

INFLEXIBILIDADE E FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA NO TOC: UMA LEITURA DE 'MELHOR É IMPOSSÍVEL' PELA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO

PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY AND FLEXIBILITY IN OCD: A READING OF "AS GOOD AS IT GETS" THROUGH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

INFLEXIBILIDAD Y FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA EN EL TOC: UNA LECTURA DE "LO MEJOR ES IMPOSIBLE" A TRAVÉS DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

ANNA JULIA VAZ FERREIRA¹

JACKELINE DE MEIRA BRANDÃO²

LUCAS ALMEIDA BRITI³

ANY LOUIZE AIRES⁴

PATRÍCIA CRISTINA NOVAKI AOYAMA⁵

RESUMO: Este artigo buscou analisar o filme *Melhor é Impossível* (1997) à luz da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), utilizando os seis processos do modelo hexaflex como referencial teórico e a análise funcional molecular como ferramenta complementar para identificar as contingências que mantêm os comportamentos obsessivo-compulsivos do protagonista Melvin Udall. O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é uma condição psiquiátrica crônica caracterizada por obsessões e compulsões que, sob a perspectiva da Análise do Comportamento, são compreendidas como respostas funcionalmente mantidas por contingências de reforçamento negativo. Trata-se de um estudo qualitativo, desenvolvido por meio de revisão bibliográfica e análise fílmica. A análise identificou que os rituais do protagonista expressam os seis processos de inflexibilidade psicológica descritos pela ACT: esquiva experiencial, fusão cognitiva, atenção inflexível, apego ao eu conceitualizado, falta de clareza de valores e inação persistente. Rupturas involuntárias na rotina do personagem, como o cuidado com o cachorro Verdell e a viagem de carro, funcionaram como exposições não planejadas que criaram condições para o surgimento gradual de flexibilidade psicológica. Conclui-se que as mudanças de Melvin ocorrem por contingências não planejadas, evidenciando a diferença fundamental entre a transformação retratada na ficção e o trabalho clínico intencional conduzido por um psicólogo capacitado.

Palavras-chave: Transtorno Obsessivo-Compulsivo; Terapia de Aceitação e Compromisso; Flexibilidade Psicológica.

Abstract: This article sought to analyze the film *As Good as It Gets* (1997) through the lens of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), using the six processes of the hexaflex model as a theoretical framework and molecular functional analysis as a complementary tool to identify the contingencies that maintain the obsessive-compulsive behaviors of the protagonist Melvin Udall. Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) is a chronic psychiatric

¹ Discente do curso de Psicologia na Universidade Paranaense. [anna.vaz@edu.unipar.br]

² Discente do curso de Psicologia na Universidade Paranaense. [jackeline.brandao@edu.unipar.br]

³ Discente do curso de Psicologia na Universidade Paranaense. [lucas.briti@edu.unipar.br]

⁴ Docente do curso de Psicologia de graduação na Universidade Paranaense. [any.aires@prof.unipar.br]

⁵ Docente do curso de Psicologia de graduação na Universidade Paranaense. [pnovaki@prof.unipar.br]

condition characterized by obsessions and compulsions that, from a Behavior Analysis perspective, are understood as responses functionally maintained by negative reinforcement contingencies. This is a qualitative study developed through bibliographic review and film analysis. The analysis identified that the protagonist's rituals express the six processes of psychological inflexibility described by ACT: experiential avoidance, cognitive fusion, inflexible attention, attachment to the conceptualized self, lack of values clarity, and persistent inaction. Involuntary disruptions in the character's routine, such as caring for the dog Verdell and the road trip, functioned as unplanned exposures that created conditions for the gradual emergence of psychological flexibility. It is concluded that Melvin's changes occur through unplanned contingencies, highlighting the fundamental difference between the transformation portrayed in fiction and the intentional clinical work conducted by a qualified psychologist.

Keywords: Obsessive-Compulsive Disorder; Acceptance and Commitment Therapy; Psychological Flexibility.

RESUMEN: Este artículo buscó analizar la película *Mejor imposible* (1997) a la luz de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), utilizando los seis procesos del modelo hexaflex como marco teórico y el análisis funcional molecular como herramienta complementaria para identificar las contingencias que mantienen los comportamientos obsesivo-compulsivos del protagonista Melvin Udall. El Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) es una condición psiquiátrica crónica caracterizada por obsesiones y compulsiones que, desde la perspectiva del Análisis del Comportamiento, se comprenden como respuestas funcionalmente mantenidas por contingencias de reforzamiento negativo. Se trata de un estudio cualitativo, desarrollado mediante revisión bibliográfica y análisis fílmico. El análisis identificó que los rituales del protagonista expresan los seis procesos de inflexibilidad psicológica descritos por la ACT: evitación experiencial, fusión cognitiva, atención inflexible, apego al yo conceptualizado, falta de claridad de valores e inacción persistente. Rupturas involuntarias en la rutina del personaje, como el cuidado del perro Verdell y el viaje en automóvil, funcionaron como exposiciones no planificadas que crearon condiciones para el surgimiento gradual de flexibilidad psicológica. Se concluye que los cambios de Melvin ocurren por contingencias no planificadas, evidenciando la diferencia fundamental entre la transformación retratada en la ficción y el trabajo clínico intencional llevado a cabo por un psicólogo capacitado.

Palabras clave: Trastorno Obsesivo-Compulsivo; Terapia de Aceptación y Compromiso; Flexibilidad Psicológica.

INTRODUÇÃO

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é uma condição psiquiátrica crônica, altamente prevalente e associada a um grande prejuízo na vida do indivíduo. Segundo a Associação Americana de Psiquiatria (APA), a prevalência do transtorno na população internacional varia de 1,1 a 1,8% ao longo da vida (APA, 2023).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), o TOC é caracterizado pela presença de obsessões, compulsões ou ambas. As obsessões são definidas como pensamentos, impulsos ou imagens recorrentes e intrusivos que causam ansiedade e sofrimento significativos. Em resposta a essa angústia, o indivíduo passa a realizar as compulsões, que

consistem em comportamentos ou atos mentais repetitivos executados para tentar neutralizar ou reduzir a ansiedade ou o sofrimento provocados pelas obsessões. Exemplos comuns incluem rituais de limpeza, verificação, contagem e simetria. Esses sintomas consomem tempo e causam prejuízo clinicamente significativo (APA, 2023).

Segundo Moreira e Medeiros (2019) a análise do Comportamento se dedica a entender o comportamento humano; este, por sua vez, se define pela interação entre organismo e ambiente. Moreira e Hanna (2012) corroboram com a importância dessa interação ao afirmarem que “qualquer fenômeno psicológico (ou comportamental) deve ser analisado a partir de relações entre eventos” (p.14). A unidade básica utilizada para descrever essas relações é denominada contingência, conceito fundamental para a compreensão do comportamento humano.

De acordo com Skinner (2003), o comportamento é um objeto de estudo complexo, não por ser inacessível, mas sim porque é mutável e está em constante transformação. Além disso, o autor inclui os eventos privados, (pensar, sentir, imaginar e raciocinar), como comportamentos, ainda que ocorram “dentro da própria pele”. Dessa forma, tais eventos também devem ser compreendidos a partir de suas relações funcionais com o ambiente.

Enquanto o modelo médico visa explicar detalhadamente as psicopatologias, a Análise do Comportamento foca na função que o comportamento adquire na relação do indivíduo com o ambiente. Além disso, vê as psicopatologias como um problema de excesso ou déficit comportamental, o que foge do critério de anormalidade (BANACO *et al.*, 2012).

Nessa perspectiva, obsessões e compulsões não são vistas como sintomas de uma doença, mas como respostas que interagem com eventos do ambiente e são mantidas por suas consequências. Os rituais compulsivos realizados pelo indivíduo, como forma de suprimir as obsessões, cumprem uma função, ou seja, para esse comportamento-problema (compulsão) estar sendo realizado, é porque existe algo que o mantém (SOUSA, 2017).

O Comportamento Obsessivo-Compulsivo é frequentemente explicado por contingências de reforçamento negativo, que, segundo Borges *et al.* (2012), correspondem a estímulos aversivos que, quando retirado como consequência de

uma resposta, aumentam a probabilidade de comportamentos dessa classe voltarem a ocorrer. Assim, o termo “negativo” refere-se à retirada de um estímulo, e não ao valor do evento como algo “ruim”. Nesse contexto, os comportamentos compulsivos são emitidos para reduzir ou evitar a ansiedade gerada pela obsessão, sendo descritos na análise do comportamento como comportamentos de fuga e esquiva, respectivamente.

De acordo com Moreira e Medeiros (2007), o comportamento de fuga é definido pela retirada ou eliminação de um estímulo aversivo, o que resulta no aumento da probabilidade de o comportamento que o removeu voltar a ocorrer em situações futuras. Um exemplo de comportamento de fuga que pode ser apresentado por pessoas diagnosticadas com TOC é o ritual de lavagem das mãos pelo pensamento obsessivo de contaminação, assim, com esse comportamento, o estímulo aversivo é eliminado. Já a esquiva corresponde a um comportamento que evita ou atrasa o contato com um estímulo aversivo, ou seja, quando este estímulo não está presente no ambiente. Por exemplo, o indivíduo deixa de utilizar o banheiro público por medo de contaminação.

Considerando que um comportamento pode ter topografias iguais ou semelhantes, ou seja, apresentar-se da mesma forma, mas exercer funções distintas para diferentes indivíduos (MOREIRA; MEDEIROS, 2007), torna-se essencial identificar e compreender os aspectos funcionais dos comportamentos-problema para o estabelecimento de estratégias terapêuticas eficazes. Nesse sentido, uma vez identificadas as contingências que mantêm os comportamentos obsessivo-compulsivos, o passo seguinte é definir uma abordagem de intervenção adequada.

Entre as abordagens derivadas da Análise do Comportamento que têm se mostrado eficazes no tratamento do TOC, destaca-se a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Essa terapia visa promover a flexibilidade psicológica por meio da alteração da função dos eventos privados, pensamentos e emoções e da ampliação do repertório comportamental orientado por valores, por meio de um modelo denominado hexaflex.

De acordo com Luoma, Hayes e Walser (2022), a ACT atua promovendo o crescimento e aliviando o sofrimento por meio de estratégias que cultivam a abertura

e aceitação da experiência interna, a desfusão de pensamentos, a atenção flexível ao momento presente e a conexão com um senso de self perspectivo. Paralelamente, a terapia foca no esclarecimento de valores pessoais e no fomento ao compromisso com ações alinhadas a eles. Todo esse processo é conduzido com uma postura de gentileza e compaixão, visando ajudar os indivíduos a abraçarem sua experiência interna de forma integral, enquanto constroem uma vida guiada por valores significativos.

Logo, a ACT se mostra especialmente relevante para indivíduos com rigidez emocional, inclusive para aqueles com sintomas associados ao TOC, uma vez que o desenvolvimento da flexibilidade psicológica permite uma relação mais adaptativa com pensamentos e emoções difíceis, reduzindo o impacto do sofrimento e promovendo uma vida mais alinhada ao que é verdadeiramente significativo.

Assim, a eficácia da utilização da ACT no manejo do TOC não é apenas teórica, Twohig et al. (2010), em um ensaio clínico randomizado com 79 adultos diagnosticados com TOC, demonstraram que oito sessões de ACT produziram reduções clinicamente significativas nos sintomas obsessivo-compulsivos, com resultados mantidos no seguimento pós-tratamento.

Em um estudo de caso Philip e Cherian (2021), realizaram o total de oito sessões com um paciente com TOC e aplicaram todos os princípios do hexaflex, ao final das sessões a melhora do paciente foi perceptível, resultando em aproximadamente 40% de redução dos comportamentos obsessivos-compulsivos e aumento significativo da flexibilidade psicológica.

Destaca-se que o estudo de Philip e Cherian (2021) foi desenvolvido na Índia, um dado relevante por demonstrar a eficácia e a aplicabilidade da ACT ao TOC em contextos culturais diversos, indo além do contexto Estados Unidos e Europa, onde se concentra a maior parte das pesquisas clínicas. Contudo, apesar do avanço na literatura internacional, ainda há uma escassez de produções científicas recentes que articulem diretamente esses dois temas, lacuna que se manifesta de forma ainda mais acentuada no cenário brasileiro.

Embora existam diversas publicações nas áreas da psiquiatria e da psicologia sobre o TOC, a Análise do Comportamento também apresenta, há muitos anos, produções consolidadas voltadas à investigação do transtorno sob essa perspectiva. Por outro

lado, a ACT, por se tratar de um modelo mais recente, ainda apresenta uma produção científica em expansão no que se refere à sua aplicação aos transtornos psicológicos, o que pode dificultar o acesso a literatura atualizada que articule diretamente a ACT e o TOC. Embora alguns autores da ACT argumentem que protocolos para transtornos específicos seriam desnecessários, defendendo que a análise funcional e o hexaflex já orientariam qualquer intervenção (HAYES et al., 2021), neste trabalho, optou-se por articular a análise especificamente ao TOC como recurso metodológico para sistematizar a análise fílmica. Nesse contexto, a análise de produções cinematográficas configura-se como uma estratégia relevante, pois possibilita a integração entre teoria e prática, contribuindo para a compreensão dos processos de flexibilidade e inflexibilidade envolvidos no transtorno.

Portanto, este trabalho tem como objetivo analisar o filme “Melhor é Impossível” à luz da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). O protagonista, Melvin Udall, apresenta um repertório comportamental compatível com as características do TOC, que será compreendido a partir dos seis processos de flexibilidade psicológica propostos pela ACT. A análise funcional será utilizada como ferramenta complementar, a fim de identificar as contingências que mantêm seus comportamentos obsessivo-compulsivos. Além disso, serão discutidos os impactos das mudanças em seu ambiente e em suas relações interpessoais como promotores de flexibilidade psicológica, ilustrando os seis processos centrais do hexaflex: aceitação, desfusão, atenção ao momento presente, self como contexto, valores e ação comprometida.

DESENVOLVIMENTO

Sinopse do filme

O filme *Melhor é Impossível* retrata a vida de Melvin Udall, um escritor de romances de sucesso em Manhattan, cuja existência é profundamente limitada por um severo Transtorno Obsessivo-Compulsivo. Sua rotina é rigidamente controlada por rituais comportamentais que incluem evitar contato físico, lavar as mãos com sabonetes descartáveis, trancar e destrancar a porta em sequências fixas e caminhar pelas calçadas sem pisar nas linhas. Diariamente, ele frequenta o mesmo restaurante, onde a única pessoa que tolera seu comportamento difícil e grosseiro é a garçonete

Carol Connelly. Ela se torna parte essencial de seu ritual, fazendo parte das condições que mantém sua rotina previsível, ou seja, a presença de Carol indica que o ambiente está sob controle, o que permite que seu nível de ansiedade se mantenha em um patamar suportável.

A ordem frágil de Melvin começa a se desorganizar quando Carol precisa se afastar para cuidar de seu filho doente, o que gera intensa angústia pela quebra de sua rotina. Ao mesmo tempo, seu vizinho Simon Bishop, um artista, é agredido em um assalto e, sem ter com quem deixar seu cachorro Verdell, pede ajuda a Melvin. Apesar de resistir no início, Melvin aceita cuidar do animal, e a presença de Verdell em seu apartamento provoca mudanças em seus padrões comportamentais rígidos. Cuidar do cão o obriga a ser mais flexível em sua rotina, a criar um vínculo afetivo e, pela primeira vez, a sentir falta de outro ser.

Em um gesto inicialmente motivado pelo desejo de garantir o retorno de Carol ao restaurante, Melvin contrata um médico particular para o filho dela, um ato que, embora pareça egoísta, representa seu primeiro passo em direção ao cuidado com o outro. Os caminhos dos três personagens se cruzam em uma viagem de carro, na qual Melvin, Carol e Simon são obrigados a conviver de perto, dividindo fragilidades e dores. Ao longo da viagem, Melvin desenvolve sentimentos por Carol e tenta, de forma desajeitada, demonstrar afeto. Sua declaração no restaurante representa o momento em que seus padrões rígidos começam a ceder diante de seu desejo de conexão.

O filme termina com Melvin percebendo que o afeto e o vínculo com outras pessoas podem ser mais importantes do que o controle de sua rotina. Sua transformação não significa a eliminação do TOC, mas o aprendizado de viver com ele e, apesar dele, abrir-se para o mundo, como expresso em sua frase final a Carol: *"Você me faz querer ser um homem melhor"*.

Análise do filme

Considerando que o objetivo deste trabalho é analisar o filme *Melhor é Impossível* à luz da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), parte-se do princípio de que os comportamentos obsessivo-compulsivos do protagonista Melvin Udall podem ser

compreendidos como expressões de inflexibilidade psicológica, conceito central da ACT que será detalhado adiante.

A Análise Funcional, ferramenta central da Análise do Comportamento, será utilizada aqui como recurso complementar para identificação das contingências que controlam padrões comportamentais. De acordo com Souza Britto, Marcon e Oliveira (2020), este processo envolve a coleta sistemática de informações para formulação de hipóteses explicativas sobre comportamentos-problema, com foco nas relações funcionais entre variáveis ambientais e comportamentais. A abordagem investiga eventos antecedentes e consequentes que mantêm o comportamento, seguindo a estrutura tríptica de Antecedente, Comportamento e Consequência.

No contexto do Transtorno Obsessivo-Compulsivo manifestado por Melvin Udall, a análise funcional permite examinar as contingências responsáveis pela manutenção de seus rituais compulsivos. Conforme destacado por Souza Britto, Marcon e Oliveira (2020), as compulsões podem ser compreendidas como respostas mantidas por reforço negativo que possibilitam fuga ou esquiva da ansiedade gerada pelas obsessões.

Na estrutura da análise funcional, existem dois modelos: a análise molecular e a análise molar (DE-FARIAS; FONSECA; NERY, 2018). A análise molecular concentra-se na investigação de contingências específicas, fundamentada na contingência tríptica (antecedente, resposta, consequência), enquanto a análise molar opera de forma integrada, considerando repertórios atuais, histórico de aquisição e contextos mantenedores. Segundo Silva e Farias (2013), os dois modelos são complementares, enquanto a análise molecular permite identificar variáveis antecedentes a comportamentos específicos, a análise molar insere essas respostas pontuais em classes mais amplas, revelando semelhanças funcionais em diferentes contextos.

Diante da natureza ficcional da obra, que não detalha a história de aprendizagem e as variáveis ambientais de longo prazo que constituíram o repertório do personagem, a análise funcional a ser realizada neste trabalho baseia-se no modelo molecular. Essa abordagem, mostra-se mais adequada para examinar as cenas específicas disponíveis na narrativa de "Melhor é Impossível", tomando como objeto de estudo os comportamentos manifestados pelo protagonista Melvin Udall.

Embora a análise molecular seja a ferramenta escolhida para examinar os comportamentos presentes no filme, é importante situar tais padrões dentro de uma compreensão mais ampla do transtorno. Para uma análise abrangente do TOC, torna-se necessário considerar o caráter multideterminado dos comportamentos que o constituem. Como afirmam Copque e Guilhardi (2008), para explicar a origem de quaisquer comportamentos, deve-se voltar à história genética (filogênese), à história de vida do sujeito (ontogênese) e à história da cultura ou ambiente social mais amplo onde o sujeito está inserido.

Por mais que o filme não detalhe o passado de Melvin Udall, a literatura oferece um quadro de referência para hipotetizar sobre as variáveis ambientais que podem ter contribuído para a instalação e manutenção de seu repertório comportamental rigidamente ritualizado (VERMES; ZAMIGNANI, 2002).

No nível filogenético, reconhece-se uma predisposição biológica. Conforme Facco et al. (2024), fatores como predisposição genética e alterações neurobiológicas influenciam a manifestação do TOC.

É no nível ontogenético, no entanto, que encontramos as variáveis mais diretamente relacionadas à sua história de aprendizagem. A ontogênese se refere à evolução individual de um ser humano desde o nascimento até a fase adulta. No contexto do TOC, a capacidade de autocontrole pode ser afetada por fatores relacionados ao desenvolvimento, como experiências de aprendizado e a regulação das emoções (FACCO et al., 2024).

Por fim, o nível cultural constitui o contexto seletivo que confere forma e conteúdo específicos a seus rituais. A cultura desempenha um papel significativo na manifestação e compreensão do transtorno (FACCO et al., 2024). As crenças culturais relacionadas à normalidade, ao controle emocional e às práticas religiosas podem ter impacto na forma como os sintomas obsessivo-compulsivos são percebidos e interpretados (FERNANDES, 2019).

Diante disso, é plausível hipotetizar que a história ontogenética de Melvin Udall possa ter sido semelhante à de muitos indivíduos que desenvolvem o transtorno, marcada por contingências aversivas que fortaleceram a manutenção dos comportamentos –obsessivo-compulsivos. É provável que sua infância e adolescência tenham sido permeadas por contextos de estimulação punitiva

excessiva e alta aversividade ambiental, nos quais comportamentos espontâneos eram frequentemente criticados ou castigados.

Na tentativa de recuperar uma sensação de previsibilidade e segurança em um ambiente percebido como caótico e ameaçador, os padrões ritualísticos podem ter emergido como uma estratégia de ‘controle supersticioso’, comportamento que, segundo Sylos e Silva (2024), se dá por contingências acidentais de reforço, nas quais a mera relação temporal entre eventos gera a descrição de uma causalidade inexistente. A execução rígida de sequências comportamentais provavelmente produziu, ainda que acidentalmente, o adiamento ou a fuga da ansiedade, tornando-se, assim, uma resposta fortemente mantida por reforço negativo ao longo do tempo.

Dessa forma, a análise que vem a seguir não vai buscar causas internas ou misteriosas. Vamos olhar para a interação entre a predisposição biológica (filogenética), uma história de vida que aprendeu a rigidez como solução (ontogenética) e um contexto cultural que deu forma às suas obsessões e compulsões. Entretanto, a ênfase deste trabalho será na função dos comportamentos observados no filme, entendendo-os como padrões aprendidos e mantidos por suas consequências ao longo do tempo.

Inflexibilidade Psicológica nos rituais de Melvin

Para analisar funcionalmente os comportamentos de Melvin, pode-se focar em algumas cenas específicas. A primeira delas é quando ele executa o ritual de lavagem das mãos. Nestas ocasiões, percebe-se que ele utiliza água fervente e descarta o sabonete após um único uso para não correr o risco de ser infectado. No viés da análise molecular, é possível entender como estímulo antecedente deste caso, o medo de contaminação ao ter qualquer tipo de contato físico com algo que possa estar contaminado ou apenas o pensamento sobre contaminação e a resposta neste caso é a lavagem ritualística das mãos, logo, a consequência será o alívio por não ter a possibilidade da contaminação.

Outro comportamento para análise é o ritual de trancar e destrancar a porta diversas vezes. Neste padrão, o antecedente se encaixa como o pensamento intrusivo que gera uma dúvida, por exemplo, ao questionar “será que a porta está fechada

realmente?”, a resposta é a verificação realizada por Melvin, que gira a fechadura por cinco vezes seguidas, e com isso, o personagem tem como consequência imediata o alívio em saber que ele está seguro.

O comportamento de andar sem pisar nas rachaduras do chão também é a resposta para uma regra criada por Melvin. Possivelmente o personagem acredita que caso ele pisar em alguma linha, algo ruim pode acontecer, desta forma, cada vez que ele consegue terminar um percurso sem cometer erros, tem o seu comportamento reforçado negativamente, pois evitou o contato com uma consequência aversiva hipotetizada por si mesmo.

A rotina de ir ao mesmo restaurante, sentar-se na mesma mesa, ser atendido pela mesma garçonete e utilizar seus próprios talheres descartáveis são outros exemplos de comportamentos ritualizados apresentados por Melvin para que nada fuja de seu controle, evitando consequências como se contaminar ao utilizar talheres disponibilizados pelo estabelecimento. Por meio desses comportamentos, o protagonista reduz a possibilidade de que algo que ele não tenha planejado aconteça.

Portanto, pode-se verificar que os comportamentos ritualizados de Melvin são respostas para a dor psicológica sentida por ele, ou seja, comportamentos característicos do TOC que continuam sendo reproduzidos pois são reforçados negativamente. Dessa forma, ambos os comportamentos tendem a se manter devido à diminuição ou evitação do desconforto provocado pelos estímulos aversivos (Moreira e Medeiros, 2007).

Sob a perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), comportamentos mantidos por reforçamento negativo podem assumir a forma de esquiva experiencial, uma vez que, na esquiva experiencial há o aumento de comportamentos de evitação, controle e busca pela redução de eventos privados considerados aversivos, ou seja, há a retirada de um estímulo.

As cenas analisadas anteriormente levam à conclusão de que Melvin Udall vive predominantemente sob controle da esquiva experiencial, que, de acordo com Hayes *et al.* (2021), é caracterizada pela luta para controlar ou eliminar experiências que o sujeito acredita que podem ser estressantes. Este processo é notado em

Melvin, que luta para suprimir certos pensamentos ou controlar os sentimentos de que algo terrível acontecerá a qualquer momento.

Além disso, pode-se perceber a existência e influência de fusão cognitiva em Melvin, o que, segundo Hayes et al (2021), ocorre quando o indivíduo acredita de maneira extrema e literal nos conteúdos de sua mente que acabam fusionados com a cognição, causando prejuízo psíquico, isso é notado, por exemplo, quando, diante do pensamento de que vai se contaminar, ele não consegue questionar essa possibilidade e age como se a contaminação já fosse uma certeza.

A atenção inflexível também se mostra presente quando, segundo Luoma, Hayes e Walser (2022), os processos de fusão e a evitação direcionam a atenção do sujeito para o passado, por meio de ruminações, e para o futuro, em forma de preocupação. Esse padrão reduz a capacidade de perceber o que o ambiente externo proporciona e, dessa forma, diminui o conhecimento sobre o que se sente, pensa e lembra no momento, ou seja, limita a percepção do sujeito sobre seus próprios eventos privados. Nos comportamentos de Melvin, a atenção inflexível pode ser observada quando, por exemplo, ele se prende às ruminações de suas regras internas, antecipando desastres (preocupação com o futuro) e, como consequência, evitando situações que poderiam gerar contaminação.

Quando Melvin se mostra superior em relação aos outros - frequentemente na maneira grosseira de falar - é possível identificar o apego ao eu conceitualizado, que de acordo com Hayes *et al* (2021) ocorre quando o sujeito se torna apegado ao processo de classificação e avaliação autorreflexiva, fazendo com que se tornem verdades absolutas sobre si.

Um dos elementos centrais da ACT são os valores, que, segundo Luoma, Hayes e Walser (2022), direcionam o viver para uma maneira escolhida e significativa, funcionando como uma bússola para as tomadas de decisões. Contudo, quando o comportamento está atrelado à evitação experiencial, o sujeito terá dificuldade em entrar em contato com o que realmente importa em sua vida. Neste sentido, é possível supor que Melvin apresenta falta de clareza sobre seus valores, não porque ele não os tenha, mas porque a fusão cognitiva e a esquiva experiencial o impedem de acessá-los e de orientar suas ações por eles.

Como apontam Hayes *et al.* (2021), a inação, impulsividade e evitação persistente é o resultado da fusão, da esquiva e da perda de contato com os valores. A inflexibilidade comportamental pode ser caracterizada por esquiva comportamental que se trata da inação, passividade, afastamento, ou por excessos comportamentais, que são os comportamentos impulsivos. Porém, apesar de trazer consequências prejudiciais a longo prazo, esses comportamentos reduzem ou eliminam estados aversivos imediatos.

No caso de Melvin, a fusão cognitiva (acreditar literalmente que vai se contaminar) e a esquiva experiencial (evitar o desconforto por meio de rituais) o impedem de tomar ações comprometidas com o que poderia ser significativo em sua vida, como construir relacionamentos, sair da rotina restrita ou se abrir para novas experiências. Ele permanece, assim, em um estado de inação, restringindo sua rotina ao apartamento e ao restaurante, e evitando manter vínculos afetivos mais profundos. A falta de clareza sobre seus valores e a incapacidade de agir orientado por eles são, portanto, duas faces do mesmo pilar de inflexibilidade psicológica.

Diante do exposto, para uma melhora significativa do TOC de Melvin, as possibilidades de melhora não seriam eliminar abruptamente os rituais, mas sim andar em direção ao desenvolvimento da flexibilidade psicológica, que, de acordo com Luoma, Hayes e Walser (2022), é a capacidade de entrar em contato com o aqui-agora de maneira plena, na condição de um ser humano consciente e, com base no que o contexto oferece, mudar ou continuar com o comportamento a fim de servir a valores escolhidos. No entanto, essa mudança não ocorre por esforço interno isolado. As rupturas impostas pela própria narrativa criam contingências favoráveis às mudanças, fazendo com que Melvin saia de seus padrões rígidos, conforme será analisado a seguir.

Rupturas e oportunidades para a flexibilidade psicológica

Logo após a estabilidade dos rituais, a narrativa impõe a Melvin uma série de eventos que quebram sua rotina de forma involuntária. A primeira grande ruptura ocorre quando ele é obrigado a cuidar do cachorro Verdell. O antecedente é a presença do animal em seu apartamento, um ambiente até então esterilizado. A resposta inicial de Melvin é de tentativa de controle, mas a consequência é a falha

do reforço negativo: seus rituais de limpeza não conseguem neutralizar a ansiedade gerada pela bagunça e imprevisibilidade do cão. Dessa falha, emerge uma nova consequência: o desenvolvimento de um vínculo afetivo, que atua como um reforço positivo, competindo com a necessidade de ritualizar.

Durante o filme, é possível identificar que a viagem de carro com Carol e Simon coloca Melvin no ápice da imprevisibilidade. Confinado em um espaço social do qual não pode escapar, seu antecedente é a perda total de controle sobre o ambiente. Suas respostas são de ansiedade e tentativas frustradas de ditar os rumos da interação. A consequência inevitável é que ele fica face a face com a vulnerabilidade dele e dos outros por um tempo prolongado. Sem seus rituais para salvá-lo, ele é forçado a suportar o desconforto e, pela primeira vez, simplesmente viver a situação, em vez de tentar controlá-la.

Dessa forma, seguindo a ordem dos acontecimentos, as interações sociais funcionaram como uma intervenção involuntária. Elas impossibilitaram a esquiva experiencial, suspenderam o ciclo de reforçamento negativo que mantinha os rituais e expuseram Melvin a novas contingências onde o afeto e a compaixão se mostraram mais reforçadores que o mero alívio da ansiedade. Essas experiências forçadas prepararam o caminho para que Melvin pudesse, posteriormente, escolher agir de forma diferente.

Compreendidas as contingências que instalaram e mantiveram os comportamentos obsessivo-compulsivos de Melvin Udall, torna-se possível avançar para uma segunda camada de análise. Se a perspectiva da Análise do Comportamento permitiu identificar a função dos rituais e os mecanismos de reforçamento negativo que os sustentam, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) oferece um referencial complementar para compreender os processos pelos quais o personagem começa, ao longo da narrativa, a se mover em direção a uma vida mais flexível e orientada por valores. Não são duas leituras que competem entre si, mas se complementam: a análise funcional ajuda a entender porquê dos rituais que mantêm o sofrimento, e a ACT contribui para pensar e agir em direção a mudanças. Em cenas como a ausência de Carol no restaurante, apresentam a quebra outro ritual importante. O antecedente é o rompimento de sua rotina diária, gerando intensa ansiedade. A resposta de Melvin é um comportamento novo de ir até a casa

dela. A consequência que ele buscava era o retorno de Carol ao trabalho, restaurando assim a previsibilidade de seu ritual. No entanto, ao ser exposto à realidade vulnerável de Carol e seu filho doente, ele emite uma nova resposta: contratar um médico. Esta ação, ainda que motivada pragmaticamente, o coloca em contato direto com a dor do outro e exige um gesto de generosidade. Este momento representa uma consequência ampliada: ele não apenas tenta restaurar sua rotina (sem sucesso imediato), como também experimenta, talvez pela primeira vez, o papel de alguém que provê cuidado. É neste contexto de ação orientada por uma consequência prática, mas em um cenário de vulnerabilidade compartilhada, que se cria a oportunidade para que valores como cuidado e conexão possam, posteriormente, emergir com mais força, tornando-se por si só reforçadores.

Embora o gesto seja inicialmente motivado pelo interesse de restaurar sua rotina, o contato com o sofrimento dela produz uma consequência nova: pela primeira vez, o comportamento de Melvin é orientado não apenas pelo alívio da ansiedade, mas pelo cuidado com o outro. Tal cena demonstra o primeiro indício do movimento de caminhar em direção aos valores e ação comprometida. Segundo Hayes et al. (2021), valores não são objetivos a serem alcançados, mas direções que orientam o comportamento, o que pode ser identificado no comportamento de Melvin e é exatamente isso que começa a emergir nesse momento. A ação comprometida, um dos seis processos centrais do hexaflex, aparece quando Melvin age em direção a algo significativo mesmo sem a garantia de alívio imediato (LEE, 2025).

A desfusão pode ser observada de forma embrionária na cena em que Melvin decide acompanhar Carol e Simon na viagem de carro. Nesse momento, ele age apesar do pensamento intrusivo de contaminação, não porque o pensamento desapareceu, mas porque o vínculo com Carol se torna mais relevante do que a urgência de obedecer ao conteúdo da obsessão. Lee (2025) descreve a desfusão como o processo pelo qual o indivíduo aprende a observar os pensamentos como eventos mentais passageiros e não como verdades absolutas que determinam o comportamento. Em Melvin, essa capacidade surge de forma ainda frágil, mas já suficiente para que ele embarque na viagem, uma ação que o Melvin do início do filme seria incapaz de realizar.

A mera motivação afetiva não é suficiente se não houver aceitação das experiências internas desafiadoras (LEE, 2025). O personagem, ao buscar superar suas limitações, inevitavelmente se depara com pensamentos e emoções difíceis, como o medo da contaminação e a ansiedade gerada pela quebra de rotina (HAYES et al., 2021). A desfusão cognitiva torna-se essencial neste contexto, pois permite que ele observe esses pensamentos como eventos mentais transitórios, e não como verdades absolutas que poderiam paralisá-lo (LEE, 2025). Dessa forma, Melvin pode abrir espaço para a experiência emocional sem se deixar dominar por ela, mantendo-se comprometido com a ação alinhada ao vínculo afetivo que o motiva (HAYES et al., 2021).

O ápice da aceitação no filme ocorre durante a própria viagem de carro. Confinado num espaço que não pode controlar, sem possibilidade de executar seus rituais e sem ter como escapar da convivência com Carol e Simon, Melvin é forçado a simplesmente estar presente no desconforto. Ele não o elimina, ele o suporta. Conforme Lee (2025), a aceitação na ACT não significa resignação, mas a disposição de entrar em contato com experiências internas difíceis sem lutar contra elas, o que abre espaço para que novos comportamentos emergjam. É exatamente o que acontece na viagem: ao parar de tentar controlar, Melvin começa a se conectar. Atenção ao momento presente pode ser ilustrada com a presença de Verdell no apartamento Melvin, pois o protagonista não pode antecipar nem controlar o comportamento do cachorro, ele é obrigado a responder ao que está diante dele, momento a momento. Essa experiência força uma qualidade de atenção radicalmente diferente da sua habitual, que é dominada pela antecipação ansiosa e pelo planejamento rígido. Lee (2025) aponta que a atenção flexível ao momento presente permite ao indivíduo notar oportunidades de ação que a ruminação sobre o passado ou a ansiedade sobre o futuro tornam invisíveis. Com Verdell, Melvin experimenta isso pela primeira vez. É no "aqui e agora" que ele pode notar as oportunidades de ação e responder de forma flexível aos obstáculos (HAYES et al., 2021). A atenção flexível permite que ele não fique preso em ruminações sobre o passado ou ansiedades sobre o futuro (LEE, 2025), mas que engaje plenamente no processo de superação, passo a passo (HAYES et al., 2021).

O processo de self como contexto se manifesta na trajetória de Melvin como a descoberta gradual de que ele é mais do que seus rituais e sua misantropia. Quando declara a Carol "*Você me faz querer ser um homem melhor*", ele está reconhecendo, ainda que de forma não técnica, que existe um "eu" capaz de observar seus padrões e de escolher agir diferente deles. Segundo Hayes et al. (2021), o self como contexto é a consciência de que os pensamentos, emoções e comportamentos acontecem com o sujeito, mas não são o sujeito. A transformação de Melvin ao final do filme não é a cura do TOC, mas a abertura dessa perspectiva, a percepção de que é possível ser mais do que o transtorno o define.

Melvin, ao conectar-se com esse senso de self observador, pode enfrentar os desafios sem se fundir com uma autoimagem negativa ou limitante (LEE, 2025). O vínculo afetivo, nesse sentido, reforça a noção de que ele é capaz de agir de acordo com seus valores (HAYES et al., 2021), independentemente das barreiras internas ou externas (LEE, 2025). Essa jornada não é sobre eliminar a dor, mas sobre carregá-la consigo enquanto avança em direção a uma vida com significado (HAYES et al., 2021).

A trajetória de Melvin ilustra como os seis processos da flexibilidade psicológica – aceitação, desfusão, atenção ao momento presente, self como contexto, valores e ação comprometida – podem emergir mesmo em um contexto de rigidez inicial. Sua transformação não significa a cura do TOC, mas a aprendizagem de como viver com ele e, apesar dele, abrir-se para o mundo e para os outros, carregando a dor consigo enquanto avança em direção a uma vida com significado (HAYES et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho analisou o filme "Melhor é Impossível" usando a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). O objetivo foi entender os comportamentos do protagonista Melvin Udall a partir dos seis processos de inflexibilidade psicológica, e analisar como as rupturas na rotina dele puderam ajudar a desenvolver a flexibilidade psicológica.

A análise mostrou que os rituais de Melvin, como lavar as mãos, trancar a porta, evitar pisar nas linhas do chão, manter a mesma rotina no restaurante, são mantidos pelo alívio imediato da ansiedade. Pela ACT, isso é denominado esquiva

experiential e fusão cognitiva. Melvin tenta controlar pensamentos e sensações desconfortáveis e acredita neles como se fossem verdade. Ele também apresenta os outros processos de inflexibilidade: atenção presa no futuro, apego a uma imagem rígida de si mesmo, falta de clareza sobre o que realmente importa e uma vida restrita.

O que faz Melvin mudar não é uma decisão consciente, mas situações que ele não controla: cuidar do cachorro Verdell, a ausência de Carol e a viagem de carro. Essas rupturas impedem que ele use seus rituais e o obrigam a sentir a ansiedade sem fugir. Aos poucos, o afeto e a conexão com as pessoas se tornam mais importantes que o alívio dos rituais. Ele começa a aceitar o desconforto, a se distanciar dos pensamentos, de modo a conseguir prestar atenção no presente, se ver além dos rituais e a agir pelo que realmente importa. É isso que a ACT chama de flexibilidade psicológica.

Entretanto, por se tratar de uma obra fictícia, é importante considerar que as mudanças observadas no repertório comportamental de Melvin não ocorrem a partir de um processo terapêutico estruturado. Ao longo do filme, suas alterações comportamentais emergem de contingências não planejadas. Neste sentido, embora a narrativa possibilite reflexões relevantes sobre processos de flexibilidade psicológica, ela não representa a complexidade do trabalho clínico nem os procedimentos sistemáticos envolvidos na prática psicoterapêutica. Assim, ressalta-se a importância da atuação do psicólogo no planejamento de intervenções capazes de promover mudanças comportamentais de maneira ética, intencional e baseada em evidências.

A aplicação da ACT na prática clínica exige um psicólogo devidamente capacitado, o que corrobora com Ferreira, Castro e Pires (2025), ao afirmarem que a aderência do terapeuta ao modelo e sua competência são preditores de resultados positivos no tratamento. Não basta "querer ajudar" ou ter boas intenções. O terapeuta ACT precisa desenvolver habilidades específicas, como o uso de metáforas, exercícios experienciais e o fortalecimento da relação terapêutica. Diferentemente do que acontece com Melvin no filme, essas habilidades dificilmente são substituídas por eventos casuais da vida, é necessário um trabalho intencional e planejado. Isso

significa que não é qualquer pessoa que pode aplicá-la, é preciso formação específica e competência clínica.

Enquanto Melvin muda por força das circunstâncias, o paciente real tem a oportunidade de aprender a desenvolver flexibilidade psicológica dentro de um contexto seguro e orientado por um profissional. A mudança por contingências não planejadas não substitui o trabalho terapêutico, o que pode ser observado em estudos, conforme apresentado ao longo do trabalho, como o realizado por Philip e Cherian (2021). Os pesquisadores realizaram oito sessões com um paciente diagnosticado com TOC, nas quais eram aplicados todos os princípios da ACT; e, após as intervenções, mesmo que de forma breve, os resultados indicaram uma melhora perceptível no paciente, resultando em aproximadamente 40% de redução dos comportamentos obsessivos-compulsivos e aumento significativo da flexibilidade psicológica.

Este trabalho possibilitou compreender, a partir da análise do filme “*Melhor é Impossível*”, como os processos de inflexibilidade psicológica descritos pela Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) podem estar relacionados aos comportamentos característicos do Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). A utilização da análise funcional e dos processos do modelo *hexaflex* contribuiu para a identificação das contingências envolvidas nos comportamentos do protagonista, bem como para a compreensão dos impactos das relações interpessoais e das mudanças ambientais na ampliação de repertórios mais flexíveis. Apesar disso, algumas limitações devem ser consideradas, como a ausência de informações detalhadas sobre a história de vida do personagem, o que restringe uma análise molar mais aprofundada; e a escassez de produções científicas que articulem diretamente ACT e TOC, indicando a necessidade de pesquisas futuras.

À luz das análises realizadas, o filme *Melhor é Impossível* mostrou-se um recurso relevante para ilustrar conceitos centrais da ACT, especialmente no que se refere à esquiva experiencial, à inflexibilidade psicológica e à construção de comportamentos orientados por valores. A obra evidencia que mudanças comportamentais significativas podem ocorrer mesmo diante do sofrimento psicológico. Além disso, por meio da literatura científica apresentada neste trabalho, também é possível destacar a importância da atuação do psicólogo no desenvolvimento da flexibilidade

psicológica e na promoção de repertórios comportamentais alinhados aos valores do indivíduo.

REFERÊNCIAS

1. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.
2. BANACO RA, et al. Psicopatologia. In: HUBNER MM, MOREIRA MB (Orgs.). Fundamentos de psicologia: temas clássicos de psicologia sob a ótica da análise do comportamento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012; 154 p.
3. BORGES NB, CASSAS FA (Orgs.). Clínica analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos. Porto Alegre: Artmed, 2012.
4. COPQUE H, GUILHARDI HJ. O modelo comportamental na análise do TOC. Sobre Comportamento e Cognição: análise comportamental aplicada, 2008; 21: 61-72.
5. DE-FARIAS AKCR, FONSECA FN, NERY LB (Orgs.). Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica. Porto Alegre: Artmed, 2018.
6. DE-FARIAS AKCR, SILVA JLN. Análises funcionais molares associadas à terapia de aceitação e compromisso em um caso de transtorno obsessivo-compulsivo. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 2013; 15(3): 37-56.
7. FACCO RC, et al. Um estudo do TOC sob a ótica da análise do comportamento a partir das variáveis de controle dos três níveis de seleção por consequências: filogenético, ontogenético e cultural. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar, 2024; 5(5): e555222.
8. FERNANDES ARR. O transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e suas repercussões no processo de ensino-aprendizagem. Monografia (Graduação em Pedagogia) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019.
9. FERREIRA B, CASTRO L, PIRES P. Aderência e competência do terapeuta na terapia de aceitação e compromisso: uma revisão sistemática da literatura. Perspectivas em Análise do Comportamento, 2025; 16(2): 566-580.
10. HAYES SC, STROSAHL KD, WILSON KG. Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
11. LEE EB. Acceptance and commitment therapy for obsessive-compulsive disorder. Psychiatric Clinics of North America, 2025; 48(3): 457-466.
12. LUOMA JB, HAYES SC, WALSER RD. Aprendendo ACT: manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas. 2. ed. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2022.

13. MELHOR é impossível. Direção: James L. Brooks. Estados Unidos: TriStar Pictures, 1997. 1 filme (139 min).
14. MOREIRA MB, HANNA ES. Bases filosóficas e noção de ciência em análise do comportamento. In: HUBNER MMC, MOREIRA MB (Orgs.). Temas clássicos da psicologia sob a ótica da análise do comportamento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012; p. 1-19.
15. MOREIRA MB, MEDEIROS CA. Princípios básicos de análise do comportamento. Porto Alegre: Artmed, 2007.
16. PHILIP J, CHERIAN V. Acceptance and commitment therapy in obsessive-compulsive disorder: a case study. Indian Journal of Psychological Medicine, 2022; 44(1): 78-82.
17. SKINNER BF. Ciência e comportamento humano. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
18. SOUSA KPA. A intervenção terapêutica da análise do comportamento no TOC. Revista Espaço Acadêmico, 2017; 197: 132-142.
19. SOUZA BRITTO IA, MARCON SS, OLIVEIRA MS. Análise funcional do comportamento: conceitos e aplicações. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 2020; 22(1): 1-15.
20. SYLOS GL, SILVA PE. Perspectiva analítico-comportamental sobre práticas supersticiosas e seus impactos na adesão ao tratamento: uma revisão sistemática. Revista Perspectivas, 2024; 15(2): 197-208.
21. TWOHIG MP, et al. A randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy versus progressive relaxation training for obsessive-compulsive disorder. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2010; 78(5): 705-716.
22. VERMES JS, ZAMIGNANI DR. A perspectiva analítico-comportamental no manejo do comportamento obsessivo-compulsivo: estratégias em desenvolvimento. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 2002; 4(2): 135-149.