

KALISME®

# Os Fundamentos

De onde vêm as ideias do Kalisme, e o que a pesquisa diz sobre elas.

---

HAKAN KAYNAR

Português (Brasil)

[www.kalisme.com](http://www.kalisme.com)

## O que não afirmamos.

---

Ter inventado essas abordagens: o Kalisme as reúne. E que o próprio Kalisme já tenha sido avaliado: seus fundamentos são estudados, seu efeito ainda não.

---

O Kalisme é um aplicativo de bem-estar psicológico, sem finalidade médica. Este livreto mostra em que ele se apoia, com suas referências e seus limites.

# Sumário

---

1. O que a ciência diz, e o que não diz
2. As raízes
3. As 13 permissões
4. Como o Kalisme constrói seus conteúdos
5. O Kalisme e a prevenção no trabalho

## O que a ciência diz, e o que não diz

---

### Estudado

A atenção plena, a autocompaixão, a psicologia positiva e a terapia de aceitação e compromisso têm efeitos medidos sobre o estresse e o bem-estar, na maioria das vezes pequenos a moderados.

### Inspiração

Carl Rogers, os estoicos, Aristóteles: tradições de pensamento, não resultados de pesquisa. Elas iluminam; não provam nada.

### Hipótese do Kalisme

Que o Kalisme, ao reunir essas abordagens em um aplicativo, produza esses efeitos. Isso ainda não foi avaliado: nossos pilotos testam primeiro se ele é adotado e considerado útil, não o seu efeito.

Cada referência deste livreto foi verificada em 8 de outubro de 2026 pelo seu DOI (o identificador permanente de uma publicação científica, que leva à sua página na editora) ou, no caso de um livro, pelo seu ISBN. Incluímos também os contrapontos: os estudos que encontram efeitos menores que os primeiros.

# As raízes

## Fundamentos psicológicos

### Atenção plena

**O que o Kalisme retém:** trazer a atenção de volta ao presente.

**O que a pesquisa diz:** no trabalho, efeitos sobre o estresse, o sofrimento psicológico e o esgotamento, de pequenos a grandes conforme o que se mede (53 ensaios randomizados, publicados em 56 artigos, em Vonderlin et al.); estáveis até 3 meses, não estabelecidos além disso; diferenças entre os estudos que continuam sem explicação.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

### Terapia de aceitação e compromisso

**O que o Kalisme retém:** agir de acordo com os próprios valores, com os próprios medos.

**O que a pesquisa diz:** no trabalho, efeitos modestos, medidos sobretudo entre profissionais de saúde; os resultados menos consistentes dizem respeito justamente aos valores e à ação comprometida.

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

Contraponto: Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

## Autocompaixão

**O que o Kalisme retém:** tratar a si mesmo com a gentileza que se ofereceria a um amigo.

**O que a pesquisa diz:** resultados promissores (27 ensaios randomizados em Ferrari et al.); no trabalho, apenas 10 estudos, todos com pessoas que exercem uma profissão de cuidado.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

## Psicologia positiva

**O que o Kalisme retém:** cultivar o que ajuda a seguir em frente, não apenas consertar.

**O que a pesquisa diz:** efeitos pequenos a moderados, bem menores depois de corrigido o viés dos estudos pequenos (White et al.).

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

No trabalho: Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

Contraponto: White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

## Inspirações

### Carl Rogers

A consideração positiva incondicional, na tradição humanista. As metanálises tratam da relação entre um terapeuta e a pessoa que ele acompanha, não de um aplicativo.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

### Os estoicos

Epicteto e Marco Aurélio: distinguir o que depende de nós do que não depende (Epicteto, *Manual*, 1). Uma filosofia, não um resultado de pesquisa.

Epicteto, *Discourses and Selected Writings*, Penguin Classics, 2008 (o *Manual*, § 1, traz a divisão entre o que depende de nós e o que não depende). ISBN 9780140449464

Marco Aurélio, *Meditations*, Penguin Classics, 2006 (especialmente 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

### Aristóteles

A felicidade como modo de viver, e não como soma de prazeres (Ética a Nicômaco, livro I). Para ele, essa felicidade se cultiva pela virtude. O Kalisme se afasta disso: sustenta que a felicidade não precisa ser merecida. A psicologia do bem-estar retomou essa distinção (Ryan e Deci).

Aristóteles, *The Nicomachean Ethics*, trad. de David Ross, revisada por Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristóteles, *Nicomachean Ethics*, trad. de Terence Irwin, 2ª ed., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.  
[doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)

## Ressonâncias

Eckhart Tolle, Don Miguel Ruiz, Brené Brown e Marshall Rosenberg são citados nos livros, assim como os grupos de ajuda mútua do tipo Al-Anon. As obras deles foram importantes para o autor; Hakan Kaynar. Elas não se baseiam em ensaios controlados (os trabalhos de Brené Brown, pesquisadora, apoiam-se em entrevistas), e não as apresentamos como fundamentos.

## As 13 permissões

---

Cada permissão é desenvolvida em um dos 13 livros do Kalisme. Nenhuma delas, tal como está, é objeto de pesquisa: cada uma reúne elementos estudados, inspirações e às vezes ressonâncias, e essa combinação é uma hipótese do Kalisme, cujo efeito ainda não foi avaliado.

210 referências distintas (246 menções, já que alguns estudos servem a várias permissões), todas verificadas pelo DOI ou pelo ISBN. Os textos clássicos e os documentos on-line que não têm esses identificadores não estão listados aqui.

# Você pode ser feliz sem ter merecido.

## Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Psicologia positiva (Seligman, Fredrickson), autocompaixão (Neff)

**Inspirações:** Aristóteles

**Ressonâncias:** Eckhart Tolle

**Inspiração** **Aristóteles** · a eudaimonia, a felicidade como modo de viver, atividade conforme à virtude

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

**Estudado** **Martin Seligman** · psicologia positiva e intervenções de bem-estar

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

**Estudado** **Barbara Fredrickson** · teoria ampliar-e-construir das emoções positivas

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. Frontiers in Psychology, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584
- Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435
- Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111
- Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415
- Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827
- Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

#### Ressonância

#### **Eckhart Tolle** · a presença no momento presente

- Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806
- Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439
- Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018
- Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

#### Estudado

#### **Kristin Neff** · autocompaixão: a gentileza consigo mesmo diante do fracasso e do sofrimento

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.  
[doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003)

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. [doi:10.1002/cpp.2005](https://doi.org/10.1002/cpp.2005)

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

## O que a pesquisa não cobre

Nenhuma pesquisa citada testa a ideia central: dar-se permissão para ser feliz sem condição de mérito aumenta o bem-estar? A dignidade incondicional que “se reconhece” é uma tese filosófica, não avaliada. Que os micromomentos de alegria construam recursos profundos se apoia em um ensaio central (139 pessoas) e em trabalhos reanalisados de forma crítica. A metanálise sobre a meditação da bondade amorosa cobre apenas o primeiro elo (mais emoções positivas), não a construção de recursos. A relação entre a presença no sentido de Tolle e uma felicidade sem condição não foi testada como tal: a pesquisa sobre atenção plena mede outra coisa, com efeitos modestos. A relação entre autocompaixão e bem-estar é sobretudo correlacional.

### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 1 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) considera a dignidade incondicional: ela se reconhece, não se conquista. É uma tese filosófica, que a pesquisa não avaliou.

**Um gesto.** O aplicativo convida você a escrever no Caderno uma coisa, mesmo minúscula, que você se permite hoje sem precisar merecê-la.

**O que continua em aberto.** Ninguém mediu o que esse gesto muda.

## Você pode não se parecer com ninguém.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Comparação social (Festinger), redes sociais e autoimagem

**Ressonâncias:** Brené Brown

#### **Estudado** Leon Festinger · teoria da comparação social

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.  
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

#### **Estudado** Pesquisa sobre redes sociais · comparação on-line e autoimagem

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.  
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnams, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.  
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.  
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

#### **Ressonância** Brené Brown · autenticidade e vulnerabilidade

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

## O que a pesquisa não cobre

Ela não cobre o cerne da permissão: que libertar-se dos modelos e assumir a própria singularidade seja possível, duradouro e benéfico. A pesquisa sobre autenticidade mede o fato de ser fiel a si mesmo, não o de se distinguir dos outros; ela é correlacional, com uma relação que varia conforme as culturas. A pesquisa sobre redes sociais mostra efeitos de comparação reais, mas modestos, estabelecidos sobretudo a curto prazo em laboratório; sua duração e seu peso na vida cotidiana continuam pouco conhecidos. Nenhum estudo testa a passagem de “eu me comparo” para “eu deixo de me comparar”.

### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 2 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) vê a comparação como um hábito que pode ser substituído por uma pergunta voltada para si mesmo. Nenhum estudo testou essa passagem.

**Um gesto.** O aplicativo propõe perceber uma comparação ao longo do dia e substituí-la por: “e eu, o que se parece comigo?”, e depois voltar a ela nos Espelhos.

**O que continua em aberto.** Não se sabe se deixar de se comparar se sustenta a longo prazo.

## Você pode retomar sua atenção.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Custo da troca de tarefa, atenção plena, gratidão

**Inspirações:** William James, Herbert Simon

**Inspiração** William James · a atenção como seleção do que se torna a nossa experiência

*Nenhuma referência retida nesta página: texto clássico ou documento sem DOI nem ISBN.*

**Inspiração** Herbert Simon · a abundância de informação cria escassez de atenção

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

**Estudado** Pesquisa cognitiva sobre a troca de tarefa · custo da troca de tarefa e da multitarefa

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. Psychological Bulletin, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. Psychological Bulletin, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. Psychological Bulletin, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. Psychological Science, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. Attention, Perception, & Psychophysics, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. PNAS, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *PNAS*, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

### **Estudado** Jon Kabat-Zinn (MBSR) · a atenção plena como treino da atenção

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

### **Estudado** Intervenções de gratidão (Emmons, Seligman) · exercícios de gratidão em psicologia positiva

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. doi:10.1080/01973533.2017.1323638

## O que a pesquisa não cobre

Nenhum dos estudos citados testa que “retomar a própria atenção” seja um gesto que se escolhe e se mantém na vida comum. O custo da multitarefa é medido em tarefas de laboratório, e o treino o reduz em algumas pessoas. Os efeitos da atenção plena sobre a atenção existem, mas são pequenos e heterogêneos, e são mais fracos diante de um grupo de controle ativo. Nada mostra que a gratidão atue pela orientação da atenção: essa é uma leitura do livro. A relação entre uso intensivo de mídias e distratibilidade é fraca ou não foi replicada. Os efeitos duradouros fora do laboratório não estão estabelecidos.

### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 3 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) vê a gratidão como uma forma de escolher onde a atenção pousa. É uma interpretação, que a pesquisa não testou.

**Um gesto.** A Respiração propõe um minuto para respirar, quatro tempos na inspiração, quatro na expiração, para trazer a atenção de volta para onde você quiser.

**O que continua em aberto.** Os efeitos da atenção plena sobre a atenção são pequenos, e nada indica que um minuto baste fora do laboratório.

## Você pode parar antes de chegar ao limite.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Burnout (Maslach), sono, rede de modo padrão

**Inspirações:** Tradições contemplativas

**Estudado** **Christina Maslach** · o burnout, síndrome ligada ao trabalho, e suas causas organizacionais

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, Annual Review of Psychology, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, World Psychiatry, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, Clinical Psychology Review, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, Journal of Occupational Health Psychology, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

**Estudado** **Ciência do sono, incluindo Matthew Walker** · função do sono, efeitos da privação de sono

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, SLEEP, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, Annual Review of Psychology, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams, Scribner. ISBN 9781501144318

Yethis G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, Current Biology, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

**Estudado** **Rede de modo padrão (Raichle, Buckner)** · atividade do cérebro em

## repouso, divagação mental, incubação

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38. doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

## **Inspiração** · Tradições contemplativas · lentidão e atenção plena

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

## O que a pesquisa não cobre

Nenhum estudo testa a tese de conjunto: que uma reeducação para a lentidão, um “vazio criativo” e um sono protegido, tomados juntos, previnam o esgotamento. Maslach e Leiter (2016) observam eles mesmos a escassez de pesquisa avaliativa sobre as intervenções que tratam ou previnem o burnout: “parar antes de chegar ao limite” não é, portanto, um resultado estabelecido. Maslach descreve o burnout e suas causas organizacionais; ela não estuda a glorificação cultural do esgotamento. A pesquisa sobre a rede de modo padrão descreve uma atividade cerebral em repouso; ela não demonstra que a inação produz criatividade, e os estudos de incubação favorecem mais uma tarefa fácil do que o repouso. A pesquisa sobre atenção plena trata de programas estruturados, não da lentidão do

cotidiano. As páginas sobre o sono sabotado (mecanismos precisos, números de Walker) não são cobertas pelas sínteses retidas aqui.

#### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 4 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) reúne a lentidão, um tempo vazio sem objetivo e um sono protegido em uma mesma higiene contra o esgotamento. Essa combinação nunca foi avaliada.

**Um gesto.** O aplicativo convida você a se dar cinco minutos sem tela e sem objetivo, sem culpa.

**O que continua em aberto.** Não está estabelecido que uma pausa escolhida previna o esgotamento. Um esgotamento já instalado pede o acompanhamento de um médico; este gesto não o substitui.

## Você pode deixar de provar seu valor.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Autocompaixão (Neff), perfeccionismo

**Inspirações:** Carl Rogers

#### Estudado Kristin Neff · autocompaixão

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

#### Inspiração Carl Rogers, ampliado pela teoria da autodeterminação (Assor, Roth, Deci) · consideração positiva incondicional e condições de valor

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

### **Estudado** Pesquisa sobre perfeccionismo (Hewitt e Flett, Stoeber, Hill e Curran, entre outros) · perfeccionismo, vergonha e esgotamento

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004\_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

## O que a pesquisa não cobre

Nenhum estudo mostra que o perfeccionismo seja uma estratégia para evitar a vergonha: as relações publicadas são correlações, e só valem para as preocupações perfeccionistas. Já os esforços perfeccionistas andam junto com mais orgulho, menos vergonha e um pequeno ganho de desempenho. A cadeia do livro (criança amada sob condição, adulto que se prova sem fim, perfeccionismo, vergonha, depois autocompaixão que repara) não foi testada como um todo. Os estudos sobre afeto condicional se baseiam em lembranças e declarações de estudantes e adolescentes. Por fim, a autocompaixão anda junto com um sentimento de valor mais estável que a autoestima (Neff e Vonk, 2009), o que não equivale a mostrar que a autoestima condicional desmorona.

### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 5 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) liga o amor recebido sob condição, a necessidade de provar o próprio valor e o perfeccionismo, e se inspira na autocompaixão para sair disso. Essa cadeia não foi testada como um todo.

**Um gesto.** O aplicativo propõe anotar no Caderno algo que você já sabe fazer e que considerava óbvio.

**O que continua em aberto.** As relações publicadas são correlações.

## Você pode escolher quem te cerca.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Relações abusivas, terapia de aceitação e compromisso

**Inspirações:** Schopenhauer

**Ressonâncias:** Marshall B. Rosenberg

**Estudado** Pesquisa sobre relações abusivas e violência psicológica · os marcadores da violência psicológica: depreciação, desvalorização, dominação, isolamento

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

**Ressonância** Marshall B. Rosenberg · comunicação não violenta

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

## **Estudado** **Terapia de aceitação e compromisso (Steven C. Hayes) · a ação comprometida, alinhada aos próprios valores**

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

## **Inspiração** **Arthur Schopenhauer · a parábola dos porcos-espinhos e a justa distância**

*Nenhuma referência retida nesta página: texto clássico ou documento sem DOI nem ISBN.*

### **O que a pesquisa não cobre**

Nenhum estudo encontrado testa o critério próprio do livro, a distinção entre uma relação que cansa e uma relação que faz mal. Nenhum testa tampouco o estabelecimento de um limite como intervenção, seja na comunicação não violenta, seja na terapia de aceitação e compromisso. A literatura sobre violência psicológica trata de relações abusivas, medidas por escalas criadas para a violência conjugal: ela não valida uma ferramenta de triagem para relações comuns. A comunicação não violenta conta apenas com alguns estudos pequenos, quase todos em contexto de saúde. A “toxicidade” não é um construto clínico estabelecido. A parábola de Schopenhauer não é objeto de pesquisa.

#### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 6 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) distingue uma relação que cansa de uma relação que faz mal. Esse critério é próprio do livro; nenhum estudo o testou.

**Um gesto.** O aplicativo convida você a identificar uma fonte que puxa para baixo (uma conta, um feed, uma relação) e a silenciá-la por hoje.

**O que continua em aberto.** Estabelecer um limite não foi testado como intervenção. Uma relação abusiva pede a ajuda de um profissional ou de um serviço de apoio, não um gesto do dia.

## Você pode largar o que carrega.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Perdão (Worthington), ruminação (Nolen-Hoeksema), trauma (van der Kolk, EMDR)

#### **Estudado** Everett L. Worthington Jr. · psicologia do perdão

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704\_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

#### **Estudado** Susan Nolen-Hoeksema · ruminação

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

## **Estudado** Bessel van der Kolk · o trauma e o corpo, uma tese discutida

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

## **Estudado** Abordagens somáticas (Somatic Experiencing, Peter Levine) ·

terapias corporais do trauma, ainda pouco estudadas

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

## **Estudado** Francine Shapiro · o EMDR, uma terapia do trauma

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

## O que a pesquisa não cobre

Nenhum estudo citado testa como intervenção um ritual para largar o que se carrega ou a leitura de um livro de desenvolvimento pessoal. As intervenções de perdão estudadas são programas conduzidos por profissionais (Wade et al., 2014); sua eficácia depende da duração e do formato. Os estudos experimentais sobre ruminação tratam sobretudo de estudantes em laboratório, e a relação com os transtornos psíquicos é correlacional (Aldao et al., 2010); um pensamento repetitivo concreto pode até ser útil (Watkins, 2008). Para o trauma, o EMDR é recomendado como primeira linha (Lewis et al., 2020), mas Cuijpers et al. (2020) encontram apenas 4 estudos em 27 com baixo risco de viés. Para as abordagens somáticas, há um primeiro ensaio randomizado de Somatic Experiencing (Brom et al., 2017, 63 participantes, contra lista de espera) e uma revisão exploratória de 16 estudos de qualidade desigual. A tese central de *The Body Keeps the Score* é criticada (Scheeringa, 2025). Nada demonstra a combinação própria do livro.

### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 7 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) se inspira nos trabalhos sobre o perdão e a ruminação para propor um ritual para largar o que se carrega: nomear esse peso e depois deixá-lo de lado. Esse ritual não foi estudado como intervenção.

**Um gesto.** O aplicativo propõe nomear no Caderno algo que você ainda carrega e escrever: “hoje, não preciso mais carregar isso”.

**O que continua em aberto.** As intervenções de perdão estudadas são conduzidas por profissionais. Uma experiência traumática pede o acompanhamento de um terapeuta; este gesto não o substitui.

## Você pode amar sem aprovar tudo.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Consideração positiva (Rogers), apego (Bowlby), diferenciação do self (Bowen), desfusão

**Ressonâncias:** Grupos de ajuda mútua (Al-Anon), Don Miguel Ruiz

#### Estudado Carl Rogers · consideração positiva incondicional

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

#### Estudado John Bowlby · teoria do apego

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

#### Estudado Murray Bowen · diferenciação do self

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

## **Ressonância** Grupos de ajuda mútua (Al-Anon) · o desligamento com amor

*Nenhuma referência retida nesta página: texto clássico ou documento sem DOI nem ISBN.*

## **Ressonância** Don Miguel Ruiz · o amor e o medo

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l'amour*. Paris : Jouvence (éd. originale : *The Mastery of Love*, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

## **Estudado** Terapia de aceitação e compromisso · desfusão cognitiva

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

## **O que a pesquisa não cobre**

A pesquisa sobre a consideração parental condicional mede sobretudo, por questionário e de forma correlacional, o que vive a criança ou o adolescente que recebe um amor condicional. Ela não testa o caminho do livro, o de um adulto que escolhe amar alguém próximo sem aprovar seus atos. Não se sabe se essa separação melhora o bem-estar de quem ama, ou a relação. A consideração positiva medida em terapia é a de um terapeuta. A desfusão é um exercício sobre os pensamentos, não sobre uma pessoa. O desligamento com amor do Al-Anon não tem base empírica própria nas referências retidas. Nenhum estudo cobre a combinação dessas correntes em uma única prática.

#### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 8 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) convida a amar alguém próximo sem aprovar seus atos, inspirando-se na consideração positiva de Rogers e na desfusão. Nenhum estudo testa esse caminho em um adulto que ama.

**Um gesto.** A Respiração acompanha um gesto simples: apreciar plenamente uma coisa do dia, um café, um céu, sem tentar retê-la.

**O que continua em aberto.** Não se sabe se essa separação entre amar e aprovar ajuda quem ama, ou a relação.

## Você pode se colocar em primeiro lugar.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Programa de autocompaixão (Neff e Germer), fadiga por compaixão

#### **Estudado** Kristin Neff e Christopher Germer · o programa Mindful Self-Compassion

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

#### **Estudado** Pesquisa sobre fadiga por compaixão · o desgaste dos profissionais de saúde e dos cuidadores

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

**Hipótese do Kalisme** **Kalisme** · o cuidado de si como higiene, e não como luxo: uma posição própria do livro

*Nenhuma referência retida nesta página: texto clássico ou documento sem DOI nem ISBN.*

## O que a pesquisa não cobre

Nenhum estudo citado mostra que um cuidado de si maior aumente depois a ajuda realmente dada aos outros: o ensaio do programa Mindful Self-Compassion mede uma compaixão declarada por questionário, e outros trabalhos medem intenções de ajudar. Nenhum mostra que a pessoa “acaba não tendo mais nada para dar, e depois desmorona” por não se reabastecer; entre cuidadores familiares, a fadiga por compaixão medida é moderada e convive com a continuidade do cuidado. Uma revisão contesta que o desgaste dos profissionais de saúde venha da própria compaixão (Sinclair et al.). Os dados que relacionam autocompaixão e menor esgotamento entre profissionais de saúde são transversais ou sem grupo de controle. O enquadramento “higiene e não luxo” é uma posição do livro, não um resultado.

### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 9 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) apresenta o cuidado de si como uma higiene, e não como um luxo: se reabastecer para poder dar. É uma posição do livro, não um resultado.

**Um gesto.** O aplicativo convida você a fazer algo pequeno para si antes de atender aos pedidos dos outros.

**O que continua em aberto.** Nada mostra que cuidar de si aumente depois a ajuda realmente dada aos outros.

## Você pode não deixar o medo decidir.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Terapia de aceitação e compromisso (Hayes)

**Ressonâncias:** Don Miguel Ruiz, Brené Brown

**Estudado** **Steven C. Hayes** · terapia de aceitação e compromisso: agir de acordo com os próprios valores, com o medo

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

**Ressonância** **Don Miguel Ruiz** · a escolha entre o amor e o medo

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l'amour*, Paris, Jouvence. Édition originale : *The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship*, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

**Ressonância** **Brené Brown** · a vulnerabilidade como forma de coragem

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457

## O que a pesquisa não cobre

A pesquisa não diz nada sobre a própria permissão (“você pode não deixar o medo decidir”) como princípio de vida ou de leitura. A terapia de aceitação e compromisso é um tratamento psicológico testado em pacientes, como um todo: sua eficácia não valida um livro nem, isoladamente, o efeito dos valores ou da ação comprometida, cujos estudos de mediação continuam pouco numerosos e de qualidade limitada. Nenhum estudo testa a oposição entre o amor e o medo proposta por Ruiz, nem a ideia de que a vulnerabilidade seja uma força no sentido causal. Os trabalhos de Brené Brown se baseiam em entrevistas e em uma teoria fundamentada, não em ensaios controlados. O efeito de uma leitura sobre o medo nunca foi medido.

### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 10 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) opõe as escolhas ditadas pelo medo às que vêm do que importa, na linha dos valores da terapia de aceitação e compromisso. Essa oposição não foi testada fora da terapia.

**Um gesto.** O aplicativo propõe, diante de uma decisão do dia, identificar quem fala, o medo ou o amor, e depois voltar a ela nos Espelhos.

**O que continua em aberto.** O efeito de uma leitura sobre o medo nunca foi medido.

## Você pode recusar o que rouba sua paz.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Atenção plena, regulação das emoções, raiva e ação

**Inspirações:** Epicteto, Marco Aurélio

**Inspiração** · **Epicteto e Marco Aurélio** · distinguir o que depende de nós do que não depende

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

**Estudado** · **Jon Kabat-Zinn (MBSR)** · meditação de atenção plena, incluindo o silêncio

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

**Estudado** · **Pesquisa sobre a regulação das emoções (Gross, Webb, Bushman, entre outros)** · reprimir ou descarregar a raiva

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, Personality and Social Psychology Bulletin 28(6):724-731. doi:10.1177/0146167202289002

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808. doi:10.1037/a0027600

### **Estudado** Pesquisa sobre a raiva e a ação (Carver e Harmon-Jones, van

### **Zomerén, entre outros) · a raiva como impulso para a ação**

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomerén M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164. doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

## **O que a pesquisa não cobre**

Nenhum estudo verificado trata do fato de recusar ou de estabelecer um limite para preservar a paz interior. O programa MBSR inclui um dia de silêncio, mas nenhum ensaio verificado isola o efeito do silêncio: os resultados dizem respeito ao programa inteiro. A “raiva justa”, que defende uma dignidade sem queimar quem a carrega, é uma categoria do livro, não uma variável medida. Os dados sobre a repressão são mistos: em laboratório, conter a expressão de uma emoção a atenua um pouco (um efeito pequeno a médio, considerando todas as medidas), ao passo que se esforçar para não senti-la não a atenua; e o uso habitual da supressão anda junto com menos bem-estar. Por fim, que a raiva “transformada em ação” seja construtiva não está demonstrado: a pesquisa mostra que a raiva leva a agir, sobretudo em conjunto, não que essa ação seja benéfica para quem a carrega; e as atividades físicas que aumentam a ativação não reduzem a raiva.

#### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 11 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) fala de uma “raiva justa”, que defende uma dignidade sem queimar quem a carrega. É uma categoria do livro, não uma variável medida.

**Um gesto.** O aplicativo convida você a abrir mão, por hoje, de uma pequena coisa que rouba sua paz: uma notificação, um debate inútil.

**O que continua em aberto.** Nenhum estudo trata da recusa como meio de preservar a própria paz.

## Você pode tentar sem garantias.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Mentalidade de crescimento (Dweck), arrependimento (Gilovich), exposição gradual

#### **Estudado** Carol Dweck · mentalidade de crescimento

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

#### **Estudado** Thomas Gilovich e Victoria Medvec · arrependimentos por ação e arrependimentos por omissão

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

## **Estudado** Exposição gradual · terapias cognitivo-comportamentais da ansiedade

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

## **O que a pesquisa não cobre**

Nenhum estudo citado testa que redefinir o fracasso como informação, ou uma pequena coragem diária, aumente a ousadia ou reduza o arrependimento em adultos sem transtorno. A exposição é validada para transtornos de ansiedade tratados em terapia, não como exercício da vida cotidiana. As metanálises sobre a mentalidade de crescimento medem sobretudo o desempenho escolar, não a tomada de risco, e o teste direto das premissas da teoria as considera fracas. Os dados sobre o arrependimento se baseiam em grande parte em lembranças e cenários, e os maiores arrependimentos acompanham a oportunidade percebida.

### **NA PRÁTICA**

**Uma leitura.** O livro 12 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) trata o fracasso como uma informação e propõe uma pequena coragem diária, inspirando-se na exposição gradual. Fora da terapia, esse passo não foi avaliado.

**Um gesto.** O aplicativo propõe dar o primeiro passo, só o primeiro, rumo a algo que você vem adiando há muito tempo.

**O que continua em aberto.** A exposição é validada para transtornos de ansiedade tratados em terapia, não como exercício da vida cotidiana.

## Você pode começar hoje.

### Hipótese do Kalisme

**Estudado:** Solidão e vínculo social (Holt-Lunstad)

**Inspirações:** Herbert Simon, os estoicos, tradições contemplativas

**Ressonâncias:** Eckhart Tolle

**Inspiração** · **Herbert A. Simon** · a escassez de atenção

*Nenhuma referência retida nesta página: texto clássico ou documento sem DOI nem ISBN.*

**Estudado** · **Pesquisa sobre solidão e vínculo social (Holt-Lunstad, Wang, entre outros)** · isolamento, solidão e risco de mortalidade

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

**Ressonância** · **Eckhart Tolle** · a presença no momento presente

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

**Inspiração** · **Os estoicos e as tradições contemplativas** · saber-se parte de um todo maior

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

Yaden D. B., Haidt J., Hood R. W., Vago D. R., Newberg A. B., 2017, « The varieties of self-transcendent experience », *Review of General Psychology* 21(2):143 à 160. doi:10.1037/gpr0000102

## O que a pesquisa não cobre

Os estudos lidos tratam da associação entre isolamento ou solidão e mortalidade; eles não mostram que escolher o vínculo em vez do recolhimento reduza esse risco, e os ensaios randomizados de intervenções contra a solidão dão efeitos menores que os estudos não randomizados. Nada do que foi lido testa a retomada do controle sobre o próprio olhar, a presença oferecida aos próximos, um descentramento cultivado de propósito, nem o encadeamento desses elementos. A pesquisa sobre intenções de ação e formação de hábitos, a mais próxima de “começar hoje”, ainda não foi examinada aqui.

### NA PRÁTICA

**Uma leitura.** O livro 13 (pago ou incluído na assinatura Acesso completo) convida a se voltar para os outros em vez de se recolher, apoiando-se nos trabalhos que relacionam o isolamento à saúde. Esses trabalhos descrevem uma associação, não o efeito de uma escolha.

**Um gesto.** O aplicativo propõe compartilhar com alguém algo que você aprendeu ao longo das treze permissões.

**O que continua em aberto.** Os ensaios contra a solidão mostram efeitos menores que os estudos observacionais.

## Como o Kalisme constrói seus conteúdos

---

**Escolher** Abordagens que têm sínteses publicadas.

**Verificar** Cada referência verificada pelo DOI ou pelo ISBN, contrapontos incluídos.

**Traduzir** Os 15 idiomas dizem a mesma coisa, com os mesmos limites.

**Dizer os limites** O que a pesquisa não diz está escrito.

O Kalisme não transforma uma publicação científica em  
prova de que o Kalisme funciona.

Quando uma frase dos nossos livros atribui à pesquisa uma confirmação que ela não traz, nós a corrigimos. Em outubro de 2026, nove passagens de oito livros foram reformuladas nos 15 idiomas.

## O Kalisme e a prevenção no trabalho

As diretrizes da Organização Mundial da Saúde sobre saúde mental no trabalho (2022) convidam a considerar intervenções individuais, com um grau de certeza baixo, e nunca como resposta completa. A nota conjunta da OMS e da Organização Internacional do Trabalho situa a prevenção do lado da organização do trabalho, por meio da gestão dos riscos psicossociais.

*Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.*

**Recomendação 8A: recomendação condicional, certeza baixa das evidências (“conditional recommendation, low-certainty of evidence”).**

Nossa tradução: “Intervenções psicossociais oferecidas a todos, que visam fortalecer as competências dos trabalhadores no manejo do estresse [...], podem ser consideradas para promover uma saúde mental positiva, reduzir o sofrimento emocional e melhorar a eficácia no trabalho.” O trecho omitido cita como exemplo as intervenções baseadas na atenção plena ou nas abordagens cognitivo-comportamentais.

OMS, WHO guidelines on mental health at work, 2022, recomendação 8A.

*These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.*

Nossa tradução: “Essas intervenções são uma parte das opções de autocuidado ou de autogestão; sozinhas, elas não constituiriam uma resposta completa.”

OMS, mesmo documento, considerações que acompanham as recomendações 8A e 8B.

*WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.*

Nossa tradução: “As diretrizes da OMS recomendam recorrer às intervenções organizacionais como medidas de prevenção, aplicáveis a todo o local de trabalho.”

OMS e OIT, Mental health at work: policy brief, 2022.

O Kalisme é uma camada individual e voluntária. Ele não substitui a prevenção dos riscos psicossociais, nem a gestão, nem a organização do trabalho.

## Fontes

- Organização Mundial da Saúde (2022). WHO guidelines on mental health at work. Genebra: OMS, ISBN 978-92-4-005305-2
- Organização Mundial da Saúde e Organização Internacional do Trabalho (2022). Mental health at work: policy brief. Genebra: OMS e OIT, ISBN 978-92-4-005794-4

## Os Fundamentos

Primeira edição, outubro de 2026

Editora: Kalisme Kaynar, Lausanne, Suíça

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® marca registrada.

Licença Creative Commons BY-NC-SA 4.0: atribuição obrigatória, uso não comercial,  
compartilhamento pela mesma licença.

---

Impressão digital das fontes deste livreto (SHA-256)

62c8f6d0dfa140db205c47b3c9ea9a75e96e2701b898cbcf4711eefd7129773f

Este livreto mostra de onde vêm as ideias do Kalisme, o que a pesquisa diz sobre elas e o que não diz. Ele acompanha o Manifesto e os 13 livros da Coleção.

O que nossos pilotos testam, e seus resultados quando existirem:  
[www.kalisme.com/fondements/pt/](http://www.kalisme.com/fondements/pt/)

Este livreto é livre e gratuito: pode ser compartilhado e impresso, com menção ao Kalisme e ao autor.

