

I Ciclo de Palestras ATC-RS (out/2011)

Quando o paciente diz "não sei": O que fazer?

Giovanni K. Pergher



www.tccparatodos.com

O maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil

Panorama geral da apresentação

- Diferentes momentos em que o paciente diz "não sei"
- Conceitualizando o "não sei"
- Estratégias para lidar com o "não sei"

Panorama geral da apresentação

- Diferentes momentos em que o paciente diz "não sei"
- Conceitualizando o "não sei"
- Estratégias para lidar com o "não sei"

Momentos do "não sei"

- Identificação de emoções



Momentos do “não sei”

- Identificação de emoções
- Identificação de cognições



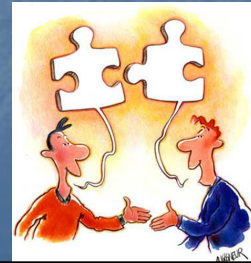
Momentos do “não sei”

- Identificação de emoções
- Identificação de cognições
- Estabelecimento de agenda



Momentos do "não sei"

- Identificação de emoções
- Identificação de cognições
- Estabelecimento de agenda
- Estabelecimento de metas



Momentos do "não sei"

- Identificação de emoções
- Identificação de cognições
- Estabelecimento de agenda
- Estabelecimento de metas
- Contestação de cognições



Momentos do "não sei"

- Identificação de emoções
- Identificação de crenças
- Estabelecimento de agenda
- Estabelecimento de metas
- Contestação de crenças
- Feedback



Panorama geral da apresentação

- Diferentes momentos em que o paciente diz "não sei"
- Conceitualizando o "não sei"
- Estratégias para lidar com o "não sei"

Conceitualizando o "não sei"

Questionamento do Terapeuta



"não sei"

Conceitualizando o "não sei"

Questionamento do Terapeuta



"não sei"



Por que os pacientes respondem “não sei”?

→ Os motivos do “não sei” recaem sobre seguintes categorias:

- Autenticidade do “não sei”
- Reação do terapeuta
- Evitação de conseqüências aversivas
- Implicações / significado da resposta
- Inutilidade da resposta

Por que os pacientes respondem “não sei”?

→ Os motivos do “não sei” recaem sobre seguintes categorias:

- Autenticidade do “não sei”

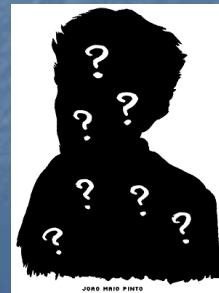


Conceitualizando o “não sei”

- Autenticidade do “não sei”
 - ✓ Não compreensão legítima do modelo cognitivo / dificuldades no automonitoramento

Terapeuta: “o que você pensou nessa situação”?

Paciente: [*eu não pensei nada, só me senti angustiada*] “não sei”



Conceitualizando o “não sei”

- “Autenticidade” do “não sei”
 - ✓ O paciente duvida da sua capacidade de entendimento

Terapeuta: “Quais foram os pontos que você achou mais significativos daquele texto sobre ansiedade”?

Paciente: [*embora me pareceu ter sentido, acho que não entendi corretamente o texto*] “não sei”



Conceitualizando o “não sei”

- “Autenticidade” do “não sei”
 - ✓ O paciente prefere não responder a fornecer uma resposta imprecisa

Terapeuta: “Você percebeu algum prejuízo essa semana decorrente das suas obsessões”?

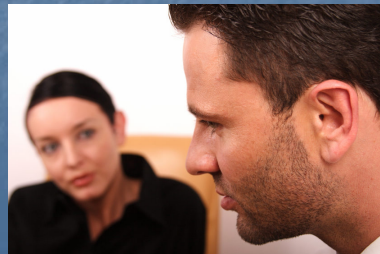
Paciente: [*ainda não está claro para mim como identificar uma obsessão*] “não sei”



Por que os pacientes respondem “não sei”?

→ Os motivos do “não sei” recaem sobre seguintes categorias:

- Autenticidade do “não sei”
- Reação do terapeuta



Conceitualizando o “não sei”

- Reação do terapeuta
 - ✓ O paciente teme ser julgado pelo terapeuta

Terapeuta: “o que passou pela sua cabeça nessa situação”?

Paciente: [*ele vai me achar um idiota por ter pensado que seria melhor pedir demissão*] “não sei”

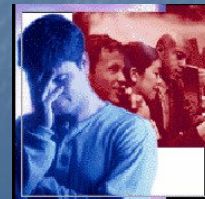


Conceitualizando o “não sei”

- Reação do terapeuta
 - ✓ O paciente não quer desapontar o terapeuta

Terapeuta: “O que você achou da sessão de hoje”?

Paciente: [*ele vai ficar chateado se eu disser que não serviu para nada*] “não sei”



Por que os pacientes respondem “não sei”?

→ Os motivos do “não sei” recaem sobre seguintes categorias:

- Autenticidade do “não sei”
- Reação do terapeuta
- Evitação de conseqüências aversivas



Conceitualizando o “não sei”

- Evitação de conseqüências aversivas
 - ✓ O paciente acredita que não suportará as emoções despertadas pela resposta

Terapeuta: “o que passou pela sua cabeça nessa situação”?

Paciente: [*vou me sentir muito mal se falar o quanto me senti humilhado*] “não sei”



Conceitualizando o “não sei”

- Evitação de conseqüências aversivas
 - ✓ O paciente teme que, ao entrar em um determinado assunto, trará outros assuntos “adormecidos” à tona

Terapeuta: “Você gostaria de incluir na agenda aquela briga recente que você teve com seu avô”? [que abusou sexualmente o paciente em sua infância]

Paciente: [*se eu entrar nesse assunto, vou ser esmagado com problemas / lembranças que já consegui deixar para trás*] “não sei”



Conceitualizando o “não sei”

- Evitação de conseqüências aversivas
 - ✓ O paciente teme fracassar / sentir-se sobrecarregado ao assumir qualquer compromisso

Terapeuta: “Com base no que conversamos hoje, o que você acredita que, se fizesse durante essa semana, ajudaria você a se sentir melhor”?

Paciente: [*eu sei que ficar o dia todo na cama não adianta nada, mas eu simplesmente não consigo*] “não sei”

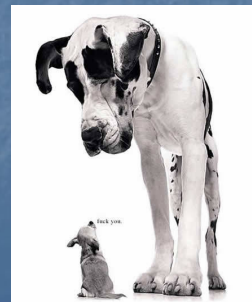


Conceitualizando o “não sei”

- Evitação de conseqüências aversivas
 - ✓ O paciente teme tomar decisões erradas

Terapeuta: “Com base no que conversamos hoje, o que você acredita que, se fizesse durante essa semana, ajudaria você a se sentir melhor”?

Paciente: [*ele deve saber melhor do que eu*]
“não sei”



Por que os pacientes respondem “não sei”?

→ Os motivos do “não sei” recaem sobre seguintes categorias:

- Autenticidade do “não sei”
- Reação do terapeuta
- Evitação de conseqüências aversivas
- Implicações / significado da resposta



Conceitualizando o “não sei”

- Implicações / significado da resposta
 - ✓ O paciente sente-se coagido a mudar sua maneira de pensar (reatância)

Terapeuta: “Esse pensamento te parece refletir uma visão realística da situação”?

Paciente: [*eu penso da maneira que eu quiser*] “não sei”

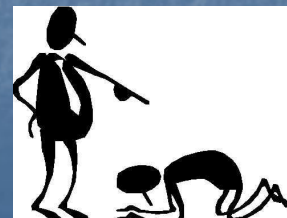


Conceitualizando o “não sei”

- Implicações / significado da resposta
 - ✓ O paciente sente-se coagido a mudar seu comportamento (reatância)

Terapeuta: “o que você acha da ideia de ler o cartão de enfrentamento todos os dias dessa semana”?

Paciente: [*ele não tem o direito de dizer o que eu devo ou não devo fazer*] “não sei”



Conceitualizando o “não sei”

- Implicações / significado da resposta
 - ✓ O paciente atribui um significado negativo aos seus pensamentos / sentimentos

Terapeuta: “como você se sentiu quando ela disse que não queria mais sair com você”?

Paciente: [*somente pessoas fracas ficam tristes*] “não sei”



Conceitualizando o “não sei”

- Implicações / significado da resposta
 - ✓ O paciente teme as conseqüências futuras de mudar seu comportamento

Terapeuta: “Existe alguma forma alternativa de encarar essas situações em que seu marido critica você”?

Paciente: [*se eu mudar, mostrarei que sou fraca e ele vai ‘montar em cima’ de mim – é ele que deve mudar*] “não sei”



Conceitualizando o “não sei”

- Implicações / significado da resposta
 - ✓ O paciente está preso a um roteiro “promotor-réu”

Terapeuta: “Ao chamar o seu filho de burro quando ele não consegue fazer o tema, você está progredindo em direção aos seus objetivos”?

Paciente: [*eu tenho que ser uma boa mãe*]
“não sei”



Por que os pacientes respondem “não sei”?

→ Os motivos do “não sei” recaem sobre seguintes categorias:

- Autenticidade do “não sei”
- Reação do terapeuta
- Evitação de conseqüências aversivas
- Implicações / significado da resposta
- Inutilidade da resposta



Conceitualizando o “não sei”

- Inutilidade da resposta
 - ✓ O paciente não acredita que terá benefícios ao falar sobre os temas que o incomodam

Terapeuta: “Quais problemas você gostaria da minha ajuda para resolver hoje?”

Paciente: [*eu tenho problemas reais, e ele só quer falar daquilo que eu penso*] “não sei”



Conceitualizando o “não sei”

- Inutilidade da resposta
 - ✓ O paciente acredita que não será compreendido / validado pelo terapeuta

Terapeuta: “Como você se sentiu nessa situação?”

Paciente: [*ele nunca vai entender realmente como eu me sinto*] “não sei”



Conceitualizando o “não sei”

- Inutilidade da resposta
 - ✓ O paciente não percebe mudanças emocionais imediatas ao pensar de maneira racional

Terapeuta: “Que evidências contrárias você tem em relação ao pensamento de que cedo ou tarde ele vai encontrar alguém melhor”?

Paciente: [*eu já pensei sobre isso, mas não adiantou*] “não sei”



Panorama geral da apresentação

- Diferentes momentos em que o paciente diz “não sei”
- Conceitualizando o “não sei”
- Estratégias para lidar com o “não sei”

Lidando com o "não sei"

"Não sei" autêntico



Lidando com o "não sei"

"Não sei" autêntico

- Retomar psicoeducação com relação ao modelo cognitivo



Lidando com o "não sei"

"Não sei" autêntico

- Retomar psicoeducação com relação ao modelo cognitivo
- Fornecer vocabulário relevante

Lidando com o "não sei"

"Não sei" autêntico

- Retomar psicoeducação com relação ao modelo cognitivo
- Fornecer vocabulário relevante
- Usar exemplo de um pensamento obviamente incorreto

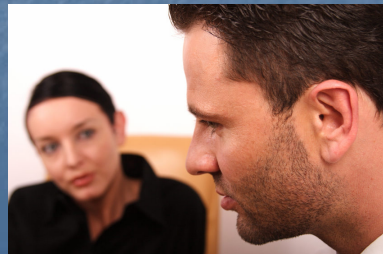
Lidando com o “não sei”

“Não sei” autêntico

- Retomar psicoeducação com relação ao modelo cognitivo
- Fornecer vocabulário relevante
- Usar exemplo de um pensamento obviamente incorreto
- “Questionamento em 3a pessoa”

Lidando com o “não sei”

Temor à reação do terapeuta



Lidando com o “não sei”

Temor à reação do terapeuta

- Avaliar relação terapêutica

Lidando com o “não sei”

Temor à reação do terapeuta

- Avaliar relação terapêutica
- Solicitar previsões sobre a reação do terapeuta diante de uma resposta direta

Lidando com o "não sei"

Temor à reação do terapeuta

- Avaliar relação terapêutica
- Solicitar predições sobre a reação do terapeuta diante de uma resposta direta
- Questionar diretamente sobre o suposto pensamento subjacente ao "não sei"

Lidando com o "não sei"

Temor à reação do terapeuta

- Avaliar relação terapêutica
- Solicitar predições sobre a reação do terapeuta diante de uma resposta direta
- Questionar diretamente sobre o suposto pensamento subjacente ao "não sei"
- Normalizar temores

Lidando com o "não sei"

Mecanismos evitativos



Lidando com o "não sei"

Mecanismos evitativos

- Avaliar predições sobre o enfrentamento



Lidando com o "não sei"

Mecanismos evitativos

- Avaliar predições sobre o enfrentamento
- Desenvolver habilidades de enfrentamento para abandonar a evitação

Lidando com o "não sei"

Mecanismos evitativos

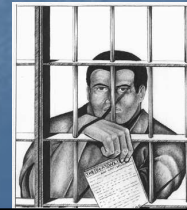
- Avaliar predições sobre o enfrentamento
- Desenvolver habilidades de enfrentamento para abandonar a evitação
- Analisar predições sobre a mudança



Lidando com o "não sei"

Mecanismos evitativos

- Avaliar predições sobre o enfrentamento
- Desenvolver habilidades de enfrentamento para abandonar a evitação
- Analisar predições sobre a mudança
- Analisar a "reversibilidade" das decisões



Lidando com o "não sei"

Mecanismos evitativos

- Avaliar predições sobre o enfrentamento
- Desenvolver habilidades de enfrentamento para abandonar a evitação
- Analisar predições sobre a mudança
- Analisar a "reversibilidade" das decisões
- Desafiar o pensamento existencial

Lidando com o "não sei"

Significados desadaptativos



Lidando com o "não sei"

Significados desadaptativos

- Significado idiossincrático



Lidando com o "não sei"

Significados desadaptativos

- Significado idiossincrático
- Discutir implicações da mudança



Lidando com o "não sei"

Significados desadaptativos

- Significado idiossincrático
- Discutir implicações da mudança
- Questionamento de erros cognitivos x críticas pessoais



Lidando com o "não sei"

Significados desadaptativos

- Significado idiossincrático
- Discutir implicações da mudança
- Questionamento de erros cognitivos x críticas pessoais
- Entender o fato de seguir sugestões como um experimento

Lidando com o "não sei"

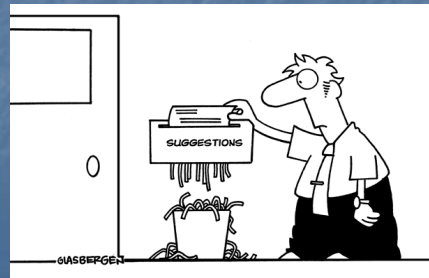
Inutilidade da resposta



Lidando com o "não sei"

Inutilidade da resposta

- Validar antes de tentar fazer qualquer mudança



Lidando com o "não sei"

Inutilidade da resposta

- Validar antes de tentar fazer qualquer mudança
- Evitar a armadilha do cabo-de-guerra



Lidando com o “não sei”

Inutilidade da resposta

- Validar antes de tentar fazer qualquer mudança
- Evitar a armadilha do cabo-de-guerra
- Continuum de mudança



Soluções Lattes

Seu currículo Lattes em dia. Com segurança, sem estresse

www.solucoeslattes.com.br

(51) 3328-9121

Av. Soledade, 569, conj. 1206 (Torre Alfa) - Porto Alegre / RS



Foque suas energias na sua produção, que nós cuidamos do seu currículo Lattes!

| Sua Necessidade | Nossa Solução |
|--|----------------------------------|
| “Preciso saber o quão atualizado está o meu Lattes” | Diagnóstico Lattes |
| “Preciso que meu Lattes seja atualizado” | Atualização de Currículo |
| “Preciso ter meu currículo cadastrado na Plataforma Lattes” | Cadastramento de Novo Currículo |
| “Preciso ser avisado quando meu Lattes estiver desatualizado” | Monitoramento Lattes |
| “Preciso ter pronta e facilmente disponíveis todos meus documentos comprobatórios” | Digitalização de Documentos |
| “Preciso ter todo meu currículo comprovado impresso com um simples click” | Currículo Comprovado Instantâneo |

Visite o site da Soluções Lattes e, na aba Downloads, baixe gratuitamente ferramentas de uso freqüente na Terapia Cognitiva!