

ALÉM DOS PENSAMENTOS NEGATIVOS: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE A DISSOCIAÇÃO ENTRE IDENTIDADE, EMOÇÕES E PROCESSOS COGNITIVOS

AUTORES

Leonardo José Martins BENEDITO

Discentes da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

Soraia EI HASSAN

Docente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

RESUMO

Os pensamentos negativos e as emoções desagradáveis fazem parte do funcionamento psicológico humano, porém sua interpretação rígida e a identificação excessiva com esses conteúdos podem intensificar o sofrimento psíquico. O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, os fundamentos teóricos e as evidências científicas relacionadas à dissociação entre identidade, emoções e processos cognitivos, com ênfase na compreensão dos pensamentos negativos como eventos mentais transitórios. A busca foi realizada em bases de dados nacionais e internacionais, contemplando estudos teóricos e empíricos relevantes nas áreas da psicologia clínica e da saúde mental. Os resultados indicam que a fusão cognitiva e a identificação emocional estão associadas à maior vulnerabilidade a transtornos mentais, enquanto a dissociação funcional entre o self e os conteúdos cognitivo-emocionais favorece a flexibilidade psicológica, a autorregulação emocional e a redução do sofrimento psíquico. Abordagens terapêuticas contemporâneas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, a Terapia de Aceitação e Compromisso e intervenções baseadas em mindfulness, demonstram contribuições significativas ao promover estratégias de defusão cognitiva e aceitação emocional. Conclui-se que reconhecer pensamentos e emoções como experiências transitórias, e não como definições identitárias, constitui um elemento central para a promoção da saúde mental e do bem-estar psicológico.

PALAVRAS - CHAVE

Cognição; Emoções; Identidade.

ABSTRACT

Negative thoughts and unpleasant emotions are part of human psychological functioning; however, their rigid interpretation and excessive identification with these contents can intensify psychological suffering. This study aimed to analyze, through a narrative literature review, the theoretical foundations and scientific evidence related to the dissociation between identity, emotions, and cognitive processes, with an emphasis on understanding negative thoughts as transient mental events. The search was conducted in national and international databases, encompassing relevant theoretical and empirical studies in the areas of clinical psychology and mental health. The results indicate that cognitive fusion and emotional identification are associated with greater vulnerability to mental disorders, while functional dissociation between the self and cognitive-emotional contents favors psychological flexibility, emotional self-regulation, and the reduction of psychological suffering. Contemporary therapeutic approaches, such as Cognitive-Behavioral Therapy, Acceptance and Commitment Therapy, and mindfulness-based interventions, demonstrate significant contributions by promoting strategies for cognitive defusion and emotional acceptance. It is concluded that recognizing thoughts and emotions as transient experiences, and not as identity definitions, is a central element for promoting mental health and psychological well-being.

Keywords: Cognition; Emotions; Identity.

1. INTRODUÇÃO

A compreensão contemporânea da saúde mental tem avançado significativamente ao reconhecer que pensamentos, emoções e identidade constituem dimensões inter-relacionadas, porém não equivalentes, da experiência humana. Embora pensamentos negativos e estados emocionais desagradáveis sejam fenômenos comuns e inerentes à vida cotidiana, sua presença não implica, necessariamente, uma definição estável ou permanente do indivíduo. A tendência à fusão entre cognições momentâneas e a identidade pessoal tem sido associada a sofrimento psíquico, redução da flexibilidade psicológica e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais (SOARES; FARO, 2022; MONTEIRO et al., 2015).

No âmbito da psicologia clínica e das neurociências, evidencia-se que os processos cognitivos operam de forma dinâmica e transitória, influenciados por fatores internos e externos, como experiências prévias, contextos sociais e estados fisiológicos. Pensamentos automáticos negativos, por exemplo, podem emergir de forma involuntária e não refletir valores, intenções ou características centrais do sujeito. A interpretação literal e rígida desses conteúdos mentais tende a reforçar padrões disfuncionais de comportamento e emoções, contribuindo para ciclos persistentes de ansiedade, depressão e estresse psicológico (FROESLER; SANTOS; TEODORO, 2013; FERREIRA, 2020).

As emoções, por sua vez, desempenham papel adaptativo fundamental na sinalização de demandas internas e ambientais, porém também são temporárias e suscetíveis a modulações cognitivas e contextuais. Estados emocionais como aborrecimento, tristeza ou irritabilidade, quando confundidos com traços identitários, podem gerar uma percepção distorcida do eu, marcada por autocrítica excessiva e sentimento de inadequação. Nesse sentido, a dificuldade em distinguir entre sentir, pensar e ser constitui um elemento central em diversos modelos explicativos do sofrimento psíquico (TAVARES, 2014; MALDANER, 2020).

Diversas abordagens teóricas e terapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, a Terapia de Aceitação e Compromisso e intervenções baseadas em mindfulness, têm enfatizado a importância da dissociação funcional entre identidade e conteúdos mentais. Essas perspectivas sustentam que o reconhecimento dos

pensamentos e emoções como eventos mentais transitórios, e não como verdades absolutas ou definições do self, favorece maior regulação emocional, autonomia psicológica e engajamento em comportamentos alinhados aos valores pessoais (MONTEIRO et al., 2015; FERREIRA, 2020).

Diante desse contexto, torna-se relevante integrar e sistematizar o conhecimento existente sobre a dissociação entre identidade, emoções e processos cognitivos, a fim de ampliar a compreensão teórica e clínica desse fenômeno. Uma revisão narrativa permite explorar diferentes modelos conceituais, evidências empíricas e implicações terapêuticas, contribuindo para uma visão mais abrangente e interdisciplinar sobre o papel dos pensamentos negativos e emoções desagradáveis na construção da experiência subjetiva (DE OLIVEIRA MARALDI et al., 2014; SILVA FILHO, 2018).

Analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, os fundamentos teóricos e as evidências científicas que abordam a dissociação entre identidade, emoções e processos cognitivos, com ênfase na compreensão dos pensamentos negativos como eventos mentais transitórios e suas implicações para a saúde mental e a prática clínica.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e exploratório, com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar produções científicas relevantes sobre a dissociação entre identidade, emoções e processos cognitivos, com ênfase na compreensão dos pensamentos negativos como eventos mentais transitórios. A escolha da revisão narrativa justifica-se pela necessidade de integrar diferentes abordagens teóricas, modelos conceituais e evidências empíricas provenientes de campos distintos, como psicologia clínica, neurociências e ciências da saúde mental.

A busca bibliográfica foi realizada em bases de dados eletrônicas amplamente reconhecidas no meio científico, incluindo PubMed/MEDLINE, PsycINFO, Scopus e SciELO. Foram utilizados descritores controlados e termos livres, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, tais como: cognitive processes, negative thoughts, emotional regulation, identity, self-concept, psychological flexibility, cognitive defusion e mental health. A estratégia de busca foi adaptada às especificidades de cada base de dados, visando ampliar a sensibilidade e a abrangência dos resultados.

Foram incluídos artigos originais, revisões teóricas, revisões sistemáticas, ensaios clínicos e estudos observacionais que abordassem, direta ou indiretamente, a relação entre pensamentos negativos, emoções e identidade, publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol. Não houve restrição rigorosa quanto ao período de publicação, permitindo a inclusão de estudos clássicos e contemporâneos considerados relevantes para a fundamentação teórica do tema. Foram excluídos trabalhos duplicados, publicações sem acesso ao texto completo e estudos que não apresentassem relação conceitual com o objetivo da revisão.

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas: inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos para verificação da pertinência temática; em seguida, procedeu-se à leitura integral dos textos selecionados. A análise do conteúdo foi conduzida de forma qualitativa e interpretativa, buscando identificar convergências, divergências e contribuições teóricas entre os autores, bem como implicações clínicas relacionadas à dissociação entre identidade e conteúdos mentais.

Os resultados foram organizados de maneira narrativa e temática, contemplando diferentes perspectivas conceituais e modelos explicativos sobre os processos cognitivos, emocionais e identitários. Por se tratar de uma revisão narrativa, não foi aplicado protocolo rígido de avaliação da qualidade metodológica dos estudos, tampouco

procedimentos estatísticos de síntese quantitativa, priorizando-se a profundidade analítica, a contextualização teórica e a integração crítica do conhecimento disponível.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. PENSAMENTOS NEGATIVOS COMO EVENTOS MENTAIS TRANSITÓRIOS

Os pensamentos negativos constituem manifestações naturais e recorrentes da atividade cognitiva humana, emergindo de forma automática em resposta a estímulos internos e externos. Evidências oriundas da psicologia cognitiva indicam que tais pensamentos não resultam, necessariamente, de processos deliberados ou racionais, sendo frequentemente influenciados por experiências passadas, estados emocionais momentâneos e contextos ambientais específicos. Dessa forma, sua ocorrência não deve ser interpretada como reflexo direto da realidade objetiva ou da identidade do indivíduo, mas como produtos transitórios do funcionamento mental (FROESELER; SANTOS; TEODORO, 2013; SOARES; FARO, 2022).

Do ponto de vista neurocientífico, os pensamentos negativos estão associados à ativação de redes neurais envolvidas na detecção de ameaças, na memória emocional e na antecipação de riscos, como o sistema límbico e o córtex pré-frontal medial. Essas ativações apresentam caráter dinâmico e flutuante, variando conforme o nível de estresse, fadiga, regulação emocional e demandas cognitivas. Tal variabilidade reforça a compreensão de que os conteúdos negativos do pensamento não possuem estabilidade suficiente para definir características permanentes do self (DOS SANTOS SILVA, 2024; GAUER; GOMES, 2006).

A literatura destaca que a tendência à fusão cognitiva isto é, à identificação literal com pensamentos negativos amplia a intensidade do sofrimento psíquico e reduz a flexibilidade psicológica. Quando o indivíduo passa a interpretar essas cognições como verdades absolutas ou descrições fidedignas de si mesmo, observa-se maior propensão a padrões disfuncionais de comportamento, como evitação, ruminação e autocrítica excessiva. Em contrapartida, a capacidade de observar os pensamentos como eventos mentais passageiros favorece respostas mais adaptativas e conscientes (SOARES; FARO, 2022; MONTEIRO et al., 2015).

Abordagens terapêuticas contemporâneas têm enfatizado estratégias que promovem o distanciamento funcional em relação aos pensamentos negativos, reconhecendo-os como fenômenos mentais temporários e contextuais. Intervenções baseadas em metacognição, desfusão cognitiva e atenção plena demonstram eficácia ao auxiliar o indivíduo a reduzir o impacto emocional desses pensamentos, sem a necessidade de suprimi-los ou controlá-los rigidamente. Assim, compreender os pensamentos negativos como eventos mentais transitórios constitui um elemento central para a promoção da saúde mental, da autorregulação emocional e do desenvolvimento de uma relação mais flexível e compassiva com a própria experiência interna (FERREIRA, 2020; MONTEIRO et al., 2015).

3.2. EMOÇÕES DESAGRADÁVEIS E SUA RELAÇÃO COM A CONSTRUÇÃO DO EU

As emoções desagradáveis, como tristeza, raiva, medo, frustração e aborrecimento, integram o repertório emocional humano e desempenham funções adaptativas essenciais para a sobrevivência e a autorregulação. Essas respostas emocionais atuam como sinais internos que informam o indivíduo sobre desafios, ameaças ou necessidades não atendidas, orientando ajustes comportamentais e cognitivos. No entanto, quando tais estados

emocionais são interpretados de forma rígida ou permanente, podem influenciar negativamente a construção do autoconceito e a percepção do eu (TAVARES, 2014; DOS SANTOS SILVA, 2024).

A literatura evidencia que a confusão entre estados emocionais transitórios e características identitárias está associada ao desenvolvimento de autodefinições negativas. Indivíduos que passam a se identificar com emoções desagradáveis tendem a interpretar experiências emocionais comuns como indicadores de fracasso pessoal, fragilidade ou inadequação. Esse processo favorece a internalização de narrativas autodepreciativas, nas quais o sentir é erroneamente equiparado ao ser, comprometendo a autoestima e a percepção de competência pessoal (MALDANER, 2020; FALCÃO, 2021).

Do ponto de vista psicológico e neurobiológico, as emoções apresentam caráter dinâmico e altamente dependente do contexto. A ativação de circuitos neurais relacionados à regulação emocional varia conforme fatores ambientais, sociais e fisiológicos, reforçando a natureza temporária dessas experiências. Apesar disso, a ausência de estratégias adequadas de regulação emocional pode levar à cristalização de respostas afetivas, intensificando a associação entre emoções negativas recorrentes e a construção de um self percebido como limitado ou disfuncional (DOS SANTOS SILVA, 2024; SIGAUD; DE CAMPOS, 2021).

Abordagens teóricas contemporâneas enfatizam a importância da diferenciação entre vivenciar emoções desagradáveis e definir-se a partir delas. Modelos baseados na aceitação emocional e na consciência metacognitiva propõem que reconhecer as emoções como experiências momentâneas, sem julgamento ou identificação excessiva, contribui para uma construção do eu mais flexível e integrada. Nesse sentido, a relação saudável com as emoções desagradáveis favorece o desenvolvimento de uma identidade menos reativa, mais coerente com valores pessoais e mais resiliente frente às adversidades psicológicas (FERREIRA, 2020; AMERICANO; FERRAZ, 2023).

3.3. DISSOCIAÇÃO ENTRE IDENTIDADE E CONTEÚDOS COGNITIVO-EMOCIONAIS

A dissociação entre identidade e conteúdos cognitivo-emocionais refere-se à capacidade de reconhecer pensamentos e emoções como experiências internas transitórias, sem que sejam incorporadas de forma automática à definição do self. A literatura contemporânea em psicologia e saúde mental sustenta que a identidade constitui uma construção dinâmica e multifacetada, distinta dos eventos mentais momentâneos que emergem ao longo da experiência cotidiana. Essa diferenciação funcional permite ao indivíduo manter uma percepção mais estável de si mesmo, mesmo diante de cognições disfuncionais ou estados emocionais intensos (SILVA FILHO, 2018; DE OLIVEIRA MARALDI et al., 2014).

Estudos teóricos e empíricos indicam que a ausência dessa dissociação está associada a processos de fusão cognitiva e identificação emocional, nos quais pensamentos negativos e emoções desagradáveis passam a ser interpretados como descrições precisas e permanentes da identidade pessoal. Tal fenômeno contribui para o aumento da ruminação, da autocrítica e da evitação experiencial, configurando um terreno propício ao desenvolvimento e à manutenção de transtornos mentais, como depressão, ansiedade e estresse crônico (SOARES; FARO, 2022; AMERICANO; FERRAZ, 2023).

Do ponto de vista neuropsicológico, a dissociação entre identidade e conteúdos mentais está relacionada à ativação de mecanismos metacognitivos e autorregulatórios, especialmente aqueles mediados por áreas do córtex pré-frontal associadas à monitorização cognitiva e ao controle emocional. Esses processos possibilitam a observação reflexiva da experiência interna, reduzindo a reatividade emocional e promovendo respostas comportamentais mais flexíveis e adaptativas frente a estímulos adversos (DOS SANTOS SILVA, 2024; BYINGTON, 2007).

Abordagens clínicas contemporâneas enfatizam que o fortalecimento dessa dissociação funcional constitui um elemento central da flexibilidade psicológica e do bem-estar mental. Estratégias terapêuticas voltadas ao desenvolvimento da consciência do self como contexto, e não como conteúdo, auxiliam o indivíduo a se relacionar de forma menos literal e mais compassiva com seus pensamentos e emoções. Assim, a dissociação entre identidade e conteúdos cognitivo-emocionais emerge como um processo fundamental para a construção de uma identidade mais integrada, resiliente e alinhada aos valores pessoais (MONTEIRO et al., 2015; SIGAUD; DE CAMPOS, 2021).

3.4. CONTRIBUIÇÕES DAS ABORDAGENS TERAPÊUTICAS CONTEMPORÂNEAS

As abordagens terapêuticas contemporâneas em saúde mental têm avançado significativamente ao incorporar modelos que reconhecem a distinção entre identidade, pensamentos e emoções, propondo intervenções voltadas não apenas à modificação do conteúdo cognitivo, mas também à forma como o indivíduo se relaciona com sua experiência interna. Essas perspectivas enfatizam que o sofrimento psíquico está frequentemente associado à rigidez cognitiva, à identificação excessiva com pensamentos negativos e à evitação de estados emocionais desagradáveis, mais do que à simples presença desses fenômenos (FERREIRA, 2020; MONTEIRO et al., 2015).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) contribui de maneira relevante ao propor que pensamentos automáticos negativos podem ser identificados, avaliados criticamente e reinterpretados, reduzindo seu impacto emocional e comportamental. Ao estimular a reestruturação cognitiva, a TCC auxilia o indivíduo a questionar interpretações distorcidas da realidade e a diferenciar fatos de cognições, favorecendo uma percepção de si menos influenciada por julgamentos automáticos e autodepreciativos (FERREIRA, 2020; FROESELER; SANTOS; TEODORO, 2013).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) amplia essa compreensão ao introduzir o conceito de desfusão cognitiva, no qual os pensamentos são reconhecidos como eventos mentais transitórios, e não como verdades absolutas ou definições do eu. Essa abordagem prioriza o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, incentivando a aceitação das experiências internas e o engajamento em comportamentos orientados por valores pessoais, mesmo na presença de emoções ou pensamentos desagradáveis (MONTEIRO et al., 2015).

Intervenções baseadas em mindfulness também têm demonstrado contribuições significativas ao promover a atenção plena e não julgadora à experiência presente. Ao favorecer a observação consciente de pensamentos e emoções, essas práticas fortalecem processos metacognitivos e autorregulatórios, reduzindo a reatividade emocional e a identificação automática com conteúdos mentais. De forma integrada, as abordagens terapêuticas contemporâneas reforçam a compreensão de que pensamentos negativos e emoções desagradáveis não definem a identidade do indivíduo, constituindo ferramentas fundamentais para a promoção do bem-estar psicológico, da autonomia subjetiva e da saúde mental sustentável (SIGAUD; DE CAMPOS, 2021; FERREIRA, 2020).

3.5. IMPLICAÇÕES DA FUSÃO COGNITIVA NO SOFRIMENTO PSÍQUICO

A fusão cognitiva refere-se ao processo pelo qual o indivíduo se identifica de forma automática e literal com seus pensamentos, atribuindo-lhes valor de verdade absoluta e permitindo que esses conteúdos mentais orientem diretamente suas emoções e comportamentos. A literatura científica indica que esse fenômeno desempenha papel central na intensificação e manutenção do sofrimento psíquico, uma vez que reduz a capacidade de avaliação crítica das cognições e limita a flexibilidade psicológica diante das experiências adversas (SOARES; FARO, 2022; MONTEIRO et al., 2015).

Quando ocorre a fusão cognitiva, pensamentos negativos passam a ser interpretados como descrições fidedignas da realidade ou da própria identidade, favorecendo padrões persistentes de ruminação, autocrítica e antecipação catastrófica. Esse processo contribui para a amplificação de emoções desagradáveis, como ansiedade, tristeza e culpa, além de reforçar comportamentos de evitação experiencial, nos quais o indivíduo busca afastar-se de situações ou sentimentos percebidos como ameaçadores. Tais padrões são amplamente associados ao desenvolvimento e à cronificação de transtornos mentais comuns (SOARES; FARO, 2022; AMERICANO; FERRAZ, 2023).

Do ponto de vista neuropsicológico, a fusão cognitiva está relacionada à hiperativação de circuitos neurais envolvidos na autorreferência e na avaliação negativa, associada a menor recrutamento de áreas responsáveis pela regulação cognitiva e emocional. Essa dinâmica compromete a capacidade de distanciamento reflexivo e favorece respostas automáticas e reativas, dificultando a adaptação a contextos estressores e a resolução eficaz de problemas (DOS SANTOS SILVA, 2024; BYINGTON, 2007).

As evidências discutidas sugerem que a fusão cognitiva não apenas intensifica o sofrimento subjetivo, mas também interfere negativamente na qualidade de vida, no funcionamento social e no engajamento em comportamentos alinhados aos valores pessoais. Nesse sentido, a compreensão de suas implicações torna-se fundamental para a prática clínica, uma vez que intervenções voltadas à redução da fusão cognitiva e ao desenvolvimento da desfusão cognitiva demonstram potencial significativo para promover maior autorregulação emocional, resiliência psicológica e redução do sofrimento psíquico (MONTEIRO et al., 2015; FERREIRA, 2020).

3.6. EMOÇÕES COM EXPERIÊNCIAS, NÃO COMO DEFINIÇÕES IDENTITÁRIAS

As emoções constituem experiências psicológicas complexas, caracterizadas por respostas afetivas, cognitivas e fisiológicas que emergem em função de estímulos internos e externos. A literatura em psicologia e neurociências afetivas reconhece que tais respostas apresentam natureza dinâmica, transitória e contextual, não devendo ser interpretadas como marcadores estáveis ou permanentes da identidade individual. No entanto, quando emoções desagradáveis são rigidamente associadas ao autoconceito, observa-se um impacto negativo na construção do eu e no bem-estar psicológico (TAVARES, 2014; DOS SANTOS SILVA, 2024).

A identificação excessiva com estados emocionais específicos pode levar à internalização de narrativas identitárias disfuncionais, nas quais o indivíduo passa a definir-se a partir do que sente em determinado momento. Esse processo favorece generalizações indevidas, como a interpretação de tristeza como sinal de fracasso pessoal ou de ansiedade como expressão de incapacidade, contribuindo para padrões de autodepreciação e redução da autoestima. Evidências apontam que tal confusão entre sentir e ser está associada a maior vulnerabilidade ao sofrimento psíquico e à manutenção de transtornos emocionais (MALDANER, 2020; FALCÃO, 2021).

Do ponto de vista psicofisiológico, as emoções resultam da interação entre sistemas neurais, hormonais e contextuais, apresentando variações significativas ao longo do tempo. A compreensão dessas flutuações reforça a noção de que emoções não possuem estabilidade suficiente para fundamentar definições identitárias duradouras. A rigidez na interpretação emocional, ao contrário, tende a perpetuar ciclos de reatividade e evitação experiencial, dificultando processos adaptativos de regulação emocional (DOS SANTOS SILVA, 2024; GAUER; GOMES, 2006).

Abordagens teóricas e clínicas contemporâneas defendem a diferenciação clara entre vivenciar emoções e definir-se por elas, destacando a importância da aceitação emocional e da consciência metacognitiva. Reconhecer emoções como experiências momentâneas, sem julgamento ou identificação excessiva, permite ao indivíduo desenvolver uma relação mais flexível e compassiva consigo mesmo. Assim, compreender as emoções como

fenômenos transitórios, e não como definições identitárias, constitui um elemento fundamental para a promoção da saúde mental, da autonomia subjetiva e da construção de um self mais integrado e resiliente (FERREIRA, 2020; SIGAUD; DE CAMPOS, 2021).

3.7. A DISSOCIAÇÃO DO SELF COMO ESTATÉGIA DE FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA

A dissociação do self, compreendida como a capacidade de distinguir a identidade pessoal dos conteúdos cognitivos e emocionais momentâneos, tem sido amplamente descrita na literatura como um dos pilares da flexibilidade psicológica. Esse processo permite que o indivíduo observe pensamentos, emoções e sensações internas sem se fundir a eles, reconhecendo-os como experiências transitórias que não definem de forma absoluta quem ele é. Tal habilidade favorece uma relação mais adaptativa com a própria experiência interna, especialmente em contextos de estresse e adversidade (SILVA FILHO, 2018; DE OLIVEIRA MARALDI et al., 2014).

Estudos teóricos e empíricos indicam que a flexibilidade psicológica está associada à capacidade de responder de forma consciente e intencional às demandas do ambiente, em oposição a reações automáticas guiadas por conteúdos mentais disfuncionais. A dissociação do self possibilita a ampliação da perspectiva sobre a experiência subjetiva, reduzindo a reatividade emocional e permitindo escolhas comportamentais alinhadas a valores pessoais, mesmo na presença de pensamentos negativos ou emoções desagradáveis (MONTEIRO et al., 2015; SOARES; FARO, 2022).

Do ponto de vista neuropsicológico, a dissociação do self envolve a ativação de processos metacognitivos e de autorregulação mediados por áreas corticais responsáveis pela monitorização da experiência interna e pelo controle executivo. Esses mecanismos favorecem o distanciamento reflexivo e a modulação emocional, contribuindo para a diminuição de padrões de evitação experiencial, ruminação e autocrítica excessiva, frequentemente associados ao sofrimento psíquico (DOS SANTOS SILVA, 2024; BYINGTON, 2007).

No contexto clínico, a dissociação do self tem sido operacionalizada por meio de intervenções que promovem a consciência do self como contexto, e não como conteúdo, fortalecendo a flexibilidade psicológica. Estratégias baseadas em aceitação, atenção plena e desfusão cognitiva demonstram eficácia ao auxiliar indivíduos a se relacionarem de maneira mais aberta e funcional com seus estados internos. Assim, a dissociação do self emerge como uma estratégia central para o desenvolvimento de resiliência psicológica, bem-estar emocional e adaptação saudável às complexidades da experiência humana

3.8. RELEVÂNCIA CLÍNICA E IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA EM SAÚDE MENTAL

A compreensão da dissociação entre identidade, pensamentos e emoções apresenta elevada relevância clínica, uma vez que a identificação excessiva com conteúdos cognitivo-emocionais disfuncionais constitui um fator central na gênese e manutenção do sofrimento psíquico. Reconhecer pensamentos negativos e emoções desagradáveis como experiências transitórias, e não como definições do self, possibilita intervenções mais eficazes e alinhadas aos princípios da flexibilidade psicológica. Essa perspectiva contribui para a redução da autocrítica, da ruminação e da evitação experiencial, elementos frequentemente observados em diversos transtornos mentais (SOARES; FARO, 2022; BARBOSA, 2025).

Na prática clínica, a incorporação de estratégias que promovam a desfusão cognitiva, a aceitação emocional e o desenvolvimento da consciência metacognitiva tem demonstrado impactos positivos nos desfechos terapêuticos. Abordagens como a Terapia Cognitivo-Comportamental, a Terapia de Aceitação e Compromisso e intervenções

baseadas em mindfulness oferecem ferramentas estruturadas para auxiliar o paciente a modificar sua relação com pensamentos e emoções, favorecendo maior autonomia psicológica e engajamento em comportamentos orientados por valores pessoais (FERREIRA, 2020; MONTEIRO et al., 2015).

Além disso, essa compreensão amplia a atuação dos profissionais de saúde mental ao possibilitar intervenções preventivas e psicoeducativas voltadas à normalização da experiência emocional humana. A redução da patologização de emoções desagradáveis e a promoção de uma visão mais funcional do funcionamento psicológico contribuem para a diminuição do estigma associado ao sofrimento mental, fortalecendo a adesão ao tratamento e a construção de vínculos terapêuticos mais sólidos (AMERICANO; FERRAZ, 2023; TAVARES, 2014). Por fim, a aplicação clínica dos conceitos discutidos reforça a necessidade de práticas integradas e centradas no indivíduo, que considerem a singularidade da experiência subjetiva e a complexidade dos processos mentais. Ao favorecer a dissociação funcional entre identidade e conteúdos cognitivo-emocionais, a prática em saúde mental pode promover não apenas a redução de sintomas, mas também o desenvolvimento de resiliência psicológica, bem-estar emocional e qualidade de vida a longo prazo (FALCÃO, 2021; GAUER; GOMES, 2006).

4. CONCLUSÃO

A presente revisão narrativa evidencia que pensamentos negativos e emoções desagradáveis constituem aspectos inerentes e transitórios da experiência humana, não devendo ser interpretados como definições estáveis da identidade pessoal. A literatura analisada reforça que a confusão entre conteúdos cognitivo-emocionais momentâneos e o self contribui significativamente para o sofrimento psíquico, favorecendo processos de fusão cognitiva, rigidez comportamental e redução da flexibilidade psicológica.

Os achados discutidos apontam que a dissociação funcional entre identidade, pensamentos e emoções representa um fator protetor relevante para a saúde mental. A capacidade de reconhecer pensamentos e emoções como eventos mentais contextuais e temporários permite maior autorregulação emocional, redução da reatividade e ampliação das possibilidades de resposta diante de situações adversas. Esse processo favorece a construção de um self mais flexível, integrado e alinhado aos valores pessoais.

No âmbito clínico, destaca-se a importância de intervenções terapêuticas que promovam a desfusão cognitiva, a aceitação emocional e o desenvolvimento da consciência metacognitiva. Abordagens contemporâneas demonstram que modificar a relação do indivíduo com sua experiência interna, mais do que eliminar pensamentos ou emoções negativas, constitui uma estratégia eficaz para a redução do sofrimento psicológico e para a promoção do bem-estar emocional sustentável.

Por fim, esta revisão ressalta a necessidade de ampliar o diálogo interdisciplinar entre psicologia, neurociências e práticas clínicas em saúde mental, visando aprofundar a compreensão dos mecanismos envolvidos na dissociação entre identidade e conteúdos mentais. Investigações futuras, especialmente estudos empíricos longitudinais, podem contribuir para o refinamento conceitual e para o desenvolvimento de intervenções cada vez mais eficazes, capazes de fortalecer a autonomia subjetiva, a resiliência psicológica e a qualidade de vida dos indivíduos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICANO, Luísa Torres; FERRAZ, Thais Cristina Pereira. Além da experiência do trauma: uma revisão narrativa sobre o transtorno do estresse traumático secundário. **Cadernos de Psicologia**, v. 5, n. 9, 2023.

BARBOSA, Julia Carvalho. **Considerações sobre o transtorno dissociativo de identidade à luz da psicologia analítica**. 2025.

BYINGTON, Carlos Amadeu Botelho. **Os Conceitos de Símbolo e de Função Estruturante como Ponte entre a Psicologia Analítica, a Psicologia Cognitivo-Comportamental e as Neurociências**. Palestra pronunciada na Faculdade de Medicina da Universidade Central da Venezuela, em, v. 14, 2007.

DE OLIVEIRA MARALDI, Everton et al. **Dissociação, crença e identidade: Uma perspectiva psicossocial**. 2014. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo (USP). Instituto de Psicologia (IP/SBD).

DOS SANTOS SILVA, Welington. Avanços na compreensão das bases neurais da regulação emocional–Revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 8, p. e4513846553-e4513846553, 2024.

FALCÃO, Mafalda Almeida. **Tempo e identidade: distorções temporais, dissociação e memórias autobiográficas**. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade de Lisboa (Portugal).

FERREIRA, Walison José. Regulação emocional em terapia cognitivo comportamental. **Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 5, n. 9, p. 618-630, 2020.

FROESLER, Mariana Verdolin Guilherme; SANTOS, Janaína Aparecida Mendonça; TEODORO, Maycoln Leôni Martins. Instrumentos para avaliação de pensamentos automáticos: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 9, n. 1, p. 42-50, 2013.

GAUER, Gustavo; GOMES, William Barbosa. A experiência de recordar em estudos da memória autobiográfica: aspectos fenomenais e cognitivos. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, v. 11, p. 102-112, 2006.

MALDANER, Laíra De Cássia Barros Ferreira. **As crenças e emoções na (re) construção da identidade profissional de professores em pré-serviço**. 2020.

MARTINEZ, Vitor Pedrosa. **São: histórias da gente: narrativa interativa sobre o transtorno dissociativo de identidade**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação Visual Design)-Escola de Belas Artes, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.

MONTEIRO, Érika Pizziolo et al. Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 11, n. 1, p. 25-31, 2015.

SIGAUD, Renata; DE CAMPOS, Flávia Sollero. **Perturbações Silenciosas: A Dissociação como Trauma Relacional**. Editora Appris, 2021.

SILVA FILHO, Percilio Araujo da. **A construção social do conceito de dissociação e sua relevância para a psicologia**. 2018. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SOARES, Lizandra; FARO, André. Revisão narrativa sobre pensamentos ruminativos: aspectos teóricos e práticos. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 23, n. 1, p. 353-364, 2022.

TAVARES, Maristela Rivera. A relação entre as emoções e os processos cognitivos na aprendizagem à luz do pensamento complexo. **the ESpecialist**, v. 35, n. 1, 2014.