 249).

A citação remete ao contexto de controle social apresentado no filme. Nota-se claramente como Truman sempre fora desencorajado a se comprometer com uma vida baseada em seus próprios valores. As falas de Christof, a fala de sua esposa citada na seção anterior o aconselhando a voltar para casa, onde era seu lugar seguro, assim como as notícias veiculadas pela direção nos programas de rádio e TV que falavam sobre os perigos de viajar de avião, são todos exemplos do desestímulo social às ações de compromisso de Truman, uma vez que essas ações ameaçariam a ordem social vigente, no caso, o roteiro do programa.

Contudo, a despeito de tal contexto, Truman segue seu próprio direcionamento – isto é, constrói seu próprio roteiro, explorando o ambiente através de ações diversificadas na tentativa de viajar, de sair de Seaheaven e ir para Fiji, onde poderia encontrar Sylvia. Tanto a ida para Fiji quanto um potencial reencontro com Sylvia são desfechos implícitos, os quais não são apresentados no filme, mas podem ser hipotetizados pelo contexto da obra.

Para compreender por que Fiji pode ser considerada uma direção valorizada para Truman, é preciso antes definir o que são e o que não são valores. De acordo com LeJeune e Luoma (2019), uma definição simples seria que valores são direcionamentos para se viver uma vida significativa. Os autores discutem que valores são comportamentos, formas de viver a vida; são escolhas conscientes a despeito de pressão social ou regras rígidas providas de agências de controle; são direções amplas para a condução da vida de cada indivíduo; dizem respeito àquilo a que cada pessoa quer se aproximar na vida e não ao que quer se afastar.

Hayes e Smith (2022) acrescentam que valores são “vitalizadores, edificantes e empoderadores” (p. 183). Como direções de vida, os valores fornecem um senso de conexão às diferentes ações de compromisso, tornando-as coerentes e significativas para a pessoa que as emite. Por representarem fluxos contínuos de ação (e não as ações em si mesmas), os valores nunca “acabam”, nunca se esgotam, podendo ser experienciados a cada nova ação de compromisso ao longo da vida. Valores, então, associam-se ao processo de desfusão na medida em que não se caracterizam por regras rígidas a serem seguidas, mas seriam mais como uma seleção desfusionada entre alternativas de ação que conduzem aos reforçadores buscados.

Dessa forma, valores, podem ser descritos como verbos e advérbios. Eles descrevem o que você está fazendo (verbo) e como você está fazendo isso (advérbio) (LeJeune & Luoma, 2019, p. 11). Dessa forma, valores não são objetivos, pois esses são eventos concretos e tangíveis, ao passo que os valores não são tangíveis e nunca são plenamente alcançados, mas são o que motivam o engajamento e estruturam os objetivos. Valores também não são sentimentos. Apesar de sentimentos acompanharem as escolhas baseadas em valores, nenhum deles, quer sejam classificados como positivos ou negativos, abarcam os valores em si. Valores também se distinguem de resultados, pois valores são a qualidade escolhida para as ações, ao passo que os resultados envolvem os desfechos dessas ações no tempo e no espaço, parte dos quais não estão sob controle do indivíduo. Por fim, valores relacionam-se ao direcionamento tanto de ações presentes quanto futuras e podem envolver variação

no curso dessas ações ao longo do tempo (Hayes & Smith, 2022).

Aqui nesta análise Fiji é considerada a direção valorizada, a navegação é a metáfora para o caminho em direção aos valores (ação de compromisso), o reencontro com Sylvia seria um objetivo específico a ser alcançado e as condições adversas criadas pela equipe do programa durante a navegação são uma metáfora para as barreiras enfrentadas no caminho em direção aos valores, barreiras essas que podem ser colocadas pelo próprio indivíduo, por exemplo, através da fusão com justificativas para a não ação, ou por terceiros.

Fiji, por ser um lugar específico, não poderia ser uma metáfora precisa sobre valores, já que a chegada em Fiji poderia ser um objetivo concretizável e os valores não são objetivos ou resultados. Mas aqui Fiji é tomada como metáfora para os valores de Truman por seu aspecto "livremente escolhido", isto é, por ser a direção para onde Truman escolhe seguir. Talvez, a função Fiji poderia ser melhor entendida como os valores de "ir em busca de seus sonhos" ou "liberdade". Assim, reencontrar Sylvia em Fiji é um objetivo, mas o valor em (Fiji, ou os sonhos, ou a liberdade) – é a direção. Não há garantias de que o objetivo de reencontrar Sylvia será alcançado, nem de algum resultado específico, como de Truman e Sylvia estabelecerem uma relação afetiva. Além disso, como demonstrado no filme, as emoções experimentadas no caminho em direção aos valores podem ser aversivas e Truman nem sempre experimenta bem-estar. Não obstante a essas questões, Truman parece se sentir "vivo", lutando bravamente por cada ação coerente com seus valores.

LeJeune e Luoma (2019) destacam o fato de que os valores agregam vitalidade às ações e à vida humana. Conforme os autores, uma vida significativa, direcionada por valores, envolve propósito, busca e orientação ao que é importante para cada indivíduo. "Ansiamos por um significado, por um sentir que nossas ações têm um propósito que vai além deste momento, desta pessoa, e esta situação" (LeJeune & Luoma, 2019, p. 14). Assim é possível ver Truman ao final desta cena, encontrando um propósito em sua travessia do mar, encontrando um motivo em seu enfrentamento e no sofrimento e dificuldade a ele associados.

Assim, as ações de ir para Fiji são reforçadas pela conexão com o valor. Fiji, então, poderia representar os valores escolhidos por Truman, que poderiam envolver buscar seus sonhos, ter liberdade para ir e vir, agir de forma independente, aventurar-se, compartilhar afeto. O desfecho do filme, simbolicamente representado por Truman subindo a escada que dá acesso à sua saída de Seaheaven, pode representar o aspecto vitalizador, edificante e empoderador da conexão com valores discutido por Hayes e Smith (2022), pois o que vemos na cena é um Truman livre, conectado com a própria jornada pregressa e motivado à jornada por vir.

Considerações finais

Este estudo não buscou esgotar as possibilidades de análise da obra cinematográfica em questão. Apenas propôs um elo de aproximação entre aspectos do enredo com o raciocínio da Terapia de Aceitação e Compromisso. Conforme menciona Saban (2015), o terapeuta da ACT tem liberdade para criar suas próprias metáforas e utilizá-las no contexto terapêutico, desde que elas sejam úteis para atender aos objetivos comportamentais contextuais de prever e influenciar o comportamento com precisão, escopo e profundidade (Hayes, 2019). Dessa forma, buscou-se aqui atender a estes objetivos, apresentando "O show de Truman" como uma metáfora terapêutica. Muitos outros aspectos podem ser analisados e trabalhados clinicamente a partir do filme, a depender da perspectiva tomada por cada analisador. Assim, outros processos da ACT podem ser enfocados além dos aqui apresentados.

Propôs-se aqui um percurso reflexivo no qual Truman inicia seu processo de engajamento na própria vida a partir do momento em que reconhece as fontes de controle sobre seu comportamento (regras estabelecidas pelo roteiro do programa), estabelece uma variabilidade em suas formas de agir para observar o efeito de suas ações no ambiente (maior sensibilidade às contingências), abre-se para experiências emocionais e contextos que antes evitava (aceitação), estabelece novas direções para sua vida (valores) e age em coerência com essas direções (ações de compromisso). É importante mencionar que algumas das autorregras

de Truman ou desfechos para as ações de compromisso citados anteriormente foram inferidas para fins desta análise.

Importante ressaltar que a escolha pelos trechos específicos que foram analisados é arbitrária, ou seja, foi uma escolha por conveniência norteadada pelo objetivo de construir uma metáfora terapêutica, a qual pode versar sobre diferentes aspectos a depender da perspectiva tomada. Além disso, apenas alguns conceitos e processos da ACT foram abordados e tal escolha se deu por questões didáticas, uma vez que foram selecionados os conceitos e processos que poderiam ser melhor associados à obra, visando apresentar uma análise o mais coe- ramente possível com o modelo da ACT.

Por fim, como a ACT é um modelo experiencial de psicoterapia que busca romper as funções literais da linguagem que geram rigidez comportamental, recomenda-se que mais autores se proponham a criar processos interventivos e metáfora condizentes com os pressupostos do modelo terapêutico e submetê-los à análise crítica de pares e do corpo científico na área. Assim, expandiremos o desenvolvimento da ACT no Brasil, dando ao modelo um estilo de intervenção próprio da nossa cultura, que se aproxime de nossos clientes.

Referências

- Baum, W. M. (2019). *Compreender o Behaviorismo: Comportamento, cultura e evolução*. Artmed.
- Flaxman, P. E., Blackledge, J. T., & Bond, F. W. (2022). *Acceptance and Commitment Therapy*. Sinopsys.
- Hayes, S. C. (2019). *Contextual Behavioral Science [Ciência Comportamental Contextual]*. In D. Zilio & K. Carrara (Orgs.), *Behaviorismos: Reflexões históricas e conceituais* (pp. 152–172). Centro Paradigma de Ciências do Comportamento.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2022). *Get out of your mind & into your life: The new Acceptance & commitment Therapy*. Sinopsys.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2021). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of conscious change*. (2nd ed.). Artmed.
- LeJeune, J., & Luoma, J. B. (2019). *Values in therapy: A clinician's guide to helping clients explore values, increase psychological flexibility & live a more meaningful life*. New Harbinger Publications.
- Luoma, J. (2019, April 16). *A look into the future of acceptance and commitment therapy*. In Praxis Continuing Education and Training. <https://www.praxiscet.com/posts/look-future-acceptance-and-commitment-therapy/>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2022). *Learning ACT*. (2nd ed.). Sinopsys.
- Meyer, S. B. (2007). Regras e auto-regras no laboratório e na clínica. In J. Abreu-Rodrigues & M. R. Ribeiro (Orgs.), *Análise do Comportamento: Pesquisa, teoria e aplicação* (pp. 211–228). Artmed.
- Rudin, S. (Produtor), & Weir, P. (Diretor). (1998). *O show de Truman* [Filme]. Paramount Pictures.
- Saban, M. T. (2015). *Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso*. Ed. Artesã.
- The Truman Show. (2016, 19 de maio). In *Wikipédia*. https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=The_Truman_Show&action=history
- Wilson, K. G., & DuFrene, W. T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance Commitment Therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.
- Zettle, R. D., & Hayes, S. C. (1982). Rule governed behavior: A potential theoretical framework for cognitive behavior therapy. In P. C. Kendall (Org.), *Advances in cognitive behavioral research and therapy* (pp. 73–118). Academic.

Histórico do Artigo

Submetido em: 24/04/2023

Aceito em: 09/10/2024