



“SOUL” E A BUSCA PELO PROPÓSITO: UMA ANÁLISE DO PROCESSO DE ACEITAÇÃO NA PERSPECTIVA DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT)

SOUL" AND THE SEARCH FOR PURPOSE: AN ANALYSIS OF THE ACCEPTANCE PROCESS FROM THE PERSPECTIVE OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

Izamara Camile Pereira da Cunha¹, Clécio José Morandi de Assis Lemos², Sarah Fernandes Teixeira³, Marcella Bastos Cacciari⁴

¹Psicóloga pelo Centro Universitário do Espírito Santo UNESC. ²Pós-doutorado em Direito pela Columbia University (EUA). Doutor em Direito pela PUC-Rio com período sanduíche na Università degli Studi di Padova (Itália). Professor da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). ³Doutora (2020) e Mestra (2016) em Ciências (Farmacologia) pelo Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo. Bacharel em Farmácia (2013) pela Universidade Federal do Espírito Santo (2013). Atualmente é professora adjunto do Centro Universitário do Espírito Santo UNESC. ⁴Psicóloga pela Universidade de Vila Velha (2011), Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo (2015) e Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo, com período de Doutorado Sanduíche na Universidade do Porto (2021).

RESUMO

O presente trabalho analisou a animação *Soul* (Pixar, 2020) como uma ferramenta simbólica para a compreensão da busca humana por propósito e sentido de vida. O objetivo principal foi analisar os processos de aceitação e flexibilidade psicológica na trajetória do protagonista, Joe Gardner, sob a perspectiva teórica da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), estabelecendo diálogos com a Logoterapia de Viktor Frankl e a Psicologia Positiva. A metodologia adotada consistiu em uma pesquisa qualitativa, de natureza teórica, fundamentada na análise de conteúdo documental do filme, e em uma revisão bibliográfica da literatura pertinente. A análise demonstrou como a jornada de Joe ilustra a transição da inflexibilidade psicológica, marcada pela fusão cognitiva com um único propósito, o sucesso no jazz, e pela esquiva de sentimentos de fracasso, avançando posteriormente para a flexibilidade psicológica. O filme atua como uma metáfora eficaz para os processos da ACT, como a desfusão, ao perceber que a meta não era o sentido, e o contato com o momento presente, com a descoberta das alegrias cotidianas). Conclui-se que *Soul* é um recurso de cinematerapia, capaz de facilitar o trabalho clínico sobre a diferença entre metas e valores, a natureza inevitável do sofrimento e a construção de uma vida significativa, definida pelo engajamento em ações alinhadas aos valores pessoais.

Palavras-Chave: Terapia de Aceitação e Compromisso; Propósito de Vida; Flexibilidade Psicológica; Cinematerapia; *Soul*.



ABSTRACT

This study analyzed the animated film Soul (Pixar, 2020) as a symbolic tool for understanding the human search for purpose and meaning in life. Its main objective was to examine the processes of acceptance and psychological flexibility in the trajectory of the protagonist, Joe Gardner, from the theoretical perspective of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), establishing connections with Viktor Frankl's Logotherapy and Positive Psychology. The methodology consisted of a qualitative, theoretical study, based on documentary content analysis of the film and a literature review of relevant scholarly work. The analysis demonstrated how Joe's journey illustrates the transition from psychological inflexibility, marked by cognitive fusion with a single purpose, namely success in jazz, and the avoidance of feelings of failure, toward psychological flexibility. The film operates as an effective metaphor for key ACT processes, such as cognitive defusion (the realization that the goal itself was not equivalent to meaning) and contact with the present moment (through the discovery of everyday joys). It is concluded that Soul serves as a valuable cinematherapy resource, capable of facilitating clinical work on the distinction between goals and values, the inevitable nature of suffering, and the construction of a meaningful life, defined by engagement in actions aligned with personal values.

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy; Purpose in Life; Psychological Flexibility; Cinematherapy; Soul.*

1 INTRODUÇÃO

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), desenvolvida por Steven Hayes e colaboradores no final da década de 1980, integra o conjunto das chamadas terapias contextuais da terceira onda da Análise do Comportamento. Seu foco central é a promoção da flexibilidade psicológica, entendida como a capacidade de aceitar experiências internas, reconhecer valores pessoais e agir de forma comprometida com aquilo que confere sentido à vida (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). Essa abordagem propõe que o sofrimento humano é inerente à existência e não pode ser totalmente eliminado, devendo ser compreendido e integrado ao processo de vida, em vez de evitado a qualquer custo (Luoma; Hayes; Walser, 2022).

A busca pelo propósito constantemente presente na tradição psicológica, foi enfatizada por Viktor Frankl (2008) ao afirmar que o ser humano encontra sentido diante do sofrimento quando é capaz de atribuir significado às suas experiências. Esse debate foi ampliado por abordagens contemporâneas como a Psicologia Positiva, que, por meio dos modelos de forças, virtudes e bem-estar, destaca a

importância da vivência de emoções positivas, relacionamentos significativos e realização pessoal (Seligman, 2004; Rashid e Seligman, 2019).

Nesse contexto, a arte se mostra um recurso potente para refletir sobre questões existenciais e psicológicas. O filme *Soul* (Pixar, 2020) é uma obra que discute a busca pelo propósito de vida, trazendo como narrativa a jornada do personagem Joe Gardner, um músico que precisa ressignificar sua compreensão sobre sentido e realização. A análise de obras cinematográficas na Psicologia, prática conhecida como cinematerapia (Berg-Cross; Jennings; Baruch, 1990), possibilita o uso de metáforas para ilustrar conceitos clínicos, favorecendo a identificação e reflexão sobre experiências humanas universais.

Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo analisar os processos de aceitação e busca de propósito de vida presentes no filme *Soul*, à luz da Terapia de Aceitação e Compromisso e em diálogo com a Logoterapia de Frankl e a Psicologia Positiva de Seligman. Busca-se, assim, articular a teoria psicológica com uma produção cultural contemporânea, ampliando a compreensão dos processos de aceitação, valores e propósito, contribuindo para a prática clínica e para a promoção da saúde psicológica.

2 PROPÓSITO NA PSICOLOGIA POSITIVA

Na Psicologia Positiva, o propósito é um pilar do florescimento humano, definido no modelo PERMA como a sensação de pertencer e servir a algo maior que o self (Rashid; Seligman, 2019). Esse construto orienta as ações e confere significado à existência, operando como uma direção vital (Carneiro; Abritta, 2008). Complementarmente, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) operacionaliza esse conceito através dos "valores": qualidades escolhidas de ser e fazer que funcionam como uma bússola comportamental (Luoma; Hayes; Walser, 2022). Diferente de metas, que são marcos alcançáveis, os valores são direções contínuas experienciadas no momento presente. A clareza valorativa é fundamental para a flexibilidade psicológica, pois permite a persistência em comportamentos vitais mesmo sob pressão e sofrimento, enquanto a desconexão desses valores resulta em esquiva experiencial e vazio existencial (Lima; Gomes, 2025).

3 AÇÕES DE COMPROMISSO

As ações de compromisso representam o pilar engajado da flexibilidade psicológica, traduzindo valores em padrões de comportamento coerentes (Luoma; Hayes; Walser, 2022). Esse processo envolve a disposição de persistir em escolhas valorosas mesmo diante de barreiras internas, como pensamentos e emoções aversivas. Assim, aceitação e desfusão são habilidades que sustentam a ação comprometida, permitindo que o indivíduo "leve consigo" o desconforto enquanto caminha em direção ao que importa (Monteiro; Pereira, 2015). Tais ações distinguem-se do seguimento de regras rígidas (*pliance*) por serem intrinsecamente reforçadoras; a própria ação de viver coerentemente com os valores já constitui uma fonte de satisfação, transformando os desafios do sofrimento em uma construção de vitalidade (Lima; Gomes, 2025).

4 SENTIDO PARA VIKTOR FRANKL

Viktor Frankl postula que a "vontade de sentido" é a força motivacional primária do ser humano, cuja ausência gera o vazio existencial (Frankl, 2008). Para a Logoterapia, o sentido não é uma invenção subjetiva, mas uma descoberta realizada no mundo através de três vias: valores de criação (trabalho/atos), valores de vivência (experiências/amor) e valores de atitude (postura diante do sofrimento inevitável). A autotranscendência, que seria o ato de orientar-se para além de si mesmo, em direção a uma causa ou outrem, é o fato antropológico que permite a realização humana (Carneiro; Abritta, 2008). Dessa forma, o sofrimento pode ser transformado em conquista quando o indivíduo encontra um significado que preserve sua dignidade e propósito (Frankl, 2008).

5 TENSÕES CONCEITUAIS E LIMITES EPISTEMOLÓGICOS

Embora compartilhem a ênfase na centralidade do propósito na vida humana, essas abordagens divergem em pressupostos ontológicos, epistemológicos e funcionais. No plano ontológico, a Logoterapia sustenta que o sentido constitui uma realidade objetiva a ser descoberta na relação do indivíduo com o mundo, sendo

concebido como algo que transcende a mera construção subjetiva (Frankl, 2011). Em contraste, a ACT compreende os valores como construções verbais historicamente situadas, selecionadas e mantidas por sua utilidade pragmática na orientação do comportamento em direção a uma vida considerada significativa (Hayes, Strosahl & Wilson, 2021).

No que se refere à função do bem-estar, a Psicologia Positiva, particularmente em modelos como o PERMA, enfatiza o cultivo de experiências subjetivas positivas e indicadores de florescimento (Rashid & Seligman, 2019). Já a ACT adota uma posição funcional-contextual, na qual o critério central é a ampliação da flexibilidade psicológica, entendida como a capacidade de agir de modo consistente com valores mesmo na presença de sofrimento.

Por fim, no plano epistemológico, as abordagens diferem quanto aos seus fundamentos e critérios de validação do conhecimento. A Logoterapia ancora-se em uma antropologia filosófico-existencial que inclui a dimensão noética (ou espiritual) como constitutiva do humano, admitindo o sentido como uma realidade que pode ser apreendida, mas não reduzida a operações empíricas estritas. A ACT, por sua vez, está inserida no contextualismo funcional e na filosofia da ciência pragmática, priorizando a previsão e a influência do comportamento com base em suas funções no contexto, em detrimento de explicações ontológicas sobre a natureza última do sentido. Já a Psicologia Positiva articula modelos teóricos sobre bem-estar e funcionamento ótimo (como o PERMA) que integram evidências empíricas e pressupostos filosóficos clássicos sobre o florescimento humano. Essas diferenças indicam não apenas distintos níveis de análise, mas também formas diversas de conceber, investigar e legitimar o conhecimento sobre uma vida com sentido.

6 TRABALHO NA CLÍNICA

A prática clínica fundamentada na ACT e na Logoterapia desloca o foco da eliminação de sintomas para a construção de uma vida orientada por propósito. Na ACT, o terapeuta utiliza a análise funcional para identificar padrões de inflexibilidade, como a esquiva experiencial, visando alterar a relação do cliente com seus pensamentos e sentimentos aversivos, em vez de tentar suprimi-los (Almeida; Ferraz, 2024). Por meio de metáforas e exercícios experienciais, o indivíduo é incentivado a

abandonar estratégias de controle improdutivas e a abrir-se para a aceitação, criando espaço para o engajamento em direções de vida livremente escolhidas (Monteiro; Pereira, 2015). O trabalho com valores deixa de ser uma regra rígida para tornar-se uma exploração ativa, onde o terapeuta auxilia na tradução dessas direções em ações comprometidas e metas concretas no cotidiano (Luoma; Hayes; Walser, 2022).

Complementarmente, a Psicoterapia Positiva contribui para esse processo ao enfatizar o fortalecimento das forças de caráter e a promoção de relacionamentos saudáveis, integrando o senso de realização ao bem-estar clínico (Rashid; Seligman, 2019). Em ambas perspectivas, a relação terapêutica é o eixo central: um espaço de validação e compaixão onde o terapeuta atua como modelo de aceitação. O objetivo final é que o cliente desenvolva autonomia para gerenciar sua vulnerabilidade, transformando sua própria existência no principal cenário de transformação e vitalidade (Almeida; Ferraz, 2024).

6 FILMES COMO RECURSOS NA CLÍNICA

A cinematerapia destaca-se como um recurso narrativo valioso nas abordagens contextuais, facilitando a discussão de valores e a compreensão de processos psicológicos de forma acessível e menos ameaçadora (Cardoso; Barletta, 2018). A capacidade das obras cinematográficas de evocar emoções e promover a identificação com personagens aumenta o engajamento terapêutico, permitindo que o cliente analise seus conflitos sob novas perspectivas através do distanciamento estético (Arantes, 2014; Saraiva, 2021). Na ACT, os filmes operam como metáforas estendidas que ilustram os processos do hexaflex (modelo composto por seis processos interdependentes — aceitação, desfusão, contato com o momento presente, self-como-contexto, valores e ação comprometida — que visam ao desenvolvimento da flexibilidade psicológica; Hayes; Strosahl; Wilson, 2021), como a esquiva experiencial e a fusão cognitiva. Dessa forma, o terapeuta utiliza cenas específicas para promover o insight sobre a inutilidade da luta contra eventos privados e para clarificar direções de vida, tornando os conceitos teóricos mais tangíveis (Lima; Gomes, 2025).

Entretanto, a integração de filmes na clínica deve observar rigorosos critérios éticos e clínicos. O uso dessa ferramenta não deve ser compreendido como uma

atividade meramente recreativa, mas como uma intervenção planejada que exige a avaliação prévia do estágio motivacional do paciente e de possíveis gatilhos emocionais (Saraiva, 2013). É fundamental que o terapeuta selecione obras condizentes com a maturidade do cliente e com o momento do processo terapêutico, evitando interpretações impositivas ou "lições de moral" que possam comprometer a autonomia do indivíduo. Assim, o filme atua como um facilitador simbólico e complementar à técnica clínica, sempre respeitando a singularidade e a vulnerabilidade do sujeito no *setting* terapêutico.

7 SOUL COMO RECURSO TERAPÊUTICO

O filme *Soul* (2020) da Pixar serve como uma metáfora poderosa e contemporânea para os conceitos de propósito, sentido e flexibilidade psicológica, sendo uma excelente ferramenta clínica dentro das abordagens discutidas. A jornada do protagonista, Joe Gardner, ilustra de forma clara o sofrimento causado pela rigidez psicológica: sua fusão com a ideia de que seu único propósito é se tornar um músico de jazz de sucesso o leva a uma vida de frustração e a negligenciar outras fontes de alegria e significado. Sua busca obstinada por uma única meta, em detrimento da apreciação do processo de viver, é um exemplo clássico da inflexibilidade que a ACT visa tratar (PUNTEL e ADAM, 2023).

8 MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia adotada para a condução desta pesquisa caracterizou-se como um estudo qualitativo, de natureza teórica, utilizando como método a análise de conteúdo a partir de uma revisão bibliográfica e documental (Lima; Santos; Rocha, 2021). O objetivo principal foi analisar e discutir de que maneira a animação *Soul* (2020) pode servir como um recurso ilustrativo e simbólico para a compreensão dos processos da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), com foco na aceitação, flexibilidade psicológica e na construção de um propósito de vida.

O percurso metodológico foi organizado em seis etapas principais, adaptadas de modelos de pesquisa documental e análise de conteúdo (Lima; Santos; Rocha, 2021):

- a. Formulação da pergunta norteadora: a questão que guiou a investigação foi: “Como o filme *Soul* ilustra os princípios da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), especialmente os processos de aceitação, contato com o momento presente e identificação de valores, por meio da trajetória do personagem Joe Gardner?”.
- b. Busca na literatura: a coleta das fontes bibliográficas foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), PubMed e Google Acadêmico. A pesquisa incluiu artigos científicos, livros, dissertações e monografias que abordam os temas centrais do estudo.
- c. Descritores utilizados: para a busca nas bases de dados, foram empregados os seguintes descritores, em português e inglês, combinados com operadores booleanos (AND/OR): “Terapia de Aceitação e Compromisso”, “ACT”, “flexibilidade psicológica”, “propósito de vida”, “sentido da vida”, “cinematerapia”, “análise fílmica” e “*Soul*”.
- d. Critérios de inclusão e exclusão: foram incluídos trabalhos publicados preferencialmente entre 2007 e 2025, disponíveis na íntegra, que se relacionassem diretamente com a Terapia de Aceitação e Compromisso, a utilização do cinema como ferramenta terapêutica e a análise de temas como propósito e sentido de vida. Foram excluídos trabalhos duplicados e aqueles que não se alinhavam diretamente com o objetivo da pesquisa.
- e. Coleta e organização dos dados: a coleta e organização dos dados ocorreram em duas frentes. Primeiramente, o filme *Soul* foi tratado como o documento principal, sendo assistido repetidamente para a identificação e fichamento das unidades de análise, compreendidas por cenas e diálogos-chave que mimetizam processos clínicos. Em segundo lugar, a literatura selecionada foi sistematizada em eixos temáticos correspondentes aos tópicos do referencial teórico. A operacionalização da análise deu-se pela criação de categorias analíticas fundamentadas estritamente nos seis processos do Hexaflex da ACT (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021): aceitação (abertura à dor), desfusão (distanciamento de

pensamentos rígidos), contato com o momento presente (atenção plena), self-como-contexto (identidade transcendente), valores (direções escolhidas) e ação comprometida (comportamento vitalizado).

- f. Análise e síntese dos dados: a análise e síntese dos dados foram conduzidas de maneira interpretativa, articulando o conteúdo do filme com os conceitos do referencial teórico (Lima; Santos; Rocha, 2021). Os critérios interpretativos basearam-se no contextualismo funcional da ACT e na busca de sentido de Frankl (2011), utilizando a narrativa fílmica como recurso ilustrativo para discutir como a inflexibilidade e a flexibilidade psicológica se manifestam na jornada do protagonista. Por fim, cabe ressaltar as limitações metodológicas inerentes a estudos teóricos baseados em interpretação fílmica, uma vez que a análise de uma obra de ficção possui caráter subjetivo e simbólico, não devendo ser confundida com evidência clínica direta sem a devida mediação profissional e ética.

9 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da animação *Soul* (Pixar, 2020), sob a ótica das terapias contextuais e da psicologia positiva, revela uma narrativa que funciona como uma metáfora visual para a jornada da rigidez psicológica em direção a uma vida flexível e orientada por valores. A trajetória do protagonista, Joe Gardner, ilustra com notável clareza os processos que geram o sofrimento existencial, bem como o caminho para a redescoberta do propósito e do significado. Esta discussão será estruturada a partir do estado de inflexibilidade que aprisiona o personagem, seguida pela análise de como sua jornada exemplifica os processos de mudança propostos pela Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), em diálogo com as contribuições de Viktor Frankl e da Psicologia Positiva.

9.1 a inflexibilidade psicológica de Joe Gardner: prisão em um propósito único

No plano narrativo, o filme inicia apresentando Joe Gardner em um estado de fixação. A cena em que ele recebe a oferta de um emprego efetivo como professor

de música, em contraste com o seu entusiasmo quase febril ao conseguir um teste para tocar com Dorothea Williams, estabelece o conflito central. Joe ignora as preocupações da mãe e as necessidades básicas de estabilidade, pois acredita que sua "faísca" é o jazz e que sua vida só começará de fato quando ele estiver em um palco profissional. Sob a ótica da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), esse padrão ilustra a inflexibilidade psicológica (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). Joe demonstra uma fusão cognitiva profunda com um self-conceitualizado: ele não apenas "toca jazz", ele "é" um músico esperando uma chance, o que o torna cego a qualquer outra possibilidade de valor em sua rotina (Luoma; Hayes; Walser, 2022; Puntel; Adam, 2023).

Esse estado de fusão alimenta diretamente a esquiva experiencial, a tentativa de evitar ou controlar pensamentos, sentimentos e sensações internas indesejadas (Luoma; Hayes; Walser, 2022). A obsessão de Joe por sua "grande chance" funciona como uma estratégia para escapar dos sentimentos de mediocridade, decepção e o "vazio existencial" associados à sua rotina como professor (Carneiro e Abritta, 2008). A cultura ocidental ensina que o sofrimento é anormal e deve ser eliminado, e Joe internaliza essa regra, acreditando que a felicidade só será possível após a remoção de seus sentimentos de fracasso (SARAIVA, 2021; Monteiro e Pereira, 2015). Sua tentativa desesperada de fugir da esteira rolante que o leva ao "Grande Além" é a representação literal da esquiva de uma realidade indesejada, a morte definitiva antes de cumprir seu "propósito" (Puntel e Adam, 2023).

Consequentemente, Joe vive em um estado de atenção inflexível, com sua mente presa ao futuro idealizado (o show) ou ruminando sobre um passado de oportunidades perdidas (Luoma; Hayes; Walser, 2022). Mesmo ao caminhar por Nova Iorque após conseguir a vaga, ele está tão eufórico e focado no futuro que não percebe os perigos ao seu redor, culminando em seu acidente. Essa falta de contato com o momento presente o impede de perceber as pequenas alegrias e as oportunidades de conexão que sua vida já oferece. Ele está tão focado em chegar a ser que se esquece de ser, um dilema que o mantém preso em um ciclo de insatisfação, ilustrando o que Frankl (2011) descreve como a neurose de massa de nosso tempo: a perda de sentido (Carneiro e Abritta, 2008).

9.2 A jornada rumo à flexibilidade: ilustrando os processos da ACT

A transformação de Joe Gardner começa quando ele é forçado a experimentar a vida de uma nova maneira, e sua jornada espelha os seis processos da flexibilidade psicológica (Luoma; Hayes; Walser, 2022). O contato com o momento presente é o primeiro pilar a ser construído, de forma quase acidental. Através de 22, que habita seu corpo, Joe é obrigado a redescobrir o mundo com os sentidos. As cenas em que 22 saboreia uma pizza, sente o vento do metrô ou se encanta com uma semente de helicóptero caindo são exemplos perfeitos de atenção plena: a habilidade de estar consciente do aqui e agora, sem julgamentos (Puntel e Adam, 2023). Esses momentos ensinam a Joe que a vida não acontece apenas em grandes palcos, mas na riqueza das pequenas experiências cotidianas, que ele, em sua busca obstinada, sempre havia ignorado (Luoma; Hayes; Walser, 2022).

Essa nova consciência leva à desfusão cognitiva. O ponto de virada ocorre após o seu “grande show”. Mesmo tendo realizado seu sonho, Joe se sente inesperadamente vazio e questiona: “E agora?”. A resposta de Dorothea Williams, célebre artista do jazz, - “Voltamos amanhã e fazemos tudo de novo” - e sua subsequente parábola sobre “o jovem peixe que procurava o oceano sem perceber que já estava nele”, funcionam como um poderoso catalisador para a desfusão (Cardoso e Barletta, 2018). Joe percebe que estava fundido com a ideia de que o “oceano” (o sucesso) era um destino, e não a “água” (a própria vida) na qual ele já nadava (Puntel e Adam, 2023). Ele aprende a observar seu pensamento (“minha vida só tem sentido se...”) como apenas um pensamento, e não como uma verdade absoluta (Luoma; Hayes; Walser, 2022).

Ao longo de sua jornada, Joe também desenvolve a aceitação, que na ACT é a disposição para experienciar eventos internos sem tentar lutar contra eles (Saraiva, 2021). Sua resistência inicial em aceitar sua morte e sua condição no “Pré-Vida” gradualmente dá lugar a uma abertura. A aceitação plena, no entanto, não é um ato de resignação, mas uma escolha ativa a serviço de um valor (SARAIVA, 2021). Quando ele aceita que sua vida pode ter um propósito diferente do que ele imaginava, ele se abre para novas possibilidades, incluindo a de que o sofrimento e a frustração são partes inevitáveis da existência, como postulado por Frankl (2008).

Essa capacidade de se distanciar de seus pensamentos e sentimentos está ligada ao desenvolvimento do *self como contexto*. No corpo de um gato, Joe é forçado a se tornar um observador de sua própria vida, vendo 22 interagir com o

mundo através de seu corpo. Essa separação física é uma metáfora poderosa para a perspectiva do "eu observador" da ACT, o senso de si mesmo como o "lugar" onde as experiências ocorrem, distinto do conteúdo dessas experiências (um músico fracassado) (Luoma; Hayes; Walser, 2022). Essa perspectiva permite que ele se desidentifique de sua história de vida limitante e se veja como um ser contínuo, capaz de fazer novas escolhas (Almeida e Ferraz, 2024).

Finalmente, a jornada culmina na clarificação de valores e no engajamento em ações de compromisso. Joe descobre que, embora sua meta fosse tocar no show, seus valores mais profundos são inspirar os outros, conectar-se, apreciar a beleza da vida e ajudar (Rahal, 2019). A maior demonstração de uma ação comprometida ocorre quando ele abre mão de seu "passe" para a Terra, e do objetivo de sua vida inteira, para que 22 possa viver. Este ato de autotranscendência, um conceito central em Frankl (Carneiro e Abritta, 2008), é uma ação totalmente alinhada com seus novos valores, mesmo que dolorosa. Ao final, quando decide que irá "viver cada minuto", Joe não está mais fugindo de sentimentos ruins, mas se movendo em direção a uma vida que ele, agora, escolhe como valorosa (Puntel e Adam, 2023).

9.3 Soul como ferramenta de cinematerapia

A análise da jornada de Joe Gardner demonstra o imenso potencial do filme *Soul* como uma ferramenta de cinematerapia (Arantes, 2014). O filme serve como uma metáfora expansiva para o processo terapêutico, tornando conceitos abstratos da ACT, da Logoterapia e da Psicologia Positiva em algo visualmente concreto e emocionalmente ressonante (Monteiro e Pereira, 2015). A representação visual das "almas perdidas", por exemplo, pode ser usada em terapia para ilustrar o conceito de fusão cognitiva e o custo de uma vida desconectada dos valores.

O uso do filme na prática clínica pode facilitar a psicoeducação, ajudando os clientes a identificar seus próprios padrões de esquiva e fusão na trajetória de Joe (Saraiva, 2021). A identificação com o personagem pode criar um espaço seguro para discutir temas existenciais profundos, como o medo da morte, o sentimento de fracasso e a busca por propósito, de uma maneira menos ameaçadora (Arantes, 2014). Ao acompanhar a transformação de Joe, o cliente pode se sentir mais esperançoso e motivado a questionar suas próprias crenças sobre o que significa

viver uma vida que vale a pena, podendo assim se engajar ativamente na construção de seu próprio caminho de aceitação e compromisso.

10 CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo analisar a animação *Soul* (2020) como um recurso simbólico para a compreensão dos processos de aceitação e construção de sentido, sob a ótica da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Ao longo da análise, foi possível demonstrar como a jornada do protagonista, Joe Gardner, ilustra de forma didática e acessível a transição de um estado de inflexibilidade psicológica para uma vida orientada por valores e com propósito.

Verificou-se que o estado inicial do personagem, caracterizado pela fusão cognitiva com a ideia de um propósito único e pela esquiva experiencial de sentimentos de fracasso, é um reflexo do sofrimento humano que a ACT busca endereçar (Luoma; Hayes; Walser, 2022). A sua obsessão por uma meta específica em detrimento da vivência do presente exemplifica a armadilha do controle improdutivo e a desconexão com o que a vida oferece a cada momento, um padrão que mantém o indivíduo distante de uma existência autêntica (Saraiva, 2021).

A análise aprofundada demonstrou que a transformação de Joe Gardner espelha os seis processos da flexibilidade psicológica (Hexaflex). Desde o contato com o momento presente, forçado pela experiência de 22 em seu corpo, até a desfusão de suas crenças rígidas sobre sucesso após a realização de seu sonho, a narrativa do filme serve como uma poderosa metáfora para o processo terapêutico. A descoberta de que o propósito não reside em uma grande conquista, mas na qualidade da presença e na apreciação do cotidiano, ecoa tanto os princípios da ACT quanto a busca de sentido proposta por Viktor Frankl, para quem o significado pode ser encontrado nas experiências cotidianas e na atitude que se toma diante da vida e do sofrimento (Frankl, 2008; Carneiro e Abritta, 2008).

Este estudo reforça a relevância da cinematerapia como um valioso recurso clínico (Arantes, 2014). O uso de uma obra de grande apelo popular como *Soul* evidencia o potencial dos filmes para a psicoeducação, tornando conceitos terapêuticos abstratos mais tangíveis e promovendo a identificação do espectador com os dilemas existenciais apresentados (Puntel e Adam, 2023). Para a prática clínica, a animação pode ser empregada como uma ferramenta para iniciar diálogos

sobre valores, propósito e a natureza do sofrimento, facilitando a adesão ao tratamento e a compreensão do modelo terapêutico (Arantes, 2014).

Conclui-se, portanto, que a análise de obras cinematográficas à luz de teorias psicológicas não apenas desenvolve o campo acadêmico, mas também oferece aos profissionais da saúde mental estratégias acessíveis e envolventes para trabalhar a aceitação e a construção de uma vida com significado. Em um contexto social marcado pela busca por propósito e pelo "vazio existencial" (Carneiro e Abritta, 2008), recursos como o filme *Soul* contribuem para a desmistificação de temas da saúde mental e promovem uma reflexão fundamental: a de que uma vida que vale a pena ser vivida não é uma vida livre de dor, mas uma vida engajada com aquilo que, para cada um, verdadeiramente importa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Thaís S. de; FERRAZ, Thaís C. P. Conceituação de caso na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): estudo a partir do filme "O despertar de uma paixão". **Cadernos de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 6, n. 10, p. 96-115, jan./jun. 2024. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/download/3994/2957> . Acesso em: 23 out. 2025.

ARANTES, Carolina Faria. **Cinematerapia**: uma proposta psicoeducativa segundo a teoria de Jeffrey Young. 2014. 175 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/17231> . Acesso em: 23 out. 2025.

BARBOSA, Leonardo Martins. Terapia de Aceitação e Compromisso no filme *Divertida Mente*. In: CARDOSO, Bruno L. A.; BARLETTA, Janaína B. (orgs.). **Terapias cognitivo-comportamentais: analisando teoria e prática por meio de filmes**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2018. p. 27-47

BERG-CROSS, Linda; JENNINGS, P.; BARUCH, R. Cinematherapy: theory and application. **Psychotherapy in Private Practice**, v. 8, n. 1, p. 135-157, 1990

CARNEIRO, Cláudia; ABRITTA, Stela. Formas de existir: a busca de sentido para a vida. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, Goiânia, v. 14, n. 2, p. 190-194, 2008.

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 2008.

FRANKL, Viktor E. **Sede de sentido**. Tradução de Heloísa de Oliveira e Maria Luísa de Oliveira. 4. ed. São Paulo: Quadrante, 2011.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Terapia de aceitação e compromisso**: o processo e a prática da mudança consciente. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

LIMA, Ana C. C. M. de; SANTOS, Rosângela dos; ROCHA, Tatiane. Análise documental como percurso metodológico na pesquisa qualitativa. **Avaeté – Revista da Pós-Graduação em Antropologia Social da UFAM**, n. 4, p. 1-13, 2021.

LIMA, Ana Carolina R. de; GOMES, Cainã. **"O show de Truman" como uma metáfora terapêutica ao comprometimento com valores**: uma análise de filme. *Perspectivas em Análise do Comportamento*. São Paulo, v. especial, 2025.

LUOMA, Jason B.; HAYES, Steven C.; WALSER, Robyn D. **Aprendendo ACT**: manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas. 2. ed. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2022.

MONTEIRO, Jhessica; PEREIRA, Nazaré. Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e cinema: proposta de intervenção a partir de "Frozen" e "Parcialmente Nublado/Partly Cloudy". **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 17, n. 2, p. 33-45, 2015. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/748> . Acesso em: 23 out. 2025.

PUNTEL, Clairton; ADAM, Júlio César. Soul e a saúde psico-espiritual: uma análise fílmica das possíveis contribuições para saúde a partir da Psicologia Cognitivo-Comportamental e da Espiritualidade. **Reflexus**, v. 17, n. 2, p. 292-306, 2023.

RAHAL, Gustavo M. **Valores de vida na terapia de aceitação e compromisso (ACT)**. 2019. 76 f. Dissertação (Pós-graduação em Análise do Comportamento) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2019.

RASHID, Tayyab; SELIGMAN, Martin. **Psicoterapia positiva**: manual do terapeuta. [S. l.]: Hogrefe, 2015.

SARAIVA, Ana Paula S. **Frozen**: uma análise sobre o processo de aceitação na perspectiva da ACT. 2021. 39 f. Monografia (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unifaema.edu.br/bitstream/123456789/2953/5/ANA%20PAULA%20SOARES%20SARAIVA.pdf> . Acesso em: 23 out. 2025.

SCHEFFLER, Iana C. B. Propósito, satisfacción y proyecto de vida: una mirada de la psicología positiva hacia el futuro. **Ciencia y Sociedad**, v. 46, n. 3, p. 65-74, 2021.

SELIGMAN, Martin E. P. **Felicidade autêntica**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

SOARES, Renata M. **Intervenções da Psicologia Positiva para promoção de bem-estar em adultos**: uma revisão sistemática da literatura. 2022. Dissertação

(Mestrado em Ciências) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022.

SOUL. Direção: Pete Docter, Kemp Powers. Produção: Dana Murray. Roteiro: Pete Docter, Mike Jones, Kemp Powers. **Soul** [filme]. Estados Unidos: Pixar Animation Studios; Walt Disney Pictures, 2020. 1 filme (100 min), son., color.

SOUSA, Giovana Z. P.; FUKUDA, Cláudia C. Florescimento: características e definição constitutiva. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 4, n. 9, p. 319-337, jul./dez. 2021.

SOUZA, Marcela T. de; SILVA, Michelly D. da; CARVALHO, Rachel de. **Revisão integrativa**: o que é e como fazer. Einstein, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

ZAMBRANO, Luis E. A. La Psicología Positiva y la autoconfianza o autoconcepto de los estudiantes. **Revista Científica da FAESF**, v. 8, n. 1, 2023.