



CENTRO UNIVERSITÁRIO
CELSO LISBOA

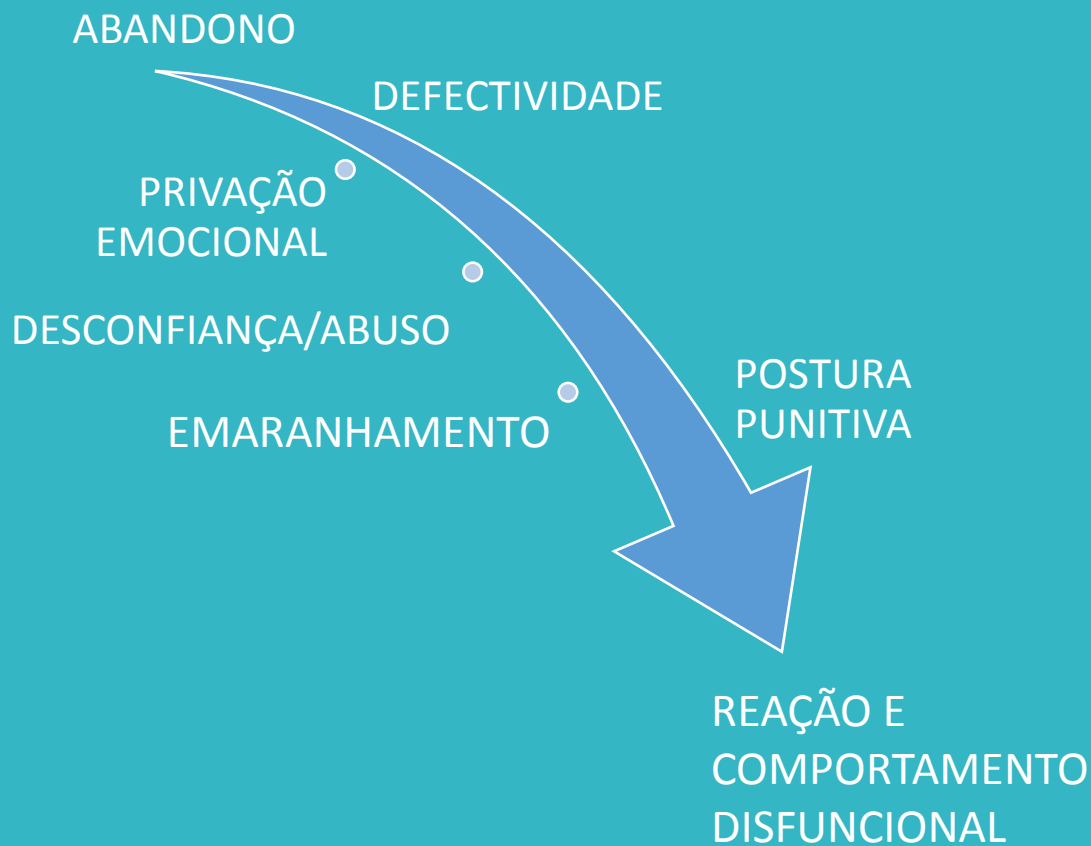


SIMPÓSIO DE TERAPIA FOCADA NOS ESQUEMAS

**O TRABALHO COM MODOS NA
TERAPIA DO ESQUEMA**

Ricardo B. Mello
ricardobmello.tcc@gmail.com

GATILHO ATIVADO



O QUE SÃO “MODOS”

- É UM CONJUNTO DE ESQUEMAS ADAPTATIVOS OU DESADAPTATIVOS ATIVADOS NO INDIVÍDUO EM DETERMINADO MOMENTO E SITUAÇÃO. (YOUNG, 2008)
- AS RESPOSTAS AOS ESQUEMAS ATIVADOS GERAM REAÇÕES EMOCIONAIS, FISIOLÓGICAS, COGNITIVAS E COMPORTAMENTAIS ESPECÍFICAS NA FORMA DE UMA IDENTIDADE PRÓPRIA, UMA MÁSCARA, UMA “PERSONALIDADE”. (Mello, 2015)

O TRABALHO COM MODOS NA TERAPIA DO ESQUEMA



O TRABALHO COM MODOS NA TERAPIA DO ESQUEMA



O TRABALHO COM MODOS NA TERAPIA DO ESQUEMA

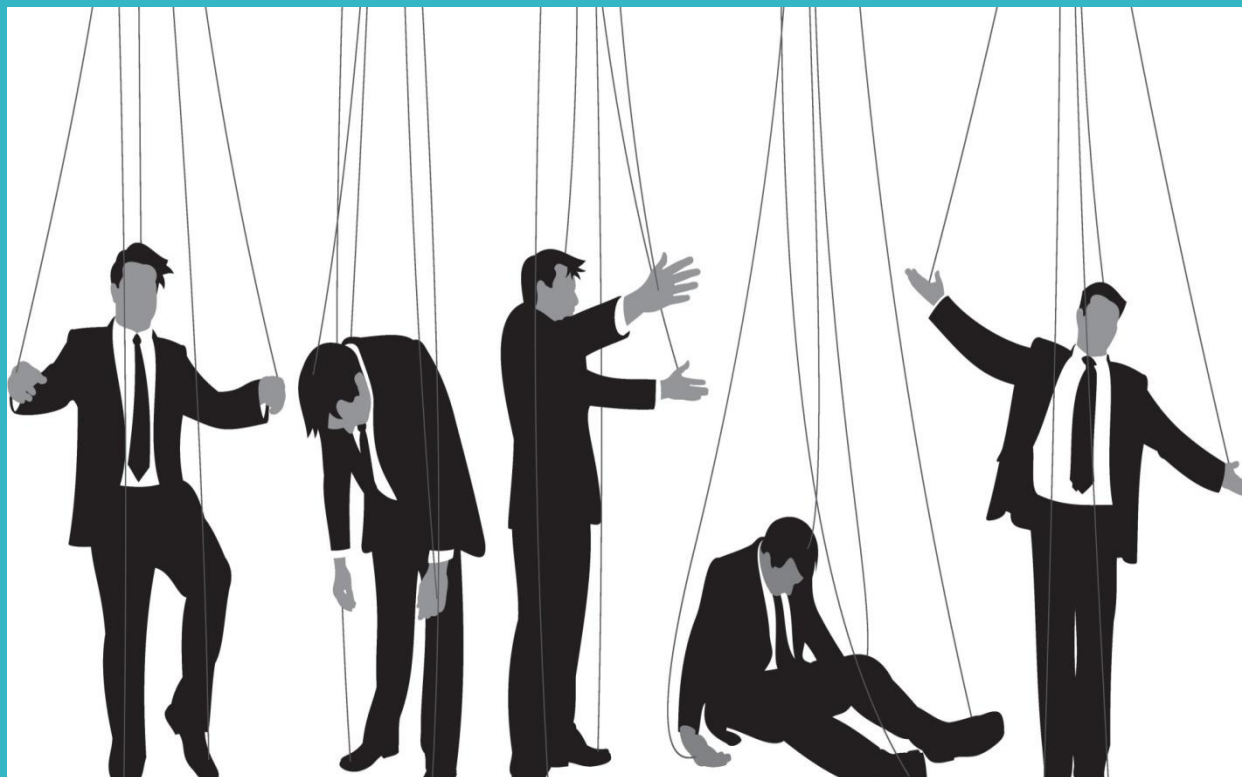


MODOS

MODOS MODOS

MODOS

MODOS



O QUE SÃO “MODOS”



O QUE SÃO “MODOS”



As mulheres tendem a ter maior número de identidades do que os homens, em média 15 ou mais, enquanto a média para os homens é de aproximadamente 8 identidades.^[1]

O TRABALHO COM MODOS NA TERAPIA DO ESQUEMA



Subselves - Excel

ARQUIVO PÁGINA INICIAL INSERIR LAYOUT DA PÁGINA FÓRMULAS DADOS REVISÃO EXIBIÇÃO

Calibri 11 A A+ Quebrar Texto Automaticamente Geral

N I S U % 000

Área de Transf... Fonte Alinhamento Número

B78

	A	B	C	D	E
1	Minhas partes ("subselves")	Defina os seus subselves	Defina o gênero de cada subself	Defina a idade de cada subself	Defina quais subselves dominam a sua vida no dia a dia.
2	Agressivo	Adulto Protetor	Masculino	35	
3	Alienado	Criança	Masculino	5	
4	Altruísta	Sábio	Masculino	65	
5	Ambicioso	Adulto líder	Masculino	40	
6	Analítico	Adulto líder	Masculino	45	Analítico
7	Angustiado				
8	Ansioso	Adulto Protetor	Masculino	35	
9	Antissocial	Criança	Masculino	5	
10	Apaixonado	Adolescente	Masculino	17	
11	Apático	Adolescente	Masculino	17	
12	Arrogante	Adulto Protetor	Masculino	35	
13	Assertivo	Adulto líder	Masculino	45	Assertivo
14	Atento	Adulto líder	Masculino	45	
15	Autêntico	Sábio	Masculino	65	Autêntico
16	Autopiedoso	Criança	Feminino	5	
17	Bagunceiro	Adolescente	Masculino	15	
18	Bonachão	Velho	Masculino	75	
19	Brincalhão	Criança	Masculino	8	
20	Calmo	Sábio	Masculino	65	Calmo

Plan1

Subselves - Excel

ARQUIVO PÁGINA INICIAL INSERIR LAYOUT DA PÁGINA FÓRMULAS DADOS REVISÃO EXIBIÇÃO

Calibri 11 A A+ Quebrar Texto Automaticamente Geral

N I S U % 000

Área de Transf... Fonte Alinhamento Número

B78

	A	B	C	D	E
1	Minhas partes ("subselves")	Defina os seus subselves	Defina o gênero de cada subself	Defina a idade de cada subself	Defina quais subselves dominam a sua vida no dia a dia.
105	Sabichão	Adulto Protetor	Masculino	35	
106	Sede de sucesso	Adulto líder	Masculino	45	Sede de sucesso
107	Sedutor	Jovem	Masculino	26	
108	Sensível	Criança	Feminino	4	
109	Sensível a crítica	Adulto Protetor	Masculino	35	Sensível a crítica
110	Simplex				
111	Simplório				
112	Sociável	Adulto líder	Masculino	45	
113	Solidário	Sábio	Masculino	65	Solidário
114	Sonhador	Criança	Masculino	8	
115	Tímido	Criança	Masculino	5	
116	Tolerante	Sábio	Masculino	65	
117	Triste	Criança	Feminino	5	
118	Vaidoso	Adulto Protetor	Masculino	35	
119	Vaselina	Adulto Protetor	Masculino	35	
120	Vingativo	Criança	Masculino	8	
121	Violento	Adulto Protetor	Masculino	35	
122	Vulgar	Adolescente	Masculino	17	
123	Vulnerável	Criança	Masculino	5	

OS MODOS NA TERAPIA DO ESQUEMA

1. MODOS CRIANÇAS DISFUNCIONAIS
2. MODOS PAIS** DISFUNCIONAIS
3. MODOS ESTILOS DE ENFRENTAMENTO
4. MODO ADULTO SAUDÁVEL.
5. MODO CRIANÇA FELIZ.

** pode ser um professor, um cuidador, parente, vizinho ou alguém influente e próximo na vida do paciente.

MODOS CRIANÇAS DISFUNCIONAIS

CARENTE/VULNERÁVEL



PRINCIPAIS ESQUEMAS

- ABANDONO/INSTABILIDADE
- DESCONFIANÇA/ABUSO
- PRIVAÇÃO EMOCIONAL
- DEFECTIVIDADE/VERGONHA
- ALIENAÇÃO/ISOLAMENTO SOCIAL

- DEPENDÊNCIA/INCOMPETÊNCIA, FRACASSO, AUTO-SACRIFÍCIO, SUBJUGAÇÃO, INIBIÇÃO EMOCIONAL, PADRÕES INFLEXÍVEIS, NEGATIVISMO, EMARANHAMENTO (ESQUEMAS SUBJACENTES)

MODOS CRIANÇAS DISFUNCIONAIS

ZANGADA



PRINCIPAIS ESQUEMAS

- POSTURA PUNITIVA (resignado)
- SUBJUGAÇÃO (hipercompensado)

MODOS CRIANÇAS DISFUNCIONAIS

INDISCIPLINADA



PRINCIPAIS ESQUEMAS

- ARROGO/GRANDIOSIDADE
- AUTOCONTROLE/AUTODISCIPLINA PREJUDICADOS
- APROVAÇÃO/RECONHECIMENTO

MODOS PAIS DISFUNCIONAIS **

CRÍTICOS



PRINCIPAIS ESQUEMAS

- PADRÕES INFLEXÍVEIS
- POSTURA PUNITIVA

** pode ser um professor, um cuidador, parente, vizinho ou alguém influente e próximo na vida do paciente.

MODOS PAIS DISFUNCIONAIS **

PUNITIVOS



PRINCIPAIS ESQUEMAS

- PADRÕES INFLEXÍVEIS
- POSTURA PUNITIVA

** pode ser um professor, um cuidador, parente, vizinho ou alguém influente e próximo na vida do paciente .

MODOS DE ENFRENTAMENTO DESADAPTATIVOS

CAPITULADOR COMPLACENTE



PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- ESTILO DE ENFRENTAMENTO: RESIGNAÇÃO.
- SE ENTREGA AOS ESQUEMAS. ACESSA FACILMENTE A CRIANÇA VULNERÁVEL.
- MAS TENTA EVITAR A TODO CUSTO SOFRER AS CONSEQUÊNCIAS DOS ESQUEMAS ATIVADOS. AGE DE UMA FORMA SUBMISSA, COMPLACENTE, OBEDIENTE, FINGINDO QUE ESTÁ TUDO BEM. SÍNDROME DE ESTOCOLMO.
- POSTURA PASSIVA, RESIGNADA .“TÔ NEM AÍ”, “TÁ RUIM, MAS TÁ BOM”, FALSAMENTE TOLERANTE E EQUILIBRADO.
- COMPORTAMENTO VITIMIZADO.
- TEMPERAMENTO MELANCÓLICO, INTROVERTIDO

MODOS DE ENFRENTAMENTO DESADAPTATIVOS

PROTETOR DESLIGADO

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS



- ESTILO DE ENFRENTAMENTO : EVITAÇÃO;
- FOGE DOS GATILHOS DO ESQUEMA NUCLEAR, DA CRIANÇA VULNERÁVEL;
- POSTURA CÍNICA, ESCAPISTA, “NÃO ESTÁ ACONTENCENDO NADA”, “TÁ TUDO BEM”; PROCURA DISTRAÇÕES, ENTORPERCIMENTOS, REFÚGIOS.
- OBTÉM UM ALÍVIO INICIAL, MAS COM SENTIMENTO DE CULPA EXACERBADO POSTERIORMENTE (POSTURA PUNITIVA).
- COMPULSÃO POR JOGOS, FUMO, BEBIDAS, DROGAS, SEXO, COMPRAS, CINÉFILO, VIAGENS...
- TEMPERAMENTO FÓBICO, ANSIOSO, INTROVERTIDO.

MODOS DE ENFRENTAMENTO DESADAPTATIVOS

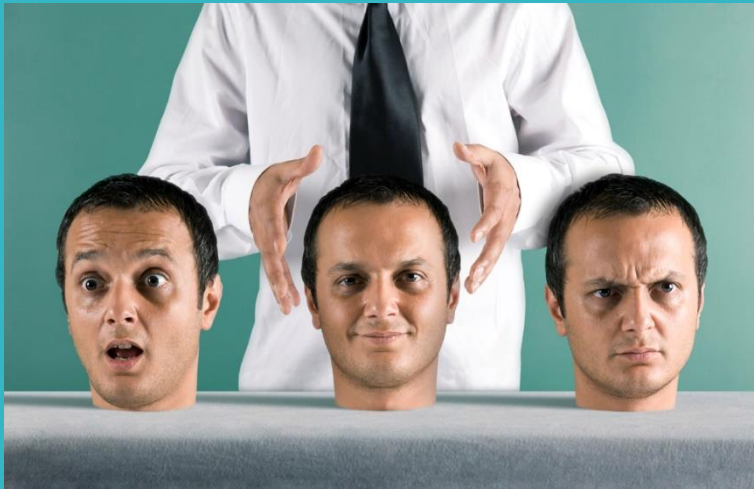
HIPERCOMPENSADOR



PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- ESTILO DE ENFRENTAMENTO : HIPERCOMPENSAÇÃO;
- NEGA A CRIANÇA VULNERÁVEL;
- POSTURA AGRESSIVA, EXCESSIVA, OBSESSIVA, DOMINANTE, COMPETITIVA, EXAGERADA;
- SE COMPORTA COMO SE O OPOSTO AO ESQUEMA FOSSE VERDADEIRO;
- PREOCUPAÇÃO COM A IMAGEM, STATUS, REPUTAÇÃO, SUCESSO E CONTROLE;
- TENDÊNCIA PARA O WORKAHOLISMO, TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO, VIGOREXIA, TRANSTORNOS ALIMENTARES, NARCISISMO.
- TEMPERAMENTO COLÉRICO, AGRESSIVO, EXTROVERTIDO.

ADULTO SAUDÁVEL



PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- SE COMPORTA COMO UM ADULTO CUJAS NECESSIDADES EMOCIONAIS FORAM ATENDIDAS;
- NÃO SENTE CARÊNCIA, SOLIDÃO, MÁGOA, INVEJA, VERGONHA, ABANDONO, DESPROTEÇÃO, ANSIEDADE, RAIVA, REVANCHISMO, VINGANÇA, INSEGURANÇA, SOBERBA, IMPULSIVIDADE, TEIMOSIA;
- APRESENTA CARACTERÍSTICAS COMO ASSERTIVIDADE, RESILIÊNCIA, FLEXIBILIDADE, TOLERÂNCIA, EMPATIA, CLAREZA, BOM SENSO, DICERNIMENTO, CONFIANÇA, MATURIDADE, EQUILÍBRIO EMOCIONAL, COMPAIXÃO, AUTO-CONSCIÊNCIA.

CRIANÇA FELIZ



PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- SE COMPORTA COMO UMA CRIANÇA CUJAS NECESSIDADES EMOCIONAIS FORAM ATENDIDAS;
- NÃO SENTE CARÊNCIA, SOLIDÃO, ABANDONO, ANSIEDADE, DESPROTEÇÃO, MÁGOA, VERGONHA, INVEJA, RAIVA, REVANCHISMO, VINGANÇA, INSEGURANÇA, SOBERBA, IMPULSIVIDADE, TEIMOSIA;
- APRESENTA CARACTERÍSTICAS COMO CRIATIVIDADE, FLEXIBILIDADE, OTIMISMO, ALEGRIA, CURIOSIDADE, CONFIANÇA, ESPONTANEIDADE, EMPATIA, LUDICIDADE, IMAGINAÇÃO, FANTASIOSA.

OBJETIVO (INICIAL) DO TRABALHO COM OS MODOS

- **TRABALHAR COM PACIENTES RESISTENTES E DIFÍCEIS DE TRATAR (transtornos de personalidade, ansiedade, depressão, transtornos obsessivos-compulsivos, transtornos alimentares).**
- **TRATAR PACIENTES PARA OS QUAIS A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL TRADICIONAL (BECK) NÃO FUNCIONA.**
- **TRATAR PACIENTES COM UM GRANDE NÚMERO DE ESQUEMAS E ESTILOS DE ENFRENTAMENTO.**
- **AGRUPAR ESQUEMAS E ESTILOS DE ENFRENTAMENTO DE UMA FORMA MAIS MANEJÁVEL.**
- **TRATAR PACIENTES CUJOS ESQUEMAS NUCLEARES SÃO DO DOMÍNIO DESCONEXÃO/REJEIÇÃO.**

OBJETIVO FINAL DO TRABALHO COM MODOS: CURAR OS ESQUEMAS

- REESTRUTURAÇÃO/RESSIGNIFICAÇÃO EMOCIONAL (atendendo suas necessidades emocionais, curando suas feridas e frustrações).
- REESTRUTURAÇÃO DOS ESTILOS DE ENFRENTAMENTO E AS RESPOSTAS DISFUNCIONAS AOS ESQUEMAS ATIVADOS.
- AUMENTO DO NÍVEL DE CONSCIÊNCIA.
- DESATIVAÇÃO DOS GATILHOS DOS ESQUEMAS.
- CRIAÇÃO DE NOVOS CAMINHOS E SINAPSES CEREBRAIS NO CORTÉX PRÉ-FRONTAL.
- DESENVOLVIMENTO E/OU FORTALECIMENTO DO MODO “ADULTO SAUDÁVEL”. ★★★★★
- RESGATE DA “CRIANÇA FELIZ”. ★★★★★

OS “SETE PASSOS”

1. IDENTIFICAR E APELIDAR OS MODOS.
2. EXPLORAR A ORIGEM DOS MODOS E AS VANTAGENS ADAPTATIVAS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA.
3. RELACIONAR OS MODOS DESADAPTATIVOS AOS PROBLEMAS E SINTOMAS ATUAIS.
4. DEMONSTRAR AS VANTAGENS DE MODIFICAR OU ABRIR MÃO DOS MODOS DISFUNCIONAIS.
5. RESGATAR A CRIANÇA VULNERÁVEL E FORTALECER O ADULTO SAUDÁVEL.
6. REALIZAR DIÁLOGOS ENTRE OS MODOS.
7. ENSINAR O PACIENTE A USAR O TRABALHO COM MODOS FORA DO CONTEXTO DA TERAPIA.

ESTRATÉGIAS-CHAVE NO TRABALHO COM OS MODOS

1. **RELACÃO TERAPEUTA-PACIENTE** ★★★★★
2. **TRABALHO VIVENCIAL** (Psicodrama, Gestalt, Mindfulness)
3. **PRÁTICAS COGNITIVAS** (Quebra de padrões, questionamento socrático, vantagens e desvantagens de manter os estilos de enfrentamento aos esquemas, crenças centrais e intermediárias).
4. **TRABALHO COMPORTAMENTAL** (“Agir como se ...”, exposição gradual, habilidade social, atividades extra-terapêuticas)

ALGUMAS TÉCNICAS UTILIZADAS

- Ensaio mentais de quebra de padrões (o paciente aprende a reagir adaptativamente aos modos de estilo de enfrentamento, esquemas/gatilhos ativados).
- Revive experiências e situações na infância que provocaram os esquemas e as ressignifica (“final feliz”) tendo as necessidades emocionais atendidas.
- Diálogos entre os modos. Cadeira vazia.
- Encenação caricata dos modos disfuncionais.
- Evocar a criança feliz.
- Agir “como se” ...

CONCLUSÃO

1. **Terapia do esquema = trabalho com modos.**
2. **A terapia do esquema é uma evolução ao modelo cognitivo-comportamental convencional.**
3. **O trabalho com os modos pode ser aplicado para qualquer hipótese diagnóstica e não somente em transtornos de personalidade ou em pacientes “difíceis”.**
4. **A terapia do esquema tira tanto o psicoterapeuta como o paciente da zona de conforto.**
5. **A terapia do esquema é o que existe de mais moderno e efetivo em psicoterapia.**