

# **INSTITUTO BRASILEIRO DE HIPNOSE (IBH)**

**Gil Gomes**

Mestre em Psicologia

Diretor do IBH

# **O TRABALHO COM IMAGENS MENTAIS**

## **Gil Gomes**

# PASSOS DA TERAPIA:

1. Identificação do Esquema (QE Young et al.,2008).
2. Identificação do estilo de enfrentamento.
3. Relacionar os esquemas com experiências da infância e adolescência.
4. Confrontação do esquema.

# AS TÉCNICAS VIVENCIAIS

- Um evento, além de evocar pensamentos e crenças, também pode eliciar imagens.
- Geralmente as emoções são compatíveis com a intensidade das imagens e dependendo do valor atribuído a essas vivencias o humor poderá ser classificado como agradável ou desagradável.
- As imagens mentais podem ser empregadas como uma forma de tratamento para:
  - Reatribuir; (as causas podem ter sido diferentes)
  - Processar emoções; (enfrentar situações difíceis)
  - Receber cuidados; (Alguém cuidando da criança)
  - Ressignificar o entendimento da criança; (experiencias corretivas)
  - Transformar a regra em exceção (o seu ambiente pode ter sido uma excessão).

# OBJETIVOS DAS TÉCNICAS VIVENCIAIS

- 1- acessar emoções conectadas aos esquemas (Jeffrey young, 2003) desadaptativos e remotos (EID).
- 2- trabalhar a reparação parental, com o objetivo de diminuir a intensidade da carga emocional e satisfazer as necessidades do paciente que não foram atendidas na infância pelas figuras parentais.

# REGRESSÃO DE MEMÓRIA

Regressão

Reparação

Reestrutura  
cognitiva e  
emocional

## A IMAGEM É FUNDAMENTAL?

A Terapia do Esquema enfatiza a emoção que foi registrada na infância através dos processos de interação com o outro e com o mundo.

O adequado é que a vivencia seja lembrada o mais próximo de como foi introjetada, podem ser lembranças visuais, auditivas, olfativas, sinestésicas, gustativas.

O paciente que não consegue visualizar pode se frustrar com o processo da lembrança, as pessoas geralmente desejam regredir e ver imagens como num cinema, desejam vivenciar como um personagem principal da trama e também existem pessoas com dificuldade de visualizar ou sentir.

Na visualização o paciente treinado pode vivenciar melhor e na revivência de sentimentos o terapeuta estimula o paciente colocando-o sempre como o protagonista da história, solicitando que ele use a primeira pessoa do singular (Ex.: Eu preciso de proteção, ao invés de dizer a criança precisa)



# Técnica de imagens mentais e diálogos na Avaliação (Jeffrey Young, 2008)

- Esta técnica é utilizada na sessão de avaliação, inicia-se com uma imagem da infância, relacionada a queixa do paciente.
- Falado para o paciente:

“Agora, feche os seus olhos e deixe que surja uma imagem.  
Não force as imagens, apenas deixe que uma delas venha a sua mente e diga o que vê...

O terapeuta pede para o paciente descrever o que está vivenciando, colocando na primeira pessoa e no presente.

O terapeuta questiona:

- O que você vê?
- O que você ouve?
- Você consegue se ver na imagem?
- Como é o seu olhar?

Uma vez percebida a imagem, o terapeuta identifica os pensamentos e as emoções de todos os “personagens” da cena.

- O que você pensa?
- O que sente?
- Em que parte do corpo sente estas emoções?
- O que sente impulso de fazer?

# IMAGENS MENTAIS NA INFÂNCIA

- O objetivo é observar os temas que surgem e quais sentimentos estão associados a estes esquemas e entender assim suas origens.
- As imagens são solicitadas nesta ordem, uma de cada vez:
  - 1- Uma imagem aleatória desagradável da infância.
  - 2- Uma imagem desagradável com uma figura próxima na infância que pode ter contribuído com a formação do esquema (irmãos, tios, avós, professores, vizinhos, colegas...)

# A TÉCNICA DE IMAGENS MENTAIS NA INFÂNCIA Young(2008)

- Falado ao paciente:

Feche os seus olhos e veja uma imagem de si mesmo com o seu pai quando você era criança. Não tente forçá-la e deixe-a vir por si.

O que vê?

(o terapeuta parte de uma imagem desestruturada para uma imagem estruturada que contribuiu para gerar o esquema)

# IMAGENS MENTAIS QUE LIGAM O PASSADO AO PRESENTE (Young, 2008)

- Após o paciente vivenciar uma imagem da infância que evoca sentimentos negativos em analogia a um Esquema Iniciais Desadaptativo (EID) do passado, o terapeuta deve levar o paciente relacionar a uma situação da vida atual que provoque o mesmo sentimento e sensação fisiológica.

# PAREANDO AS SITUAÇÕES DE REPETIÇÃO DE PADRÕES DE ESQUEMAS — (Clystine Abram)

- Agora que você já vivenciou a situação do passado, continue entrando em contato com os seus sentimentos provocados por esta situação.
- O que sente?
- O que sente no seu corpo? Que parte do corpo sente mais esta emoção? Sente o que?
- Volte para a sua idade atual e busque uma situação que você tem o mesmo sentimento e a mesma sensação.
- O que vê?
- O que sente?
- O que pensa?
- Perceba qual esquema você está repetindo, qual é?

# CONCEITUAÇÃO DAS IMAGENS MENTAIS EM TERMOS DE ESQUEMAS — Young(2008)

- O terapeuta auxilia o paciente a conceituar a situação que vivenciou na sessão de imagens mentais em relação aos esquemas.
- Compara as respostas do questionário de esquemas com a situação que vivenciou.

# O PERDÃO A FIGURA PARENTAL

- O paciente questionado sobre sua capacidade de perdoar os pais
- O terapeuta auxiliará o paciente encontra os aspectos positivos do pai ou da mãe e aceitar suas limitações
- Também é importante que os pacientes vivencie o luto, o luto fará com que eles percebam que os pais não iram mudar e que sua infância foi sofrida e agora tem que se concentrar no futuro e também a perdoar a si mesmo.



# TÉCNICA DE DIÁLOGO NAS IMAGENS MENTAIS

- Agora feche os seus olhos e volte para o momento da infância traumático com.....
- Quais são os seus sentimentos quando isso acontece?
- O que ela faz?
- Você conseguiria ser ela, poderia interpretar a sua voz, sua expressão?
- Seja ela agora.
- Voltando a ser você, como você se sente quando ela diz isso?
- Diga o que precisa de ..., o que essa criança que você é necessita e .... não pode dar.
- O que ela responde? Seja ela novamente.
- Quero que você volte a ser você criança e mude para sentir que é uma criança que tem raiva de...que não satisfaz suas necessidades.

- Você está furioso com..., o que você faz? O que diz para ela?
- Deixe que eu seja....e você continue com raiva (o terapeuta provoca a raiva e o discurso é baseado nas informações que o paciente deu sobre o procedimento e palavras de....)
- Agora quero que volte para o momento atual e veja quem reforça você a continuar se sentindo assim. O que vê? O que sente? Quem colabora para você continuar sentindo isso?
- Seja esta pessoa nesta situação de conflito, dramatize a voz e expressões desta pessoa.
- Agora sendo você me diga o que sente?
- Responda a esta pessoa.
- Sinta-se forte para superar e passar por isso e para enfrentar o esquema.

# IMAGENS MENTAIS PARA REPARAÇÃO PARENTAL Young(2008)

- Utilizado principalmente para pacientes que possuem esquemas de domínio de desconexão e rejeição (abandono, desconfiança/abuso, privação emocional e defectividade)
- O terapeuta auxilia o paciente a regredir a infância quando sentiu o que gerou o esquema e aprender a receber do terapeuta e de si mesmo o que não recebeu na infância.
- Utiliza-se as três personagens: criança vulnerável, pai/mãe desadaptativos e adulto saudável, o adulto entra na imagem a fim de defender a criança dos pais e cuidar dela.

- Os três passos deste processo são:
- 1- O terapeuta solicita a permissão para entrar na imagem e falar diretamente com a criança vulnerável
- 2- o terapeuta faz a reparação parental com a criança vulnerável
- 3- O terapeuta se coloca como um modelo para o adulto saudável fazer a reparação parental com a criança vulnerável.

# CONCLUSÃO

- Atualmente com o descritor “*rescripting imagery*” já é possível encontrar estudos científicos que comprovam a eficácia da utilização das imagens mentais. Além disso, os efeitos positivos do trabalho com imagens mentais já vinham há muito tempo sendo vivenciados por Psicólogos que utilizam a regressão de memória no tratamento de diversos transtornos psicológicos como os do humor, de ansiedade e nos mais variados tipos de transtornos de personalidade.